**Как подготовить ребенка к школе после каникул – распорядок дня и важные правила**

В течение 3-х долгих летних месяцев дети, независимо от того, с кем и где находятся, привыкают к свободному режиму сна и отдыха, когда можно ложиться спать за полночь, отдыхать с самого утра и питаться нормальной пищей исключительно в перерывах между играми. Естественно, начало учебного года становится для детей культурным и физическим шоком: быстро перестроиться не получается ни у кого. Как результат – недосып, головные боли, нежелание ходить в школу и прочее.

Чтобы избежать таких перегрузок, готовиться к учебному году следует начинать задолго до 1 сентября. Особенно, если ребенок идет в школу впервые.

Начинать такую подготовку рекомендуется хотя бы за 2 (а лучше за три) недельки до школьной линейки.

* **Устраняем помехи.** Не все дети рвутся в школу. Бывает, что для ребенка – это повод вспомнить о проблемах, с которыми он снова столкнется в учебном году (неуверенность в себе, неподтянутая математика, первая безответная любовь и прочее). Все эти вопросы следует решать заранее, чтобы у ребенка не было страхов перед школой.
* **Вешаем веселый календарик с обратным отсчетом – «до 1 сентября – 14 дней».** Пусть на каждом листке, который ребенок будет отрывать и складывать в папочку, он пишет о своих достижениях за день – «прочитал рассказ к школе», «начал вставать на час раньше», «сделал зарядку» и проч. Подобный календарик будет незаметно помогать вам настраивать чадо на школьный режим.
* **Создаем настроение.** Вспомните, что именно ваш ребенок любит в школе более всего и делайте упор именно на это. Готовьте его к новым достижениям, общению с друзьями, получению новых интересных знаний.
* **Создаем расписание.** Летние привычки пора менять. Вместе с ребенком продумайте – какое время оставить на отдых, а какое – на повторение пройденных за прошлый год материалов или на подготовку к новым, какое – на сон, какое – на прогулку и игры, какое – на зарядку (к физической нагрузке тоже нужно готовиться!). Рука наверняка забыла, как писать красивым почерком, а из таблицы умножения в памяти пропали некоторые столбики. Самое время подтянуть все «слабые места».
* **Пустое времяпрепровождение (бесполезные игры на компьютере и дурачества на детской площадке) заменяем полезными семейными прогулками** – экскурсиями, походами, посещением зоопарков, театров и проч. После каждой прогулки обязательно делайте вместе с ребенком красивую презентацию (на бумаге или в программе) о проведенном вместе замечательном дне. Выдайте ребенку фотоаппарат – пусть снимает лучшие моменты вашего семейного культурного отдыха.
* **Покупаем школьную форму, обувь и канцелярские принадлежности.** Все дети, без исключения, обожают эти моменты подготовки к школе: наконец, появляется новый ранец, новый красивый пенал, забавные ручки и карандаши, модные линейки. Девчонки с удовольствием примеряют новые сарафаны и блузочки, мальчишки – солидные пиджачки и ботиночки. Не отказывайте детям в удовольствии – пусть выбирают себе портфели и канцелярские принадлежности сами.
* **Особое внимание к детям, если они идут**[**в 1-й класс**](https://www.colady.ru/osobennosti-adaptacii-pervoklassnikov-k-shkole-kak-pomoch-rebenku-preodolet-trudnosti.html)**или в 5-й**. Для первоклашек все только начинается, и ожидание учебы может стать слишком волнительным, а для ребят, которые идут в 5-й класс, сложности связаны с появлением в их жизни новых учителей и предметов. Также стоит особо поддержать ребенка, если его перевели в новую школу – в этом случае ему двойне тяжелее, ведь рядом не будет даже старых друзей. Заранее настройте ребенка на позитив – у него все обязательно получится!
* [**Отучайте чадо от телевизора и компьютера с телефонами**](https://www.colady.ru/15-luchshix-sposobov-otvlech-rebenka-ot-kompyutera-doshkolnika-mladshego-shkolnika-i-podrostka.html) – пора вспомнить про оздоровление организма, подвижные игры, полезные занятия.
* **Пора начинать читать книги!** Если ребенок отказывается читать рассказы, заданные по школьной программе, купите ему [те книги, которые он точно будет читать](https://www.colady.ru/kak-zainteresovat-rebenka-chteniem-i-nauchit-lyubit-knigu-sovety-dlya-roditelej.html). Пусть читает хотя бы по 2-3 страницы в день.
* **Чаще разговаривайте с ребенком о том, чего он хочет от школы, о его страхах, ожиданиях, друзьях и прочее**. Так вам будет легче «подстелить соломки» и заранее подготовить ребенка к сложной учебной жизни.

Чего делать не нужно:

1. Запрещать прогулки и встречи с друзьями.
2. Загонять ребенка за учебники, вопреки его желанию.
3. Перегружать чадо уроками.
4. Резко обрывать привычный летний режим и переводить на «строгий» - с ранним пробуждением, учебниками и кружками.

*Не переборщите в подготовке к школе! Все-таки учебный год начнется только с 1-го сентября, не лишайте ребенка лета – направляйте его в нужное русло мягко, ненавязчиво, в игровой форме.*

ГУ «Городокский райЦГЭ»