**Памятка родителям первоклассника!**



### Рабочее место первоклассника

**Рабочее пространство**

Визуально отделите так называемую "игровую" зону от "рабочей", чтобы первоклассника ничто не отвлекало от занятий. Создаваемая атмосфера должна располагать к труду.

**Стол**

Глубина рабочей поверхности - не менее 60-80 см, ширина - не менее 120-160 см, для свободного размещения ног - не менее 50 см в ширину и не менее 45 см в глубину. Высота же столешницы полностью зависит от роста ребенка: малышу ростом от 100 до 120 см хватит 45-48 см.

**Стул**

При росте ребенка 100-120 см высота сидения над полом должна быть 32см, а глубина 27см. Стул должен быть с твердым основанием, т.е. не на колесиках. Приучите ребенка сидеть прямо, не нагибаясь низко над столом. . Расстояние от глаз до книги (тетради) должно быть не менее 30 см. А расстояние между грудью и партой контролируется с помощью собственного кулачка ребенка, который свободно размещается между краем стола и грудью ребенка.

**Освещение**

Лучше расположить письменный стол так, чтобы свет падал слева. Параллельно окну ставить стол не рекомендуется, так как свет, падающий прямо, ослепляет ребенка, особенно в яркие солнечные дни. Стекла окон в комнате должны быть чистыми, а занавески не плотными. Подоконник рядом со столом лучше освободить от высоких растений. Все это обеспечит хорошую освещенность рабочего места.

Настольная лампа необходима на письменном столе. Свет от нее должен падать слева, а мощность лампочки должна быть не менее 50-60 Вт. Абажур обязателен, он дает равномерную освещенность, и ребенок не видит светящуюся нить. Для того чтобы ребенок не утомлялся во время работы, источники света нужно комбинировать

И не забудьте позаботиться о том, чтобы в кабинете первоклассника была удобная система хранения канцелярских принадлежностей, книг, тетрадей и прочих вещей. Для этого можно использовать шкафы-купе, ниши, мобильные контейнеры, даже ширму с множеством кармашков разного размера. Важно, чтобы полки и ниши были размещены в пределах доступности ребенка, и тогда ваше чадо с детства научится соблюдать порядок.

**Рекомендации**

1. Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".
2. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.
3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.
4. Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.
5. Забудьте фразу"Что ты сегодня получил?" Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени.
6. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.
7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.
8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха ( ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов.
9. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.
10. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка "Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!", похвала (даже если не очень получается)- необходимы.
11. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: "Если ты сделаешь, то …"
12. Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.
13. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей.
14. Помните, что в течении года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.
15. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.
16. Учтите, что даже "совсем большие дети" (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.