



## Распорядок дня первоклассника

Ждать 1 сентября осталось совсем недолго, и пора **готовить ребёнка к школе**. В первую очередь для детей важен режим дня, к которому будущему **первокласснику** надо привыкать заранее — хотя бы за месяц.

Педиатры утверждают, что семилетние малыши должны спать 10 часов в сутки. Будить **школьника** нужно примерно за час до начала занятий, иначе на уроке ребёнок будет просто спать.

Приводить ребёнка в школу нужно хотя бы за 15 минут до начала занятий, а в первый месяц — за полчаса.

**Школа** — штука для них непривычная, поэтому они ещё плохо ориентируются в школьных коридорах и могут просто опоздать к началу занятий. Кроме того, переодевание в раздевалке занимает у семилеток довольно много времени.

Кормить ребёнка завтраком необходимо. Нужно постепенно приучить малыша к тому, чтобы съесть перед выходом из дома хотя бы фрукты, пить сок, сладкий чай или какао. Этого хватит, чтобы продержаться до школьного завтрака, которым обычно **первоклашек** кормят после первого или второго урока.

Если ваш ребёнок уже до школы научился писать и читать, это очень хорошо. Однако главное качество, которое должно быть сформировано у ребёнка — это произвольность, то есть умение управлять своим поведением.

Очень полезно немного поиграть с ребёнком в школу ещё летом. Купите маленькую доску для мела (на крайний случай сойдет и белый лист бумаги). Посадите за «парту» ребёнка и его любимые игрушки.

Самое главное, что должен усвоить ребёнок — это элементарные правила поведения в классе. Объясните ему, что учительницу нужно называть по имени-отчеству; если необходимо что-то сказать, встать или выйти, надо поднять руку и попросить разрешения.

Часто детей трудно убедить готовить дома уроки. Это связано с тем, что ребёнку ещё трудно сосредоточиться на одном деле дольше 5—10 минут подряд. Он вертится, отвлекается, встает из-за стола. Чтобы избежать подобного, возьмите за правило ежедневно, лучше в одно и то же время, заниматься с ним чтением, письмом, счётом. Занятия должны быть достаточно короткими (около 20 минут), увлекательными, с весёлыми переменками.

Очень полезно читать уже знакомые малышу книжки с крупным шрифтом: ребёнок почувствует себя гораздо увереннее, когда поймет, что легко может читать свои любимые сказки, и это скажется на его уверенности в школе.

Главное, чтобы ребёнок понял: занятия отныне обязательны, и хотя бы час он должен посвятить урокам.

Чтобы научить ребёнка концентрироваться, можно поиграть с ним в игру. Вы

пытаетесь его отвлечь, а он, взрослый и сосредоточенный, не дает этого сделать.

Чтобы суметь помочь своему малышу в случае необходимости, нужно иметь с ним постоянный контакт. Спрашивайте его, как прошёл день в школе, пусть он привыкнет рассказывать обо всём, что с ним происходило, пока вас не было рядом. Ведь совсем без проблем бывает крайне редко. Ребёнку на пороге новой жизни очень важно понимать, что любые проблемы можно решить, и родители — его самые лучшие друзья.