### **ПАМЯТКА**

### **РОДИТЕЛЯМ**

### **ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

* **Поддержите** в ребенке его **стремление стать школьником**. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. **Обсудите** с ребенком те **правила и нормы**, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
* Ваш ребенок **пришел** в школу, чтобы **учиться**. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.
* **Составьте** вместе с первоклассником **распорядок дня**, следите за его соблюдением. **Режим** основан на закономерностях, по которым живет организм. Полноценный сон и питание, прогулки, посильная физическая нагрузка (упражнения, игры, интересная домашняя работа), а также отдых и свободное время. Постарайтесь выделить ребенку в доме его личную территорию – свою комнату или, хотя бы, свой уголок, где он хозяин. Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему. Если соблюдать основные моменты режима, то нервная система приобретает способность быстро приспосабливаться к новой обстановке, к новым видам деятельности, не поддаваться утомлению.
* Никогда **не отправляйте** ребёнка одновременно в 1 класс и **музыкальную школу**, какую-то секцию или кружок (лучше это делать за год или во 2 классе). У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.
* Ребенок, который пошел в школу, **преисполнится достоинства**, если у него появится **собственный будильник**, который он с вечера сам поставит на определенное время.
* Если вас что-то **беспокоит** в **поведении ребенка**, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
* С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. **Уважайте мнение** первоклассника о своем **педагоге.**
* Меньше отвечайте за его пребывание в школе и **больше** - за пребывание **дома**. Дом теперь приобретает для ребенка гораздо большее значение, чем раньше.
* **Старайтесь** не демонстрировать возможностей ребенка перед сверстниками. Важнее, чтобы он почувствовал себя **равным** другим, хотя бы в первом классе.
* Попробуйте **запомнить** **имена** учителей, одноклассников, их родителей. Иногда это может оказаться важным в самых неожиданных обстоятельствах.
* Старайтесь не входить в магазины и не делайте побочных дел по дороге в школу. Беседуйте с ребенком, спрашивайте об уроках, которые сегодня предстоят. То есть проявляйте ува­жение к школе как самому важному делу вашего ребенка.
* Помогайте ребенку поддерживать **связь** с его **дошкольной жизнью**. Зайдите вместе с ним в детский сад, чтобы поздо­роваться с воспитателями, рассказать о школе. Дайте пока­чаться на качелях. Загляните в гости к кому-то из соседс­ких детей, с кем ваш ребенок дружил до школы.
* При занятиях дома необходимо учитывать закономерности работоспособности: дать время собраться, сосредоточиться – 3-5 минут (не торопите ребенка в этот момент, лучше проговорите с ним, что будите сейчас делать), не требовать приготовления всех заданий в один присест. Если видите, что ребенок отвлекается, крутится, подтягивается – дайте ему возможность передохнуть. Начинайте выполнение домашней работы с самого легкого предмета, затем переходите к выполнению самого трудного, а потом все остальное.
* Важно помнить: то, что сегодня ребенок делает с помощью родителей, завтра он сможет выполнять сам, если делать дело с ним, а не за него.
* **Учите** ребенка **выражать свои чувства.** Когда вы разговариваете с ребенком, в центре ваших высказываний должно быть описание чувств, эмоций, переживаний. Нужно помочь ребенку узнать и понять свои чувства, чтобы он мог самостоятельно оценить их. Умение выразить чувства – условие для того, чтобы держать их под контролем.
* **Хвалите ребенка.** Основное поощрение для ребенка – похвала. Когда вы хвалите ребенка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребенка. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребенку возможность самому найти критерии оценки и оценить свою работу.
* Дайте школьнику возможность самому оценить последствия своих поступков**.** Если ребенок совершил какой-то негативный поступок, постарайтесь дать ребенку возможность самому проанализировать последствия своих действий. Когда вы высказываете свое мнение, не оценивайте личность и характер ребенка. Ни в коем случае не давайте никаких диагнозов и прогнозов на будущее.
* **Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.** Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребенка и для самих родителей. Попробуйте проанализировать свои требования к ребенку и понять, что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и хорошее настроение ребенка, ваши доверительные с ним отношения.
* И еще очень важно - уважение к миру ребенка. **Не загля­дывайте** в ранец **без** его **ведома**. Он должен быть уверен, что отныне без его разрешения никто не будет трогать вещи, принадлежащие ему.
* Хорошо бы завести тетрадь для ежедневных записей или рисунков. В этой тетради он сможет описывать каждый свой день (хотя бы одно событие). Благодаря этой возмож­ности появится опыт размышлений о себе и своей жизни.

**Экипировка будущего первоклассника**

**Одежда:** Гигиенисты правильно считают, что детской одежде следует быть лёгкой, мягкой, рационально сконструированной. Самочувствие ребёнка в большой степени зависит от свойств материалов, из которых изготовлена одежда, особенно первый слой, контактирующий с кожным покровом. Лучшие ткани для изготовления детского белья – хлопчатобумажные. Возможны натуральный шёлк и шерсть, а из синтетики – вискоза. Изделия из нейлона, капрона и других искусственных волокон желательно исключить.

**Обувь:** Стопа ребёнка, образованная хрящами, может легко деформироваться, поэтому обувь не должна её сжимать, нарушая крово- и лимфообращение, препятствуя естественному росту ноги. Покупая обувь, помните: длина следа должна быть больше стопы – в носочной части, перед пальцами необходим припуск в 10 мм. Важное значение для правильного развития и роста ноги имеет подошва. Небольшой каблук обязателен. Его высота для дошкольников составляет 5-10 мм, для школьников 8-12 лет – не менее 20 мм.

**Ранец.** Что выбрать: портфель, сумку с плечевым ремнём или ранец? Ранец или рюкзачок на спине позволяет равномерно распределять нагрузку, освобождает руки. Выбирая покупку, обращайте внимание не только на красоту и яркость. Лучше выбрать лёгкий, прочный, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием ранец (рюкзак). Подкладка должна быть из легко моющегося материала. Очень важно, чтобы задняя стенка была плотной, хорошо прилегающей к спине, «держала» позвоночник, не давая ему искривляться. Плечевые ремни должны регулироваться по длине, ширина их не должна быть менее 3,5-4 см.

**Требования, предъявляемые к развитию речи ребёнка**

1.Умение правильно произносить все звуки речи различать их на слух.

2.Умение употреблять разные части речи точно по смыслу.

3.Использовать в речи синонимы, антонимы, существительные.

4.Умение отвечать на вопросы и задавать их.

5.Умение составлять рассказы (по плану, предложенному взрослыми).

6.Умение находить лишний предмет, дать ответ, почему он лишний.

7. Уметь правильно употреблять предлоги в словосочетаниях и предложениях (в, на, по, под, за, у, без, до, для, из, к, над, с, из-за, из-под и др.).

8. Иметь представление о сезонных явлениях природы.

9. Уметь правильно объединять предметы в группы по общим существенным признакам (посуда, одежда, обувь, головные уборы, мебель, транспорт, домашние животные, дикие животные, животные, птицы, рыбы, цветы, деревья, овощи, фрукты).

10. Знать домашний адрес, фамилию, имя, отчество родителей.

**Попробуйте сами проверить, готов ли Ваш малыш к обучению. Может ли:**

1. Объяснить с помощью слов, чего он хочет, то есть не показывать пальцем, а сказать: куртка, конфета, цыплёнок?

2. Изъясняться связно, например: «Покажи мне…»?

3. Понимать смысл того, о чём ему читают?

4. Чётко выговаривать своё имя?

5. Запомнить свой адрес и номер телефона?

6. Писать карандашами или мелком на бумаге?

7. Нарисовать картинки к сочинённой истории и объяснить, что на них изображено?

8. Пользоваться красками, пластилином, карандашами для творческого самовыражения?

9. Вырезать ножницами (с тупыми концами) фигуры по линиям?

10. Слушать и следовать полученным указаниям?

11. Быть внимательным, когда кто-то с ним разговаривает?

12. Сосредоточиться хотя бы на 10 минут, чтобы выполнить полученное задание?

13. Радоваться, когда ему читают вслух или рассказывают истории?

14. Проявлять интерес к окружающим предметам?

15. Ладить с другими людьми?

**Навыки первоклассника.** К моменту поступления в школу, дети должны уметь самостоятельно:

1. Мыть руки с мылом после игр (особенно с животными), после прогулок и посещения туалета, перед едой;
2. Умываться утром после сна и утренней гимнастики, вечером перед сном;
3. Причёсываться (своей расчёской);
4. Мыть ноги перед сном тёплой водой;
5. Утром и вечером чистить зубы;
6. При приёме пищи: сидеть правильно (прямо, не класть локти на стол, не болтать ногами), не разговаривать, пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом) и салфеткой, тщательно пережёвывать пищу;
7. Пользоваться носовым платком;
8. Быстро одеться, раздеться, убрать постель;
9. Содержать в чистоте и порядке игрушки и книги;
10. Содержать в чистоте и порядке одежду и обувь;
11. При входе в помещение вытирать обувь;
12. Переодеваться в домашнюю одежду и обувь;
13. Рисовать по трафаретам, фигурным линейкам;
14. При необходимости своевременно обращаться за медицинской помощью.