ПРИВЧАТИ ДО НОВОГО РЕЖИМУ КРАЩЕ ЧЕРЕЗ ГРУ

Весь процес починається з психологічного настрою дитини. Не потрібно морально давити на дитину, погрожувати їй та чогось вимагати. Дуже важливо з нею розмовляти і розповідати, як самі батьки проходили через все це. Якщо навчити свою дитину слухати, то можна вважати, що процес підготовки почав просуватися вдало.

Пристосовувати дитину до різких змін та режиму потрібно не раніше, ніж за місяць до школи.

Спочатку потрібно пояснити майбутньому першокласнику, що необхідно навчитися самостійно готуватися до навчального дня: одягати форму, збирати рюкзак. Батьки повинні показати, що і куди класти, щоб у портфелі легко можна було знайти потрібну річ. Найкраще усього це робити через гру, адже саме так діти більш сприймають інформацію, яку їм ми, батьки, хочемо донести.

Після чисельних бесід дитину слід привчати змінювати свій розпорядок дня і прокидатися рано.

Все це повинно проходити поступово. Для того, щоб привчити вставати раніше, треба попередньо розрахувати, в який час повинно дитя вставати, щоб встигати зібратися в школу без поспіху. Можна навіть пограти у таку собі гру-підготовку до школи. Таким чином буде можливість зрозуміти, за яким принципом та з якою швидкістю дитина збирається до школи. Місяця до початку занять якраз вистачить, щоб звикнути до нового розкладу без стресу для організму.

Другим не менш важливим фактором є тренування пам'яті, мови, письма та уваги. Наприклад, читати казку і просити майбутнього учня розповісти, що найбільше запам'яталося, запропонуйте намалювати героїв. Найкращими способами розширити горизонт знань дитини є бесіди «про життя», читання книг і їх обговорення. Батькам потрібно з дитиною вивчати букви, цифри, кольори.

По можливості треба формувати вміння читати і рахувати, хоча б до 10. Також потрібно розвивати моторику. Це необхідно як для розвитку вміння писати, так і для розвитку мовлення. Для цього

слід більше малювати, ліпити, працювати з конструктором та вміти працювати з дрібними предметами. Крім психологічного настрою, дитину треба підготувати і фізично.

Для цього прокидайтесь та займайтесь разом із дитиною зарядкою, привчайте її до цього. І вам буде корисно, і дитині. Якщо ж дитина іде у школу не перший раз, то варто пам'ятати, що за час канікул варто контролювати дитячий відпочинок і навчання. Нехай відпочиває, гуляє, та головне привчити його читати, щоб за час канікул ваша дитина не забула читання та письмо.

Декілька порад щодо режиму дня:

- **12 годин сну з урахуванням обіднього (1-1,5 год.) для поновлення сил.**
- **Після школи не спішіть садити дитину за уроки, необхідно 2-3 години відпочинку (обідній сон). Найпродуктивніший час для приготування уроків з 15до 16 години. Заняття ввечері безрезультатні, завтра доведеться все починати спочатку.**
- **Не примушуйте дитину готувати уроки за один раз. Після 20 хв. занять необхідні 10-15 хв. «перерви».**
- **Під час приготування уроків не сидіть над дитиною, давайте їй можливість працювати самостійно, але якщо буде потрібна ваша допомога, наберіться терпіння. Спокійний тон та підтримка («Не хвилюйся, все вийде», «Давай розбиратися разом», «Я тобі допоможу»), похвала, навіть якщо щось не виходить, необхідна.**

Якщо ви будете дотримуватись вищевказаних побажань у вихованні, ваша дитина виросте врівноваженою та спокійною.