**Рекомендации родителям будущих первоклассников**

• Испытывать уважение к ребенку как к личности.

• Сохранять доброжелательную эмоцио­нальную атмосферу в семье.

• Развивать и поддерживать интерес ре­бенка к обучению.

• Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необхо­димые для этого навыки.

• Поощрять успехи ("Ты сможешь, ты спо­собен"), не акцентировать внимание на не­удачах при обучении.

• Не требовать любой ценой только высо­ких результатов и оценок.

• Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.

• Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).

• Строго придерживаться режима дня.

• Перенести на субботу просмотр телеви­зионных передач, компьютерные игры (с це­лью ограничения времени пребывания в статичной позе).

• Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на при­роду, по возможности организовать посеще­ние бассейна.

• Во время выполнения домашнего зада­ния (не более 90 минут) проводить физ­культминутки, следить за осанкой ребенка.

• Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило "Успеваек":

"Делай все скорее сам, не смотри по сто­ронам,

Делом занимайся, а не отвлекайся!"

• Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из семи упражнений для укрепле­ния мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).

• Вместе с ребенком как можно чаще де­лать "пальчиковую" гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения.

• Проводить релаксационную гимнасти­ку с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).

• Следить, чтобы после школы ребенок гу­лял на свежем воздухе 30-60 минут.

• Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.

• За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату. По возможности прове­сти ионизацию помещения с помощью лампы Чижевского в течение 15-20 минут.

• Перед сном предложить ребенку при­нять ванну с водой комфортной температу­ры, при этом следить за тем, чтобы он за­крыл глаза и лежал не двигаясь.

• Для снятия возбуждения перед сном можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли).

• Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что зав­тра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный и добрый.

• Следить, чтобы пробуждение ребенка бы­ло плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изго­ловья детской кровати противопоказано).

• Проводить с ребенком водные гигие­нические процедуры, а после проветрива­ния комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

• Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока.

• Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэле­ментами, белками, легкими углеводами, ви­таминами.

• В период риска заболевания ОРВИ да­вать в виде добавки к супам чеснок и зеле­ный лук.

• Обеспечить ребенка одеждой из нату­ральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и пра­вильному теплообмену.

• Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.

**Памятка для родителей**

**«Необходимые условия успешного обучения в школе»:**

Организовать уголок школьника.

Следить, чтобы уроки готовились в установленное время и в хорошо проветренном помещении.

Перед началом работы (выполнением домашних заданий) выключить радио, телевизор, не мешать детям излишними замечаниями, громкими разговорами.

Ежедневно проверять уроки и сообщать учителю о возникших затруднениях при выполнении домашних заданий.

**КАК СИДЕТЬ ПРИ ПИСЬМЕ:**

Поставить ноги вместе на пол или перекладину, если они не достают до пола.

Спина прямая.

Плечи горизонтальные. Следите, чтобы одно плечо не было выше другого.

Голова слегка наклонена вперед. Расстояние до тетради или альбома не должна превышать 30 см.

Руки на столе, локти чуть-чуть свисают.

Туловище не касается стола. Проверьте – между столом и туловищем должен проходить кулачок ребенка.

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:**

Не укладывать ребенка спать на мягком матраце.

Не рекомендуется сидеть без опоры для ног и спины.

Проверьте: высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребенка.

Не читайте лежа на боку.

Не разрешайте ребенку носить в одной и той же руке тяжести – приобретите ему ранец.

**ВОСЕМЬ СОВЕТОВ**

**РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

1. Самое главное - поговорить с учительницей. Она должна стать «второй мамой», со­здать комфортную для учебы среду.

2. Поговорить с родителями о том, что они думают об этом учебном заведении.

3. Школа должна быть рядом с домом.

4. Зайдите на сайт школы и внимательно его изучите.

5. Новое школьное здание необязательно означает хорошую школу.

6. Выбирая школу для гиперактивного или, наоборот, медлительного ребенка, нужно, прежде всего, выбирать учительницу. Она должна быть спокойной и уравновешенной.

7. Домашнего ребенка, который не привык работать в коллективе, лучше отдавать в частную школу, где маленькие классы и учитель сможет уделить ему особое внимание.

8. Болезненного ребенка лучше не отдавать в гимназию или языковую школу: процесс приготовления уроков превратится в каторгу.