**«Советы родителям» для успешной адаптации дошкольников к школе»**

1. **Соблюдение режима дня:** - ежедневная утренняя зарядка;

- обязательный дневной сон, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать;

- выполнение домашнего задания в середине дня (т.к. у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, тогда и имеет смысл делать уроки);
 - важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера (детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки);

- ежедневные прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3-4 часа)

2. **Подвижные игры в семье**.

3. **Интенсивная физическая нагрузка** на 20 - 30 минут.

4. **Занятия в спортивной секции**.

5. **Привитие навыков ЗОЖ**.

**«Быть готовым к школе -**

**Не значит уметь читать,**

**Писать и считать.**

**Быть готовым к школе-**

**Быть готовым всему этому научиться…»**

****

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Светлячок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением интеллектуального развития воспитанников**

**Телефон:** 8(48539) 2-12-24

**Адрес электронной почты:**

 sadsvetl@mail.ru

**Адрес сайта**

<https://dssvet-bor.edu.yar.ru/news.html>

****

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Светлячок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением интеллектуального развития воспитанников

**Памятка для родителей будущих первоклассников**

**Успешная форма адаптации детей к школьному обучению**

****

**п. Борисоглебский**

**2020 год**

**МАМА, ПАПА!**

**БАБУШКА, ДЕДУШКА!**

**ПОМОГИТЕ МНЕ ЭТО СДЕЛАТЬ САМОМУ!**

**У меня наступает важный момент в моей жизни: Я ИДУ В ШКОЛУ!**

Помогите мне хорошо и быстро найти свое место в школе.

1. Если я на первом этапе буду испытывать затруднения, поддержите меня, не критикуйте излишне  за медлительность, не сравнивайте с  другими детьми, только лишь с самим собой: каким я был вчера и каких успехов добился сегодня.
2. Следите за моим здоровьем.
3. Вселите в меня веру в успех, не дайте мне поддаться унынию («У меня ничего не получиться!»), иначе бороться с моей апатией мне и вам придется очень долго.
4. Не помогайте мне слишком «усердно» при выполнении заданий, а научите меня прибегать к помощи взрослого лишь после попытки выполнить задание самому.
5. Организуйте мне место для моей самостоятельной работы, там должно быть красиво, уютно и мне не должны мешать посторонние шумы (например, моя кошка).
6. Не ругайте меня за то, что я задержался после школы, что мне часто звонят друзья «не по делу», что слишком много времени у меня уходит на прогулки. Помните, что в этот период я активно устанавливаю контакты, ищу свое место в детской среде, учусь сотрудничать с другими детьми, Помогите мне в этом непростом деле. От того, какое место я займу в коллективе, зависит весь период моего обучения.
7. Установите тесный контакт с моей учительницей, прислушивайтесь к ее советам (она ведь хочет помочь мне). Предлагайте помощь в проведении праздников и общих дел - ведь любое ваше участие сделает нашу с ребятами жизнь в школе интереснее и у меня будет 1001 повод гордиться Вами.
8. Интересуйтесь моими школьными успехами (и у меня, и у моей учительницы), мне будет очень приятно ощущать вашу заботу.
9. Расскажите мне о том, что умение уважать другого, когда тот работает (например, сосед по парте), - очень ценное умение. Не поощряйте позицию «моя хата с краю».

***СПАСИБО ЗА ПОДДЕРЖКУ И ЗАБОТ!***

 ***ВАШ РЕБЕНОК.***

****

**Показатели готовности**

**будущих первоклассников**

 **к обучению в школе**

включают три группы:

***Первая группа*** — общее развитие ребенка, определение психофизиологичекой и интеллектуальной зрелости, сформированности предпосылок овладения грамотой и математикой, а также наличие у ребенка учебных навыков, полученных до школы.

***Вторая группа*** — внутриличностные особенности детей, позволяет выделить базовые отношения ребенка к самому себе и ситуации школьного обучения, к взаимодействию со сверстниками и взрослыми.

***Третья группа*** — показатели, характеризующие адаптационные ресурсы ребенка: здоровье первоклассника, семья как ресурс школьной успешности ребенка и цена адаптации.