**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Сущность процесса адаптации ребенка в школе»**

****

**Подготовила: Стрючкова П.С**

**Воспитатель МБДОУ д/с-о/в №23**

[***Адаптация к школе***](http://www.deti-club.ru/category/shkola-rubrika/adaptacia-k-wkole) ***‭ —‬ ‭ ‬переломный период,‭ ‬когда меняется ‭ ‬ место ребенка в системе общественных отношений,‭ ‬появляются новые обязанности,‭ ‬увеличивается нагрузка на детскую психику.***

***Множество дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. И это естественно. Начало школьного обучения приходится на кризис 7 лет.***

Советуйтесь с ними,‭ ‬поддерживайте авторитет учителя.‭

Главная забота родителей — поддержка и развитие стремления учиться, узнавать новое. Искреннее участие и интерес родителей должен положительно сказаться на развитии познавательных способностей ребенка. Эти способности родители должны ненавязчиво направлять и укреплять в дальнейшем.

Оказывая ребёнку эмоциональную и инструментальную поддержку, родители способствуют успешности совладения ребёнка с жизненными трудностями, а, следовательно, помогают ему легче и быстрее адаптироваться к изменяющимся социальным условиям. Не принимая участия в решении трудностей и проблем детей, родители создают дополнительные препятствия, что не может не отражаться на успешности его социальной адаптации.

Первые недели учебы,‭ ‬а иногда и месяцы (в среднем первое полугодие),‭ ‬организму ребенка трудно привыкнуть к новым требованиям и ритму жизни.‭ ‬Поэтому у первоклассников могут появляться жалобы на усталость,‭ ‬общее недомогание,‭ ‬возникать плаксивость,‭ ‬раздражительность.‭ ‬Нередко нарушается сон.‭ ‬ Могут возникнуть трудности психологического характера:‭ ‬страх перед учителем,‭ ‬отрицательное отношение к учебе,‭ ‬недооценка своих способностей и возможностей.‭ Не перегружайте ребенка делами, просьбами. По возможности, освободите личное время младшего школьника. Ведь ему нужно погулять с друзьями, поиграть в любимые игрушки, посмотреть мультики. Большую нагрузку маленький организм не выдержит.

И так, вывод может быть только один: не давление (чтобы «скорее привык к учению»), а максимально бережное, щадящее и ободряющее отношение взрослых – только этим мы можем помочь ребенку.ть



**«Физиологические условия адаптации ребенка к школе».**

1. Изменение режима дня ребенка в сравнении с детским садом, увеличение физической нагрузки.
2. Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, соз­дание условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков.
3. Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места.
4. Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
5. Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей.
6. Организация правильного питания ребенка.
7. Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.
8. Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка, как главных качеств сохранения собственного здоровья.

**Советы родителям:**

Любите своего ребенка, принимайте его таким, какой он есть!

Будьте терпеливы и отзывчивы!

Чаще хвалите Вашего ребенка. И, главное, сами верьте в то, что у него все получится!

Почаще разговаривайте с ребенком о школе, сверстниках, учителе. Выясняйте, что нравится вашему ребенку в школьной жизни, а что нет. Чем он доволен, а что хотел бы изменить. Объясняйте ребенку все, о чем он спросит!

Постарайтесь завлечь ребенка занятиями, которые ему по душе. Сделайте так, чтобы его увлечения стали его успехами!

Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами Вашего ребенка. Вспомните, какими вы были в детстве!

Почаще беседуйте с учителем, узнавайте об успешности обучения вашего ребенка!

Регулярно контролируйте выполнение домашнего задания и оказывайте разумную помощь в его выполнении!

Старайтесь посещать все школьные и классные родительские собрания!