**Памятка для родителей**

**«Адаптация ребенка к школе»**

•Сохраняйте доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье. Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

•Развивайте и поддерживайте интерес к обучению.

•Поощряйте успехи («Ты способен, ты можешь») не акцентируйте внимание на неудачи при обучении. Никогда не говорите ребенку, что он хуже других.

•Не требуйте любой ценой только высоких результатов и оценок.

•По возможности честно и терпеливо отвечайте на любые вопросы ребенка.

•Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

•Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

•Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.

•Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.

•Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

•Не добивайтесь успеха силой. Принуждение – это есть худший вариант нравственного воспитания.

•Признавайте права ребенка на ошибки.

•Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.

•Ребенок относиться к себе так, как относятся к нему взрослые.

•И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

•Не наказывайте ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещайте гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).

•Совершайте в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности посещение бассейна.

•Во время выполнения домашнего задания (не более 90 мин.) проводите физкультминутки, следите за осанкой ребенка.

•Проводите релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписей звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, 10 мин.)

•Ребенку необходимо гулять на свежем воздухе каждый день после школы 30-60 мин.

•Обеспечьте отход ко сну не позже 21:00.

•Перед сном предложите принять ванну с водой комфортной температуры, можно использовать хвойный концентрат.

•Посидите на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладьте его по спине вдоль позвоночника, поцелуйте, скажите, что завтра все будет хорошо, все получится.

•Следите, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 мин.; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано.