**Самый сложный первый класс**



Итак, ваш ребенок пошел в первый класс. Учеба для ребенка – совершенно новый вид деятельности. Даже если ваш малыш ходил в детский сад и в подготовительную группу школы, поход в первый класс – серьезный стресс, который может затянуться на несколько месяцев.

Первоклашке нужно привыкнуть к новому режиму дня, стать более самостоятельным и освоиться в коллективе.

Поначалу одноклассники и учитель для ребенка — совершенно чужие люди, выстроить отношения с которыми ему придется без помощи родителей.

Кроме того, надо соблюдать школьные правила и усваивать большой объем новой информации.

**Зачем школьнику тихий час?**

Сон – сложный биологический процесс, каждая фаза которого важна для ребенка. В фазе медленного сна происходит наибольший выброс гормонов роста. В фазе быстрого – обработка и запоминание полученных знаний. Спать днем ребенку лучше до конца начальной школы.

Все эти факторы могут привести малыша к переутомлению, нарушению сна, изменению поведения и даже потере веса. Если родители заранее не подготовятся к этому периоду в жизни семьи, у первоклассника могут начаться серьезные проблемы не только в учебе, но и со здоровьем.

**К чему готовиться родителям?**

**Режим** вашей собственной жизни придется упорядочить.

Малыша надо не только вовремя разбудить, накормить полноценным завтраком и отправить в школу. В первые школьные месяцы вам придется помогать ему собирать портфель, одеваться, провожать в школу и контролировать выполнение домашних заданий.

Это может отнять немало времени, но ни в коем случае не жалейте потраченных часов. Ребенку надо научиться быть самостоятельным, а значит, вам **надо быть терпеливыми и последовательными**.

В период адаптации к школе у малыша может резко **измениться поведение**. Все происходящее в школе очень важно для него – даже малейшие проблемы сильно расстраивают ребенка.

Кроме того, учебная нагрузка — серьезное испытание для нервной системы малыша. Он может стать капризным, плаксивым, хуже засыпать или отказываться от любимой еды. Важно помнить: этот период пройдет. И с вашей помощью – намного быстрее.

**Как помочь малышу?**

1. Превратите рутину в увлекательную игру.

В первые месяцы учебы дети очень боятся опоздать в школу и что-то забыть. Составьте вместе с ребенком яркое **расписание на день** и повесьте на видном месте. Достаточно разлиновать лист ватмана и вручить первоклашке фломастеры, карандаши и наклейки.

Если вы еще не купили малышу **«личный» будильник**, подготовка к школе – отличный повод сделать подарок. Пусть первоклассник сам его заводит и привыкает вставать по звонку, как папа и мама.

2. Не перегружайте ребенка.

Не забывайте, что лучший отдых для малыша – это смена деятельности. Обязательно включайте в распорядок дня **время для прогулок и игр**.

Не спешите отдавать ребенка в группу продленного дня, дополнительные секции и кружки в первый школьный год.

Репетиторы иностранных языков тоже подождут.

3. Постарайтесь взять **отпуск в первые недели сентября**.

Провожайте ребенка в школу, даже если она располагается в пяти минутах ходьбы от дома, и обязательно встречайте после уроков.

Дайте малышу понять, что его учеба – это такое же важное дело, как папина и мамина работа.

4. Обязательно интересуйтесь тем, как прошел день вашего малыша.

Не ограничивайтесь вопросами об учебе. Узнайте, что ребенок думает об одноклассниках, нравится ли ему школьный буфет и куда выходят окна классной комнаты.

Обсуждайте вопросы, которые волнует малыша, какими бы незначительными ни казались переживания с точки зрения взрослого человека. Это укрепит ваши доверительные отношения и поможет ребенку сформировать правильное представление о школе.

Не забывайте, что для первоклассника авторитет учителя должен быть абсолютным. Воздержитесь от критики его личности и процесса обучения.

5. Не ругайте ребенка за ошибки и неудачи.

Это только понизит его самооценку и может вызвать неприязнь к процессу обучения. Приготовьтесь **терпеливо объяснять одно и то же**, вспоминать, как пишутся прописи, и поддерживать в ребенке уверенность в том, что он способен справиться с самым сложным заданием.

6. Делайте домашние задания вместе.

Первое время обязательно помогайте ребенку с уроками, постепенно предоставляя ему все больше самостоятельности.

Проверяя выполненную работу, обязательно комментируйте все свои действия, обязательно **хвалите ребенка** за правильно сделанные задания и помогайте исправить возможные ошибки и помарки.

Самое главное – **не раздражайтесь**.

**Здоровый образ жизни для школьника**

1. Первоклассник должен спать не менее **11 часов в сутки**. Если малыш утомился после учебного дня, предложите ему поспать перед тем, как приступить к урокам.

2. Организуйте полноценное и разнообразное питание для малыша. Обязательно накормите ребенка **плотным горячим завтраком** перед тем, как отправить в школу. Не забывайте, что родители – лучший пример для ребенка – заведите полезную привычку завтракать всей семьей перед началом рабочего дня.

3. С началом учебы подвижность ребенка серьезно уменьшается. Уроков физкультуры для полноценной двигательной активности не хватает, поэтому постарайтесь обеспечить малышу 3–4 часа на свежем воздухе. Если ребенок хорошо справляется со школьной нагрузкой, запишите его в спортивную секцию.

**Самое важное**

Когда ребенок в первом классе, первые месяцы могут быть непростыми как для ребенка, так и для его родителей. Если заранее подготовиться к возможным трудностям, малыш быстро адаптируется к учебной нагрузке.

Режим дня, правильное питание и поддержка папы и мамы позволят справиться с любыми проблемами.