**Памятка для родителей «10 шагов к школе без стресса»**

**(Формат А5, двусторонняя)**

**Уважаемые родители! Подготовка к школе — это марафон, а не спринт. Ваша поддержка сейчас важнее любых учебников.**

**1. Говорите о школе с радостью.** Рассказывайте забавные истории из своего детства, формируйте позитивные ожидания. Избегайте: «Вот пойдешь в школу, там тебе…» (как угроза).

**2. Тренируйте «силу воли» в игре.** Настольные игры с правилами, «головоломки», конструкторы, где нужно добиться результата, — лучшие тренажёры.

**3. Развивайте речь -рассуждение.** Чаще спрашивайте: «Как ты думаешь, почему?», «Что будет, если?», «Как это можно сделать по-другому?». Сочиняйте истории вместе.

**4. Учите слышать инструкцию.** Давайте поручения из 2-3 пунктов: «Возьми со стола синюю книгу, отнеси папе и попроси его прочитать». Игра «Робот и оператор» (ведущий словами управляет движениями «робота»).

**5. Воспитывайте самостоятельность в быту.** Умение одеться, сложить свои вещи, привести в порядок рабочее место — это те же навыки самоорганизации, которые нужны на уроке.

**6. Тренируйте руку не только прописями.** Лепка, пазлы, мозаика, шнуровки, рисование по точкам, игра с мячом.

**7. Читайте вместе каждый день.** Обсуждайте характеры героев, их поступки. Это развивает эмоциональный интеллект и понимание текста.

**8. Играйте в школу… наоборот.** Пусть ребёнок будет учителем, а вы — нерадивым учеником. Это снимет тревогу и покажет школьные правила «изнутри».

**9. Формируйте здоровые привычки.** Чёткий режим дня, прогулки, полноценный сон — лучшая основа для продуктивной учёбы.

**10. Верьте в своего ребёнка.** Хвалите за старание, а не только за результат. Поддерживайте при неудачах. Ваша вера — его главный ресурс.

**Дополнительные ресурсы (можно добавить QR-коды):**

· Сайт «Растим детей» (нацпроект «Образование»)

· Книги для родителей: Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?», М. Ибука «После трех уже поздно».