**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

**Как помочь ребёнку в период адаптации к школе**

***Психологи рекомендуют:***

* **При возможности не пользоваться продлёнкой в течение первого месяца и стараться не оставлять детей в школе во второй половине дня.**
* **Организовать режим дня, при котором ребёнок мог бы поспать час – два часа после обеда и имел бы продолжительный ночной сон.**
* **Устраивать ежедневные прогулки на свежем воздухе.**
* **Внимательно следить за здоровьем детей. По статистике, всплеск заболеваний у первоклассников происходит в сентябре, связано это с перенапряжением и утомляемостью.**
* **Гиперопека так же опасна для развития личности, как и безучастие. Нельзя лишать ребёнка самостоятельности, делать ЗА НЕГО домашние задания – учитесь ему доверять.**
* **Умение поддержать ребёнка, укрепить его веру в собственные силы, помочь в преодолении начального кризисного этапа – необходимые условия адаптации к школе.**