**ШАГ ПЕРВЫЙ:**

ВОВРЕМЯ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ.

Хорошо работает тот, кто умеет отдыхать.

Из-за недосыпания ухудшаются внимание, память, сообразительность. Ребёнок может часами сидеть за учебником и ничего не запомнить. В результате падает успеваемость, появляется неуверенность в себе. Поэтому необходим режим работы и отдыха.

Летом ребёнок часто смотрел мультфильмы до самой ночи, просыпался, когда хотел, мог поспать днём. С сентября же он будет вынужден просыпаться не позже восьми утра. К этому надо привыкать.

Рекомендуется приучать детей ложиться спать не позже 22 часов. А чтобы после сна они чувствовали себя отдохнувшими, не следует смотреть телевизор и играть в подвижные игры после восьми часов вечера.

**ШАГ ВТОРОЙ:**

ВЫПОЛНЯТЬ ПРАВИЛА.

Готовность к школе определяется не умением читать, писать, считать, а умением подчиняться учителю. Чтобы ваш ребёнок быстрее привык к школе, попробуйте выполнить с ним следующее упражнение. Попросите его нарисовать, например, пять кружков: три закрасить, синим, а два - жёлтым цветом. В начале ребёнок может закрасить кружки по своему желанию. После нескольких повторов (кружки можно заменить на что угодно) ребёнок научиться следовать правилу.

**ШАГ ТРЕТИЙ:**

БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ.

Даже умея читать и писать, ребёнок страдает от невнимательности и допускает обидные ошибки: пропускает буквы и строчки. Мышцы глаз ещё не развиты, поэтому малышу трудно следить за текстом. Чтобы справиться с этим, выполняйте нехитрое упражнение на развитие глазных мышц и внимания. Дайте ребёнку небольшой текст и попросите выделить какие-либо буквы, например, зачеркнуть все «а» и обвести все «б». Упражнение принесёт пользу, если будет выполняться не дольше пяти минут, но каждый день.

**ШАГ ЧЕТВЁРТЫЙ:**

БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ.

Большую часть ребёнок будет проводить в школе, без родителей, поэтому важно сразу же приучать его к самостоятельности. Договоритесь, что будет делать он один, а что с родителями. Примерно это выглядит так: «Я сам (а) встаю утром, умываюсь…» и «Я с мамой (папой) убираюсь, хожу в магазин, делаю домашнее задание».

**ШАГ ПЯТЫЙ:**

УЧИТЬСЯ С ЛЮБОВЬЮ.

Психологи подсчитали, что если ребёнку нравиться учиться, то он запоминает всё в полтора раза быстрее и лучше. Конечно любовь к школе не зависит от учителей, но не меньше от настроя в семье. Не следует угрожать ребёнку: «Если ты не сделаешь то-то, ты будешь двоечником, тебя выгонят из школы». Приказы угрозы могут вызвать страх и неприятие школы.

**ШАГ ШЕСТОЙ:**

НЕ БОЯТЬСЯ ОЦЕНОК.

В школе ребёнок начинает оценивать себя и других на основе того, какова успеваемость. Когда в дневнике появляется «тройка» или «двойка», самооценка ребёнка резко падает могут возникнуть серьёзные психологические проблемы. Поэтому, разговаривая с ребёнком о будущей школьной жизни, избегайте фразы такого типа: «Вова, Саша, Лёша плохие, потому что они плохо учатся». Объясните ребёнку заранее, что оценка это показатель знаний. Много знаешь «четыре» или «пять», мало- «три» или «два». Хочешь улучшить оценку старайся узнать больше.

**ШАГ СЕДЬМОЙ:**

УВАЖАТЬ ДРУГИХ.

Определить подготовленность к жизни в коллективе поможет нехитрый тест. Расскажите ребёнку сказку «Волшебные дома». «В волшебной стране живёт маг и чародей Старый волшебник. Для своих друзей он построил дом Доброты, дом Ума и дом Силы. В каждом доме пять этажей. Наверху самые добрые ( умные, сильные), а внизу живут, те у кого доброты поменьше». Ребёнок должен нарисовать волшебные дома, а затем «поселить» в них себя и своих друзей. Стоит насторожиться, если ребёнок нарисовал себя гораздо выше или ниже друзей. Безусловно, эти рекомендации не решают всех проблем и не сделают обучение в школе лёгким. Однако их выполнение поможет подготовить малыша ко многим трудностям школьной жизни и избавиться от ненужных страхов и волнений.