**Физиологические условия адаптации ребенка к школе**:

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

**Психологические условия адаптации ребенка к школе:**
Создание благоприятного психологического климата в отношении ребенка со стороны всех членов семьи.
Роль самооценки ребенка в адоптации в школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).
Первое условие школьного успеха – самоценность ребенка для его родителей.
Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.
Неформальное общение со своим ребенком после пройденного школьного дня.
Обязательное знакомство с ее одноклассниками и возможность общения с ними после школы.
Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
Исключение таких мер наказания, как лишения удовольствий, физические и психические наказания.
Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если чувствуется со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.
Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля, за его учебной деятельностью.
Поощрение ребенка и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование движений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

**Система взаимоотношений с ребенком в семье в период адаптации к школьному обучению**

Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищать.
Не дерись без причины.
Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
Играй честно, не подводи своих товарищей.
Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать во время и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
Не ябедничай и не наговаривай ни наговаривай ни на кого.
Старайся быть аккуратным.
Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для себя самого, родителей, учителей, друзей!

**«Что необходимо знать родителям о готовности ребенка к школьному обучению»**

Поступление в школу – чрезвычайно ответственный момент как для самого ребенка, так и для его родителей. Практический опыт психологического обследования детей показывает, что далеко не все дели всесторонне подготовлены к безболезненному и успешному вхождению в учебную деятельность в школе.

Психологическая готовность к школьному обучению предполагает многокомпонентное образование.

Прежде всего у ребенка должно быть желание идти в школу, т.е. на языке психологии – мотивация к обучению.

У него должна быть сформирована социальная позиция школьника: он должен уметь взаимодействовать со сверстниками, выполнять требования учителя, контролировать свое поведение.

Важно, чтобы ребенок был здоровым, выносливым, иначе ему будет трудно выдержать нагрузку в течение урока и всего учебного дня.

И, конечно же, у него должно быть хорошее умственное развитие, которое является основой для успешного овладения школьными знаниями, умениями и навыками, а также для поддержания оптимального темпа интеллектуальной деятельности, чтобы ребенок успевал работать вместе с классом.

Уважаемые родители!

Ребенок дошкольного возраста обладает поистине огромными возможностями развития и способностями познания. В нем заложен инстинкт познания и исследования мира. Помогите ребенку развить и реализовать свои возможности. Не жалейте затраченного времени. Оно многократно окупится. Ваш ребенок переступит порог школы с уверенностью, учение будет для него не тяжелой обязанностью, а радостью, и у вас не будет оснований расстраиваться по поводу его успеваемости.

Чтобы ваши усилия были эффективными, воспользуйтесь следующими советами:

1. Не допускайте, чтобы ребенок скучал во время занятий. Если ребенку весело учиться, он учится лучше.

2. Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей ребенка определяется временем и практикой. Если какое-то упражнение не получается, сделайте перерыв, вернитесь к нему позднее или предложите более легкий вариант.

3. Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов и недостаточного продвижения вперед или даже некоторого регресса.

4. Будьте терпеливы, не спешите, не давайте ребенку задания, превышающие его интеллектуальные возможности.

5. В занятиях с ребенком нужна мера. Не заставляйте ребенка делать задание, если он вертится, устал, расстроен.

6. Избегайте неодобрительной оценки, находите слова поддержки, чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость. Никогда не подчеркиваете его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах.

Успехов вам и – больше веры в себя и возможности своего ребенка!