**Пора в школу. Памятка для родителей первоклассников**

Поступление ребёнка в первый класс — целое событие для него и всей его семьи. Задача родителя — помочь своему ребенку адаптироваться в новой среде: коллектив, правила, отношения, атмосфера — абсолютно всё новое. Темп адаптации вашего первоклассника зависит от особенности нервной системы и жизненного опыта. У каждого этот процесс происходит по-разному.

**Что стоит учитывать родителю первоклассника и как он может помочь своему ребёнку:**

1. Несмотря на многие соблазны социальной жизни, постарайтесь сохранять режим. Укладывайте ребёнка вовремя спать. Пусть ребёнок днем отдохнет, даже если выглядит энергичным. Процессы возбуждения еще преобладают, это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенная эмоциональная возбудимость и непоседливость. При излишнем возбуждении у детей этого возраста не срабатывает механизм самоконтроля, усталость наступит гораздо позже, когда сил остается мало, и возникнет риск заболеть. В период адаптации берите ответственность за ритм, саморегуляцию на себя.

2. Если ребёнок до момента поступления в школу посещал дополнительные образовательные заведения, то можно продолжить эти занятия, в случае его удовлетворительного состояния. Но в первый месяц не стоит добавлять ничего нового. Лучше нововведения оставить до октября-ноября. Поверьте, впечатлений в школе будет достаточно.

3. Позаботьтесь о наличии школьных принадлежностей и навыках самообслуживания ребёнка заранее: важно вовремя купить все необходимое для школы, чтобы у ребёнка не было ощущения дискомфорта. Также это касается умения одеваться — самостоятельно справляться с разными пуговицами, шнурками, липучками и прочее.

4. В течение дня предоставьте ребёнку возможность свободной игры. Детям необходим так называемый «выдох». Если представить, что новая информация, впечатления — это «вдох», то «выдох» — это свободная игра, творчество, в котором ребенок имеет возможность самовыражаться и снимать напряжение. Важно, чтобы в ваш распорядок дня входил этот значимый момент.

5. Выделите первокласснику свое место в комнате — рабочий стол, ящики для школьных принадлежностей. Таким образом, вы поддержите его во взрослении и начнете приучать к аккуратности и структурированности.

6. Следует знать и учитывать особенности психофизиологического развития вашего ребенка при организации выполнения заданий дома и формирования адекватных ожиданий от процесса его обучения

Активный рост физических параметров ребенка сочетается с повышенной утомляемостью, рассеянным вниманием и нервно-психической ранимостью. Это проявляется в том, что работоспособность младших школьников обычно резко падает через 15 – 20 минут после начала занятий. В этой связи необходимо строить обучение таким образом, чтобы наиболее сложные виды учебной деятельности приходились на первые 15-20 минут занятий. Организовывайте отдых при выполнении домашних заданий и проявляйте понимание и терпимость к вашему непоседе.

7. Не стоит ждать от вашего первоклассника пересказа прожитого учебного дня. В силу психофизиологических особенностей он имеет право не запоминать и не структурировать события. Впечатлений много, сложно выделить главное- то, что мама хочет услышать. Ваши вопросы должны быть краткими и ясными, поддерживающие интерес к его пребыванию в школе. Например: «Что тебе понравилось? Что было интересно? С кем познакомился? Как зовут соседа по парте?». При создании благоприятных условий ребёнок сам начнет постепенно рассказывать о событиях дня.

8. Важно учитывать, что при адаптации в этом возрасте первоклассник на возникшие сложности может реагировать внезапными капризами, например: «Эти носки мне не подходят» или «Почему ты мне не купила любимую конфету?». Не стоит реагировать напрямую на подобное его поведение. Дело в том, что напряжение, накопленное в процессе учебы и новых впечатлений, ищет выход. Вместо стыжения и нравоучений лучше помогите ему. Пожалейте, обнимите, приласкайте. Порой нет ничего целительнее, чем теплые материнские объятия.

9. Ребенку важно знать, что мама на его стороне. Основной посыл родителя, ожидаемый ребёнком: «Я готов тебя защищать и помогать». Так и скажите ему. Проявляйте чуткость к его возникшим трудностям. А если у ребёнка нет ресурсов защитить себя и разобраться с возникшими сложностями, сделайте это вместе с ним.

10. Важно, чтобы у первоклассника сформировался авторитет учителя. Часто можно наблюдать сильную привязанность ребёнка к своему учителю. Это необходимо для успешной учебы и личностного роста ребенка в будущем. Вы останетесь важной и главной фигурой для вашего ребёнка.

11. Если вы испытываете тревогу, вам не понятно, как ведет себя ваш первоклассник, усваивает ли он материал, поговорите с его учителем, поинтересуйтесь жизнью в классе. Вы имеете на это право. Напряжения будет меньше, а учителям очень приятно замечать вашу заинтересованность в школьном процессе.

12. Помните, адаптация происходит постепенно! Это связано с возрастными и индивидуальными особенностями.

Придется запастись чуткостью и терпением, справляться со своими переживаниями и сомнениями. Для этого важны собственные родительские силы и ресурсы. Поэтому не забывайте заботиться о себе. Вы — самое дорогое, что у вашего ребенка есть!

Успешной адаптации вам и вашим первоклассникам!

**Перечень рабочих тетрадей для учащихся 1 класса по программе «Школа России» на 2020-2021 учебный год.**

1. Горецкий В.Г., Федосова Н.А. Прописи к азбуке. 1,2,3,4 части.
2. Моро М.И., Волкова С.И. Тетрадь по математике. 1,2 части.
3. Крылова О.Н. Работа с текстом 1 класс. Издательство Экзамен.
4. Плешаков А.А. Окружающий мир. Рабочая тетрадь. 1,2 части.
5. Лутцева Е.А., Зуева Т.П.. Технология. Рабочая тетрадь.

**Список принадлежностей к первому классу**.

1. Обложки для книг (10 шт.) (*по размеру*)

2. Обложки для тетрадей (*разного размера*)

3. Тетради в клетку 10 шт.(обычную,зеленую, без рисунка 12 л)

4.Тетрадь в узкую линейку (косую) 10 шт. (обычную,зеленую, без рисунка,12л)

5.Дневник (для начальной школы)

6. Папка для тетрадей (1 шт.)

7. Пенал

8. Веер букв. Веер цифр

9. Линейка

10. Простые карандаши (2 шт.)

11. Точилка

12. Закладки для книг

13. Ручка синяя, зеленая. ( по 2 шт.)

14. Папка на молнии с ручками для принадлежностей по труду и рисованию

15. Цветная бумага (двусторонняя матовая 2 шт+бархатная или гофрированная 1 шт)

16. Цветной картон  (2 шт.)

17.  Белый картон (1 шт)

18. Ножницы с тупыми концами (1 шт).

19. Альбом для рисования не менее 20 листов (2 шт.)

20. Кисти натуральные №2, №4, №5 (по 1 шт. каждого номера)

21.Краски акварельные не менее 8 цветов (1шт)

22.Клей – карандаш, ПВА (1 шт.)

23. Палитра для смешивания красок (1 шт.)

24. Стаканчик-непроливайка (1 шт.)

25. Пластилин не менее 8 цветов, (1 шт.) дощечка

26. Клеенка на стол для уроков труда и рисования.

27.Цветные карандаши не менее 12 цветов (1шт.)

***Все принадлежности подписать (кроме тетрадей.)***

**Форма.**

Для девочек: синее платье, белый воротничок и манжеты. Белый и черный фартуки. Для мальчиков: костюм, белая и голубая рубашки.