



**Территориальная
психолого-медико-педагогическая комиссия
при МАУ ЦППМиСП «Развитие»**

Рекомендации родителям в период подготовки к школе

1. Режим дня обучающегося 1 класса должен предусматривать:
 - полноценный ночной сон (не менее 10-11 часов);
 - активный отдых (прогулки) на воздухе (не менее 2,5 часа);
 - дневной сон (при утомлении) (1-1,5 часа);
 - свободное время (игры, чтение, любимые занятия, TV) (не менее 1,5 часа);
 - время на гигиенические процедуры и самообслуживание (не менее 1,5 часа);
 - время на еду (4-5 раз) (не менее 1,5 часа);
 - учебные занятия + дорога в школу (4-5 часов);
 - домашние занятия (до 1 часа);
 - дополнительные занятия (секции, кружки и т.п.) (до 1 часа).
2. Учитывайте критические периоды в течение учебного года, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление: первые восемь недель, конец второй четверти, середина третьей четверти.
3. После школы не торопитесь сажать первоклассника за уроки, дайте время отдохнуть. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.
4. Не заставляйте первоклассника делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные подвижные «переменки».
5. Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить за улучшение его собственных результатов.
6. Право на ошибку. Ребенок не должен бояться ошибаться, только в таком опыте он приобретает новые знания и новые возможности.
7. Избегайте перегрузок в первый год обучения. В новую секцию лучше начинать водить за год до начала учёбы или со второго полугодия первого класса.
8. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, обращайтесь за советом к учителю и за консультацией к специалистам.
9. Не отмахивайтесь от жалоб ребенка на недомогание, головную боль, усталость. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.
10. Развивайте самостоятельность. Давайте возможность самостоятельно выполнять посильные задания.
11. Не предъявляйте завышенные требования к ребенку. Завышенные требования приводят к тому, что, берясь за непосильное для себя дело, ребенок не может его выполнить, начинает нервничать, теряет веру в свои силы.
12. Следите за здоровьем ребенка. Соблюдайте медицинские рекомендации.

Муниципальное автономное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Развитие» Серовского муниципального округа

Адрес: г. Серов, ул. Ленина, д. 193, первый этаж

Контактные телефоны: 89025039240, 8(34385) 6-21-04, 8(34385) 6-21-05

Адрес электронной почты: centr.razvitiesgo@mail.ru

