

Скоро в школу!!!

1 класс



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.

Общие рекомендации родителям будущих первоклассникам

- Записывайте ребенка в секции за год до учебы.
- Оценивайте объективно возможности и способности своего ребёнка
- Больше всего на свете в течение первого года учёбы ваш малыш нуждается в поддержке.
- 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.

Общие рекомендации родителям будущих первоклассникам

- Испытывайте уважение к ребёнку как к личности.
- Сохраняйте доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- Развивайте и поддерживайте интерес ребёнка к обучению.
- Убеждайте ребёнка соблюдать правила поддержания здоровья, развития необходимых для этого навыков.
- Поощряйте успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентируйте внимание на неудачах при обучении.
- Не требуйте любой ценой только высоких результатов и оценок.

- ❖ Объясняйте, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
- ❖ Не наказывайте ребёнка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
- ❖ Строго придерживайтесь режима дня.
- ❖ Перенесите на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения времени пребывания в статичной позе).
- ❖ Совершайте в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовывайте посещение бассейна.
- ❖ Во время домашнего задания (не более 90 минут) проводите физкультминутки, следите за осанкой ребёнка.

- ❖ Следите, чтобы после школы ребёнок гулял на свежем воздухе 30 – 60 минут.
- ❖ Обеспечьте отход ребенка ко сну не позже 21.00.
- ❖ За 10 минут до отхода ребёнка ко сну проветривайте комнату.
- ❖ Для снятия возбуждения перед сном можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2 -3 капли).
- ❖ Следите, чтобы пробуждение ребёнка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).
- ❖ Посидите на кровати рядом с ребёнком; мягко, плавно погладьте его по спине вдоль позвоночника, поцелуйте, и скажите, что всё будет хорошо, всё у него всё получится, что он очень умный и добрый.

Режим дня будущего первоклассника

- Утро – пробуждение, зарядка, утренние процедуры, завтрак.
- Школа
- Прием пищи
- Отдых (сон – 1,5 часа – для чрезмерно утомляемых, прогулка – для активных)
- Домашнее задание
- Ужин
- Вечерние водные процедуры
- Сон (10-11 часов)

Адаптация

Чтобы период адаптации ребёнка к школе прошёл спокойнее:

- Не обсуждайте при малыше его возможные проблемы в школе и свои опасения о том, что ему там будет нелегко.
- За месяц до школы измените режим для малыша. Пусть утром он встает рано, а вечером не задерживается допоздна.
- Познакомьте ребёнка со школой и учительницей. Если малыш будет знать, где в школе его класс, столовая, туалет, он будет чувствовать себя увереннее. Помогите ребёнку запомнить дорогу от школы домой. Ведь если он "уже взрослый", то непременно захочет возвращаться сам.
- В начальный период обучения не загружайте малыша различными "развивалками": кружками, репетиторами, музыкой. Пусть он привыкнет к чему-то одному - в данном случае к школе.
- Возьмите на несколько недель отпуск. Ребёнку просто необходима ваша поддержка: обстановка дома должна быть спокойной, а мама или папа при необходимости помогут.

Будьте семьёй оптимистов, тогда любые проблемы и кризисы развития вам не по чём. Ведь вы вместе!