**Рекомендации учителям
по адаптации первоклассников:**

1.Обеспечить оптимальный процесс физиологической адаптации, т.е. помнить, что длительное напряжение, утомление и переутомление могут стоить ребёнку здоровья. Т.е.:

* обеспечить своевременную смену видов деятельности;
* не давать задания, требующие длительного сосредоточения взгляда на одном предмете, монотонных движений;
* отводить больше внимания и времени на практические действия с предметами, работе с наглядностью;
* использовать щадящий режим, который включает в себя прогулки, физические упражнения для поднятия мышечного тонуса.

2.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.
 3.Систематически проводить индивидуальную работу с детьми, имеющими трудности в адаптации.
4. Обеспечить дифференцированный и индивидуальный подход к детям, имеющим особенности в психофизическом развитии и поведении (если такие есть в классе): леворукие, синдром гиперактивности, застенчивость, неврозы и т.п.

5.Необходимо помнить, что процесс адаптации ребенка во многом зависит от обстановки в классе, от того, насколько интересно, комфортно, безопасно чувствует себя ребенок во время уроков, в ситуациях взаимодействия с учителем и одноклассниками.

6.Используя игровые психологические методики, учитель может создать в классе атмосферу доброжелательности и конструктивного взаимодействия, позволяющую детям ослабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом, подружиться.

7.Включить детей, занимающих низкое статусное положение в группе сверстников, в общественно значимую деятельность, повышая их авторитет и самооценку.

8.Помогать детям организовать свою деятельность, повторять последовательность действий из урока в урок. Просить повторить задание самых невнимательных учеников, но не в качестве наказания.

9.Поощряйте детей задавать вопросы, если им что-то непонятно. Снисходительно относитесь к тому, что первоклашки склонны спросить одно и то же несколько раз.

10.Организуйте личное общение с каждым учеником своего класса, будьте в курсе их радостей и переживаний.

11. Помнить, что шестилетка – это маленький человек в зоне перехода, весь устремлённый в будущее, который имеет право на счастье и уважение своего сложного внутреннего мира со стороны взрослых.

 **Педагог-психолог Чунина К.Ю.**