

Рекомендации

1. Приучение к новому режиму дня;
2. Терпимое, спокойное отношение к временным неудачам;
3. Ежедневно интересоваться достижениями в школьной жизни;
4. Порадуйтесь вместе с ребенком его успехам в учебной деятельности (похвалите, поддержите, замечание должно быть направлено по отношению к действию, а не касаться личности ребенка).
5. Во избежание переутомления необходимо чередовать учебную деятельность с игровой;
6. Проводите свободное время на свежем воздухе.
7. При возникновении трудностей обращайтесь за помощью к учителю или к специалистам.



Обратите внимание на режим дня, питание и уход за вашим ребенком:

При продолжительности школьных занятий 3-4 часа в день ребенок должен спать не менее 10 часов в сутки, а детям 6 лет желателен дневной отдых, продолжительностью около 1 часа.

1. Следите за тем, чтобы дети находились на свежем воздухе не менее 2-3 часов в день.
2. Не перегружайте их внешкольными занятиями (музыка, спорт, и т.д.). На это желательно тратить не более 2-х часов в день.
3. Если вы проводите какие-либо учебные занятия дома, то они не должны длиться более 1 часа.

Старайтесь больше времени проводить с детьми, чаще расспрашивайте их об их самочувствии, проблемах. Будьте для них примером и поддержкой: постарайтесь сами соблюдать режим вместе с малышом. Берегите себя и своих детей, а мы Вам в этом поможем!

Правила, которые помогут родителям развивать интерес и желание учиться.

1. В семьях, где верят в успех ребенка, как правило, он уверенно делает свои первые шаги. «Я верю в тебя», «У тебя так хорошо получается работа», «Это же какие умелые пальчики нужно иметь...», вот слова, с которыми можно обратиться к ребенку.
2. Не допускать никаких негативных установок в отношении ребенка «Вот пойдешь в школу, там за тебя возьмутся». Примерные выражения, помогающие ребенку надеяться на лучшее: «Не бойся, у тебя все получится», «Я тоже не сразу научилась делать хорошо», «Я знаю, ты стараешься, и очень скоро у тебя будет получаться, как надо».
3. Любовь родителей ребёнок должен чувствовать постоянно. Проявления любви: касания, объятия, улыбки, взгляды, слова: «Как хорошо, что ты у меня есть». Особенно это важно, когда у ребёнка что-то не получается. Грубость, резкость, насилие могут

породить массу негативных последствий.

4. Именно на первых порах учения важно чётко и однозначно показать ребёнку, что входит в круг его новых обязанностей. Добиться их выполнения – значит, организовать жизнь ребёнка, что поможет в учебном труде.

5. Это хорошо известные правила: не шуметь на уроках, не разговаривать с соседом, не заниматься посторонними делами, поднимать руку, сидеть прямо, не наклоняться низко при письме. Родители вместе с учителем могут помочь ребёнку быстро овладеть этими правилами, если они будут их обсуждать с ребёнком, показывая, как важно для него и для других детей их безупречное выполнение.

6. Спокойный тихий разговор – как это важно и в семье и в школе! К сожалению, как часто это нарушается! Почему-то нам взрослым хочется получить всё сразу, а если ребёнок сразу не делает – то нужно крикнуть. Крик начинается в семье – и как тяжело с такими, привыкшими к окрикам, детьми в школе.

МСКОУ «Начальная школа
детский - сад № 22»

**Памятка для родителей
первоклассников**



Педагог – психолог Тотмянина М.С.