**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПЯТИКЛАССНИКОВ**

***Физиологическая адаптация:***

* Необходимость смены учебной деятельности ребенка до­ма, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
* Наблюдение родителей за правильной позой во время до­машних занятий, правильностью светового режима.
* Предупреждение близорукости, искривления позвоночни­ка, тренировка мелких мышц кистей рук.
* Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препа­ратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания.
* Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалок, ганте­лей и т. д.
* Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.
* Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

***Психологическая адаптация:***

* Первое условие школьного успеха ребенка - безусловное его принятие, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
* Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
* Обязательное знакомство с его одноклассниками и воз­можность общения ребят после школы.
* Недопустимость физических мер воздействия, запугива­ния, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
* Исключение таких мер наказания, как лишение удовольст­вий, физические и психические наказания.
* Учет темперамента ребенка в период адаптации к школь­ному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораз­до труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
* Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

**Первый раз - в пятый класс**

* Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарай­тесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем.
* Если в семье произошли какие-то события, повлиявшие на психическое состояние ребенка (развод, отъезд в долгую коман­дировку кого-то из родителей, рождение еще одного ребенка и так далее), сообщите об этом классному руководителю. Имен­но изменениями в семейной жизни часто объясняются внезап­ные перемены в поведении детей.
* Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте слож­ные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов.
* Помогите ребенку выучить имена новых учителей, пред­ложите ему описать их, отметить какие-то особые черты.
* Посоветуйте ребенку в затруднительных ситуациях обра­щаться за помощью к классному руководителю.
* Не следует сразу ослаблять контроль за учебной деятель­ностью ребенка, если в период обучения в начальной школе он привык к вашему контролю. Приучайте его к самостоятельности постепенно: он должен сам собирать портфель, звонить одно­классникам и спрашивать уроки, делать часть домашних зада­ний на продленке.

• Помните, что основными помощниками родителей в слож­ных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.