  С первым школьным звонком начинается новый этап в жизни ребёнка. Каждый дошколёнок с нетерпением ожидает первое сентября - день, когда он станет называться «учеником». Начинаются школьные будни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями.

|  |
| --- |
| На первом году обучения дети испытывают следующие трудности: |
| * детям сложно высиживать урок в одной позе; |
| * сложно не отвлекаться и следить за речью и мыслью учителя; |
| * сложно подчиняться требованиям взрослого, отказываясь от своих желаний; |
| * сложно сдерживать свои чувства и эмоции, не выражать вслух свои мысли; |
| * не сразу признаётся позиция педагога, не сразу усваиваются новые правила поведения со взрослыми. |

Всё это естественная реакция ребёнка на резкие изменения привычного образа жизни. Поступление ребенка в школу – это стресс для него. Очень много нового и непривычного видит он в школе

Трудность или лёгкость адаптации зависит от особенности нервной системы; темперамента; черт характера; адаптационных способностей. Независимо от уровня готовности ребенка к школе, каждый первоклассник проходит период адаптации к школе. У одних она проходит быстро и незаметно, это дети, готовые к школе. А у других адаптация может занять 2-3 месяца, полгода, а иногда и год.

 Для успешной адаптации следует научить ребенка соблюдать режим дня. Выполнение режима воспитывает в ребёнке чувство ответственности, организованности, учит управлять своими желаниями и чувствами.

Если ребёнок учится в первую смену, то от момента пробуждения до выхода из дома должно пройти минимум 40 минут. Этого времени первокласснику будет достаточно, чтобы собраться школу. Постарайтесь привить ребёнку любовь к спорту, даже пятиминутная зарядка может укрепить здоровье и помочь проснуться.

Утренний приём пищи очень важен для первоклассника. Он запускает работу пищеварительной системы, глюкоза организует работу мозга. Для завтрака идеально подойдут каши, блюда из яиц или творога.

Если школа недалеко, до неё можно дойти меньше чем за двадцать минут, – откажитесь от машины или автобуса. По дороге в школу ребёнок подышит свежим воздухом, ходьба заменит физическую нагрузку, и на занятиях первоклассник будет полон сил.

Распорядок дня первоклассника в школе строго регламентирован. В первом полугодии в школе практикуется использование «ступенчатого» режима обучения (в сентябре, октябре – не более 3 уроков в день по 35 минут каждый; в ноябре-декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый; январь – май – по 4 урока в день по 40 минут каждый). Обязательны и весёлые физкультминутки во время урока.

Непродолжительная прогулка по дороге домой – лучший вариант переключения с умственной деятельности. Школьнику надо чуть более получаса, чтобы полностью отвлечься от учёбы и перестроиться на другой вид деятельности. Разрешите ребёнку бегать и прыгать.

Помните известную фразу короля Пруссии Фридриха Вильгельма Первого «Война войной, а обед по расписанию»? Старайтесь, чтобы обед начинался в одно и то же время. Обед по расписанию полезен для пищеварения. Питание школьника должно быть сбалансировано, обед не должен быть всухомятку. Пусть это будут простые сытные блюда: супы, паровые котлеты, рыба или мясо с гарниром, овощной салат, полезный напиток.

Время после школы

Конечно, непросто представить первоклассника, у которого не было бы смартфона, планшета или игровой приставки. Напомним, что продолжительность непрерывного использования устройств с жидкокристаллическими экранами для учащихся 1–2 классов – не более 20 минут. Выполнение режима использования электронных устройств в течение дня поможет избежать первокласснику многих неврологических и офтальмологических проблем.

В первом классе не задают домашних заданий, однако многие дети проявляют инициативу и самостоятельно повторяют изученный в школе материал. Родителю важно не вмешиваться, не нагружать первоклассника дополнительными прописями, отработкой техники чтения. Современные педагоги и психологи неоднократно предупреждали, что это приводит к нервным срывам, полной потере мотивации к занятиям.

Вечером каждый родитель свободный час. Проведите этот час с ребёнком. Спросите о делах в школе, что нового он узнал, с кем подружился. Если никак не получается обойтись без телевизора, посмотрите добрый мультфильм или семейный фильм вместе. Идеально, если найдётся время на семейную прогулку.

Чтение книги, обсуждение прошедшего дня – хорошее занятие для завершения дня. Лучше это делать, когда ребёнок уже закончил водные процедуры и готов ко сну. Дети, которые соблюдают режим, реже страдают от нервного перенапряжения и усталости и тогда весь учебный процесс будет школьнику в радость.