**Рекомендации психолога по адаптации первоклассника.**

* Учитель должен помнить, что процесс адаптации ребенка во многом зависит от обстановки в классе, от того, насколько комфортно, безопасно чувствует себя ребенок во время уроков, в ситуациях взаимодействия с учителями и одноклассниками.
* Учитель должен использовать щадящий режим, который включает в себя прогулки, физические упражнения для поднятия мышечного тонуса.
* Учителю следует позаботиться об отборе и использовании на уроках специальных упражнений помогающих детям быстрее войти в непривычный для них мир школьной жизни, освоить новую социальную позицию школьника.
* Используя игровые психологические методики, учитель может создать в классе атмосферу доброжелательности и конструктивного взаимодействия, позволяющую детям ослабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом.

**Адаптация первоклассника к школе.**

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка к школе:

* Формирование адекватного поведения;
* Установление контакта с учащимися и учителем;
* Овладение навыками учебной деятельности;

Школа - совершенно новые условия жизни и деятельности ребенка, это большие физические и эмоциональные нагрузки. Изменяется вся жизнь: все подчиняется школе, школьным делам и заботам. Начало обучения - очень напряженный период еще и потому, что школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации физических и интеллектуальных сил. Трудно все: и сам режим учебных занятий, и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходиться сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, трудно сидеть в определенной позе и просто сидеть так долго.

Одна из основных задач, которые ставит перед ребенком школа,- это необходимость усвоение им определенной суммы знаний, умений и навыков. И, несмотря на то, что желание учиться практически одинаково у всех детей, реальная готовность к обучению очень различна. Поэтому у ребенка с недостаточным уровнем интеллектуального развития, плохой памятью, низким уровнем развития произвольного внимания, воли и других качеств, необходимых при обучении, будут очень большие трудности в процессе организации учебной деятельности.

Характер протекания адаптации во многом зависит от здоровья ребенка. Здоровые дети, как правило, без особого труда переносят изменение привычного образа жизни. В течение всего учебного года сохраняют хорошее самочувствие, высокую, устойчивую работоспособность, успешно усваивают программу.

Таким образом, адаптация к школе сложный и длительный процесс, очень напряженный и ответственный. Успешность адаптации зависит от многих факторов: уровня психологического, физического и функционального развития, состояния здоровья. И все это вместе определяет готовность к школе.