



В школу

Листья желтые летят,

День стоит веселый.

Провождает детский сад

Ребятишек в школу.

Отцвели цветы у нас,

Улетают птицы.

-Вы идете в первый раз

В первый класс учиться.



Первый раз в первый класс!

Шпаргалка для родителей будущих первоклассников

Дорогие родители!

Вы - первые и самые важные учителя вашего ребенка. Первая его школа - Ваш дом - окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Две вещи Вы можете подарить своему ребенку на всю жизнь: одна - корни, а другая - крылья.

1 сентября - это День знаний, к которому необходимо подготовиться заранее. Поэтому методисты разработали рекомендации для Вас, как для родителей будущих первоклассников.

«Это важно знать!»

Готовность к обучению в школе

Успехи ребенка в школе во многом определяются его психологической готовностью к систематическому обучению.

Составными компонентами психологической готовности являются:

- Мотивационно-личностная - желание учиться, положительное отношение к школе, стремление занять позицию школьника, принять на себя обязанности ученика. Потребность в общении, умение подчиняться правилам и интересам группы, способность устанавливать отношения с другими детьми и взрослыми.
- Интеллектуальная готовность - дифференцированное восприятие, концентрация внимания, необходимый уровень развития мыслительных процессов, смысловое запоминание, хорошо развитая речь, запас конкретных знаний, развитие тонкой моторики руки и зрительно-двигательной координации.

- Волевая готовность - способность управлять своим поведением, организованность, умение планировать свои действия, осуществлять самоконтроль.

- Физическая готовность - развитие двигательных навыков и качеств, потребность в различных видах двигательной деятельности, высокую физическую работоспособность, прочные культурно - гигиенические навыки и, конечно же, общее состояние здоровья ребенка.

Десять заповедей для мамы и папы будущего первоклассника.

1. Начинаяте «забывать» о том, что ваш ребенок маленький.

Дайте ему посильную работу в доме, определите круг обязанностей. Сделайте это мягко: «Какой ты у нас уже большой, мы уже можем тебе доверить помыть посуду» и т. п.

2. Определите общие интересы. Это могут быть как познавательные (любимые мультфильмы, сказки, игры), так и жизненные интересы (обсуждение семейных проблем). Участвуйте в любимых занятиях своих детей, проводите с ним свободное время не «рядом» а «вместе».

3. Приобщайте ребенка к экономическим проблемам семьи. Постепенно приучайте его сравнить цены, ориентироваться в семейном бюджете (например, дайте ему деньги на мороженое, сравнив при этом цену на него и на другой продукт). Ставьте в известность об отсутствии денег в семье, приглашайте за покупками в магазин.

4. Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка, особенно в присутствии посторонних.

5. Научите ребенка делиться своими проблемами. Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие в общении ребенка со сверстниками или взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию. Постарайтесь разобраться объективно: не считайте всегда правым своего ребенка и неправым другого или наоборот.

6. Чаще разговаривайте с ребёнком. Развитие речи – залог хорошей учебы. Были в театре (цирке, кино) - пусть расскажет, что ему больше всего понравилось. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребёнок чувствовал, что вам это действительно интересно.

7. Отвечайте на каждый вопрос ребёнка. Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет. Прибегайте чаще к справочной литературе, приучайте детей пользоваться самостоятельно справочникам и энциклопедиями, а не ждать всегда вашего ответа.

8. Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребёнка.

9. Чаще хвалите, восхищайтесь вашим ребенком. На жалобы отвечайте: «Получится обязательно, только нужно еще несколько раз попробовать». Хвалите словом, улыбкой, лаской и нежностью, а не отделяйтесь такого рода поощрениями, как покупка новой игрушки или сладостей.

10. Не стройте ваши взаимоотношения с ребёнком на запретах. Всегда объясняйте причины, обоснованность ваших требований, если возможно, предложите альтернативный вариант. Никогда не пользуйтесь формулировкой «если ..., то...» («Если уберешь свои вещи, разрешу смотреть телевизор» и т. д.), это пагубно влияет на воспитание личности - ребенок начинает принимать позицию «ты - мне, я - тебе».



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Развивайте и поддерживайте интерес ребёнка к обучению. Объясняйте, как важно получать новые знания и развивать свои способности.

Само начало школьной жизни считается тяжёлым для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребёнка, начните водить его туда за год до начала учебы.

Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Оценивайте объективно возможности и способности своего ребёнка. Не сравнивайте его с другими детьми - только с ним самим. Например: «Сегодня ты выполнил это задание гораздо быстрее, чем вчера!» Такой подход будет ориентировать вашего ребёнка на собственное совершенствование.

Больше всего на свете в течение первого года учёбы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя.

И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его.

Проявляйте интерес к занятиям, поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребёнок потеряет веру в себя.

Испытывать уважение к ребёнку как к личности.

Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.

Развивать и поддерживать интерес ребёнка к обучению.

Убеждать ребёнка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.

Поощрять успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.

Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.

Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.

Не наказывать ребёнка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).

Строго придерживаться режима дня.

Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения времени пребывания в статичной позе).

Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.

Во время домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребёнка.

Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило «Успеваек»:

«Делай всё скорее сам, не смотри по сторонам,

Делом занимайся, а не отвлекайся!»

Два раза в неделю выполнять с ребёнком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).

Вместе с ребёнком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции лёгких и поддержания хорошего настроения.

Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).

Следить, чтобы после школы ребёнок гулял на свежем воздухе 30 – 60 минут.

Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.

За 10 минут до отхода ребёнка ко сну проветрить комнату. По возможности провести аэроионизацию помещения с помощью лампы Чижевского в течение 15 – 20 минут.

Перед сном предложить ребёнку принять ванну с водой комфортной температуры, при этом следить за тем, чтобы он закрыл глаза и лежал не двигаясь.

Для снятия возбуждения перед сном можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2 -3 капли).

Посидеть на кровати рядом с ребёнком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра всё будет хорошо, всё у него получится, что он очень умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребёнка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).

Проводить с ребёнком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты – утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребёнку выпить стакан фруктового или овощного сока.

Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зеленый лук.

Обеспечить ребёнка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

Нужно убедительно сказать ребёнку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.

Предупредить ребёнка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду (если очень хочется пить, взять в столовой тёплый сладкий чай с лимоном).



Режим дня первоклассника: боремся с усталостью

Что же такое рационально организованный режим дня?

...Итак, ребёнок встал (за час-полтора до выхода в школу), сделал утреннюю зарядку, позавтракал (завтрак обязательно должен быть горячим, и не стоит надеяться, что ребёнок поест в школе...). Ушёл в школу...

Пришёл из школы. Помните - на спаде работоспособности! Вот почему абсолютно необходимо ему сначала пообедать, отдохнуть - и ни в коем случае не садиться сразу же за уроки (а так, к сожалению, бывает часто). Отдохнуть надо бы не лежа, не у телевизора или видеомэгнифона, а на воздухе, в активных играх, в движении. Гигиенисты считают: нормальное время прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часа. Увы - столько времени на воздухе проводят лишь 21 % всех детей младшего школьного возраста... А еще нередки случаи, когда родители лишают детей прогулки - в наказание за плохие оценки, плохое поведение и т. п. Худшего не придумаешь! Наказали не проступок, а самого ребенка, его завтрашнее настроение в школе!

Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучшим отдыхом будет полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует ещё и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки. Но это именно для детей ослабленных - есть и много таких, для кого лучшим отдыхом будет движение.

Очень важно, как мы поможем школьнику организовать приготовление домашних заданий. Не секрет: даже если официально домашние задания не предусмотрены, это вовсе не означает, что на дом ничего не зададут... Очень часто выполнение заданий затягивается на час, а то и на два: ведь у маленького школьника не сформированы навыки самостоятельной работы. Кроме того, родители сплошь и рядом требуют многократного переписывания работы с черновика на чистовик, заставляют сделать все в один присест. А ведь максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут; а у некоторых - значительно меньше. Да ещё им необходимы 15-минутные паузы для сохранения работоспособности... Имеет значение и время, когда ребёнок делает уроки.

Очень часто взрослые велят дождаться мамы: под её приглядом, мол, дело пойдёт надёжнее. А дождаться - это значит до шести-семи вечера. Вот именно тогда занятия малоэффективны и очень утомительны: это как раз время резкого снижения работоспособности! Вот и сидит ребёнок, мучается; зато вместе с мамой...

Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 16 часов. Через каждые 25-30 минут - перерыв, физкультминутки под музыку (они восстанавливают работоспособность, отдалают утомление). Начинать приготовление уроков нужно с менее сложных (помните о вработывании!), затем переходить к самым трудным.

Большой вопрос - телевизор. Не стоит младшим школьникам сидеть у телевизора больше 40-45 минут в день! А детям возбудимым, ослабленным - лучше сократить и это время. Ни в коем случае не смотреть телевизор лёжа; а сидеть надо на расстоянии от 2 до 5,5 м от экрана; сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.

Особенно важно для борьбы с утомлением соблюдение необходимой продолжительности ночного сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часа в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные правила: перед сном не играть в шумные, "заводные" игры, не заниматься спортом, не смотреть страшные фильмы, не устраивать взбучку и т. д. Исследования показывают: среди первоклассников, увы, выдерживают необходимые нормативы ночного сна только 24 % детей; остальные же недосыпают от получаса до полутора. А это мало-помалу сказывается: ухудшаются память, внимание, работоспособность. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребёнок, включён телевизор, радио.

Что же помогает организму справиться со школьной нагрузкой, сохранить высокую работоспособность? Прежде всего, волшебная сила движения.

Вы замечали, конечно, как вырываются дети из класса, из школы? Как хочется им бегать, прыгать? Они, как обезьянки, висят, уцепившись за что только можно, крутятся, кричат... И часто слышишь: "Вот говорят, что они устали, а посмотрите - носятся как угорелые"... Поэтому и носятся, что очень устали от неподвижного сидения за партой, потому и кричат, что долго молча слушали учителя, потому и "бесятся", что нужна разрядка.

Почему ребенку необходимо больше двигаться? Специальные исследования показали, что у школьников, которые ежедневно занимаются физическими упражнениями, много двигаются, бывают на свежем воздухе, отмечаются несколько большие прибавки в росте, значительно

увеличивается окружность грудной клетки, повышается жизненная ёмкость легких и сила мышц. Влияет это и на обмен веществ.

После прогулки у ребёнка розовеют щеки, он становится весёлым, активным, уже не жалуется на усталость и головную боль. А если вместо вечернего сидения у телевизора прогуляться перед сном? Малыш уснет быстрее, и спокойнее будет спать, и встанет утром бодрым, и меньше устанет за учебный день. Такие благоприятные изменения происходят потому, что укрепляется основа основ нашей деятельности - нервная система, повышается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В результате нервная система приобретает способность быстро приспосабливаться к новой обстановке, к новым видам деятельности, не поддаваться утомлению.



Секреты успешной адаптации первоклассников

Уважаемые родители будущих и нынешних первоклассников! Каждый из вас беспокоится, сможет ли ваш ребёнок достаточно быстро и безболезненно адаптироваться к переменам в его новой «школьной» жизни. Поэтому поговорим о том, как нам, родителям, помочь своим детям в этом сложном процессе.

Чаще всего успешной адаптации мешает именно тревога родителей. Если вы очень переживаете по поводу школы, сначала справьтесь со своими чувствами. Вы опасаетесь, что ваш ребёнок станет чаще болеть? Боитесь, что его будут обижать? Не готовы к тому, что у него появятся близкие люди вне дома? Тревожитесь, что его станут слишком сурово наказывать? Нервничаете по поводу того, что другие дети научат его каким-то плохим словам? Не стесняйтесь этих чувств и фантазий. Всем любящим родителям пришлось пройти через эту стадию. Вам тоже нужно время, чтобы привыкнуть к мысли, что ваш малыш уже подросток и вступает в новую фазу самостоятельной жизни. Понадобится время, чтобы обсудить свои чувства с близкими, посмеяться над своими страхами, поговорить с будущими учителями.

Встретившись с преподавателями заранее, вы сможете лучше понять, кому вы доверяете своего ребёнка. Сможете спросить, сколько детей в классе; что обычно делают, если кто-то заболел, подрался; каким образом связываются с родителями в экстренных случаях?

Ответы учителей помогут вам принять правильное решение. Когда вы сами почувствуете уверенность, то сумеете передать своё спокойствие маленькому школьнику.

Чем проще и обыкновеннее будет выглядеть ваш малыш, тем легче ему будет найти своё место среди ровесников. Ребёнок, у которого яркая дорогая одежда, необычные, привлекающие внимание карандаши, пеналы, тетради, банты, становится похожим на яркую бабочку, он привлекает к себе слишком пристальное внимание и легко становится объектом насмешек.

В стремлении к сплочению детский коллектив быстро разделяет массу на «своих» и «чужих». В «свои» попадают те, которых большинство. В «чужие» записывают меньшинство – скажем, ребёнка с явным физическим дефектом

или единственного мальчика во фраке и с бабочкой среди детей в майках и джинсах.

Если ваш ребёнок неминуемо относится к меньшинству (слишком полный или слишком маленький ростом, единственный представитель другой национальности в классе и т.п.), то придётся заранее встретиться с педагогами и рассказать им, как вы помогаете ему справиться с его сложностями. Расскажите, как вы учите его преодолевать смущение и защищать своё достоинство. Спросите у педагогов, как они решают подобные проблемы.

После тщательной подготовки ребёнок приходит в новую школу. И вот – момент, которого вы так боялись. Он куксится и начинает хныкать: «Я не хочу оставаться тут! Забери меня домой!» Если вы не готовы к такому повороту событий и растеряны – ребёнок удвоит шумовую атаку и сдобрит её драматическими эффектами. Может повалиться на пол и устроить истерику. Может прижаться к вам так, что трое взрослых не оттащат, или забиться в угол и начать дрожать. Словом, он задержит вас на пороге школы и превратит расставание в душераздирающую сцену.

Для разрешения подобных трудностей имеет смысл придерживаться простых правил:

Готовьте ребёнка к событию заранее.

Поднимите малыша пораньше, чтобы у него было время спокойно умыться, одеться, позавтракать, полностью проснуться и немножко с вами подурачиться. Зарядившись с утра положительными эмоциями, он куда легче перенесёт грядущую разлуку.

На прощание дайте ребёнку сюрприз: смешной рисунок или забавную печатку на ладошку. Подбодрите его и будьте позитивны и спокойны сами.

Пожелайте ему доброго дня, скажите, что любите его и непременно придёте за ним вечером. Спокойно обнимите и уходите, помахав рукой.

После того, как ваш первоклассник придёт домой, спросите, что хорошего у него сегодня произошло. Постарайтесь не торопить с ответом и внимательно выслушайте рассказ.

Для успешной адаптации ребёнку нужно научиться проявлять гибкость, оптимизм, чувство ответственности. Ему необходимо выработать умение переключаться с одного вида деятельности на другой.

Поддержка всей семьи, мягкий юмор, терпение и доброжелательность, спокойствие и готовность дать маленькому человеку больше самостоятельности в выполнении домашнего задания и подготовке к следующему учебному дню непременно сделают его более защищённым и уверенным в своих силах.

