

## АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

— это первое посещение школы вместе с ребенком. Ребенок должен почувствовать ваш эмоциональный настрой. Если родитель положительно настроен и оптимистичен, по отношению к школе, то ребенок очень глубоко усваивает данную установку, и у него в будущем не будет возникать тревожности от посещения школы.

— родителям желательно организовать посещение ребенком школьного лагеря во время летних каникул. Так он сможет быстрее оценить ситуацию и приспособиться, дошкольник уже в летний период осваивает пространство, в котором ему предстоит обучаться. В начале учебного года, ему не придется тратить силы и время, чтобы ориентироваться в школьных стенах, у него будет больше шансов проявлять любознательность к самим школьным предметам, а не к стенам школы.

— в августе за 2-3 недели до начала учебного года необходимо урегулировать режим дня, который будет действовать в учебный период, утренний подъем должен соответствовать тому времени, когда вам придется просыпаться в учебное время. Постепенно приучая ребенка к режиму дня, родители помогут ребенку облегчить период адаптации к новым обстоятельствам.

— при выполнении занятий, взрослым важно соблюдать положительный настрой, чтобы не отпугнуть ребенка.

— занятия лучше проводить в игровой форме, обязательно делая перерывы для отдыха и игр. Максимальная концентрация внимания у детей в этом возрасте 20 минут, после этого наступает утомление, через 5-7 минут смены деятельности, ребенок снова готов активно трудиться. При этом он должен понимать, что его труды достойно поощряются взрослыми, подкрепляются похвалой.

— ребенку будет гораздо легче приспособиться к новым условиям, если с ним в классе будет обучаться кто-то из его знакомых. Постарайтесь организовать для ребенка возможность общения со сверстниками, по возможности с будущими одноклассниками.

## Готовность детей и родителей к жизни первоклассника



## РЕЖИМ ДНЯ ПЕРВОКЛАССНИКА

Наиболее активные часы детей 6-7 лет: 8.00-11.00 часов и 16.00-17.00. Постарайтесь, чтобы ребёнок ложился не позднее 9 вечера и вставал в 7 утра, т.к. первоклассник должен спать не меньше 10 часов, плюс — дневной сон, к которому привык организм.

Ребята должны находиться на свежем воздухе не менее 3 часов в день, поэтому сразу после уроков погуляйте с ребенком хотя бы минут 40. Только потом идите на обед — пусть нагуляет аппетит.

Обед должен быть в 13.30-14.00. После этого дайте своему непоседе вдоволь отдохнуть. Не нужно сразу же усаживать его за уроки, после обеда наступает спад работоспособности.

Если ребенок привык к просмотру телевизора или к играм, то в период с 15.00-16.00 это самое подходящее время. Даже если ребенок уже не спит днем, может прийти домой может сразу же заснуть. Это значит, что организм измотался.

Дайте ребенку возможность отдохнуть. Только лишь, когда ребенок поел и отдохнул, можно сесть за уроки. Оптимальное время — 16.00-17.00. В первом классе домашнего задания не задают, но это время можно потратить на то, чтобы пролистать вместе с ребенком изученный в школе материал, помочь ребенку воспроизвести то, что ему запомнилось больше всего в течение дня, выяснить с какими темами могли возникнуть затруднения и помочь ему разобраться.

После приготовления домашнего задания ваше чадо может пойти в секцию или кружок. Дорогу туда как раз можно совместить с прогулкой.

И никаких домашних заданий вечером! Не успеваете на кружок? Лучше отложить одно занятие, чем перенести уроки на вечернее время.

Перевозбуждение, накопившееся за день, нужно снять прогулкой. Не думайте, что вечерние пляски и небывалая активность свидетельствуют о том, что ребенок не устал. Чтобы снять напряжение, погуляйте с ребенком перед сном.

Если ложимся в постель в 21.00, то начать прогулку стоит не позже 19.30, сразу после ужина. Отход ко сну должен быть спокойным, без разговоров о дневных трудностях и без напоминаний о досадных ошибках или неудачах прошедшего дня.

## КАКОВЫ БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ БУДУЩИЙ ПЕРВОКЛАССНИК

### 1. *Считать от 0 до 10 (и в обратном порядке).*

Следует отметить, что ребёнок должен не просто «вызубрить» эти цифры: он должен уметь применять счёт на практике, т.е., соотносить число и предмет (к примеру, можно предложить ребёнку сосчитать количество пуговиц на одежде; попросить малыша расставить столько тарелок на столе, сколько человек будет обедать и т.д.). Таким образом, процесс счёта должен быть осознанным.

### 2. *Осуществлять простейшие математические операции.*

3. *Знать названия основных геометрических фигур (круг, квадрат, прямоугольник, овал, треугольник, ромб) и уметь их воспроизвести.*

### 4. *Знать буквы алфавита.*

Так как ведущей деятельностью для дошкольника является игровая, то лучше всего процесс обучения происходит в игре. К примеру, можно предложить ребёнку вылепить букву из разноцветного пластилина (чтобы малыш мог изучить форму буквы); затем попросить будущего первоклассника предположить, какая эта буква на вкус? где она живёт и т.д. Таким образом, с помощью ассоциаций происходит более глубокое усвоение изучаемого материала. При этом занятие для малыша будет интересным и увлекательным.



### 5. *Знать сказки, стихи, поговорки, загадки.*

Следует отметить, что, несмотря на доминирующее положение компьютера в современном мире, огромное значение для интеллектуального развития ребёнка имеет чтение. Общение малыша с настоящей, а не электронной книгой играет значимую роль в формировании его внутреннего мира.

6. *Иметь базовые представления о природных явлениях, месяцах и временах года, днях недели.*

7. *Иметь базовые пространственные представления (право/лево, верх/низ).*

В домашней обстановке можно попросить ребёнка положить правую руку на левое ухо, а левую руку – на правое колено и т.д. Гуляя вместе по городу, можно предложить будущему первокласснику описать то, что находится справа от него, слева от мамы, позади магазина и т.д.

8. *Уметь копировать с образца (действовать по образцу).*

Можно нарисовать в клетчатой тетради узор и попросить ребёнка его продолжить.

9. *Уметь классифицировать, обобщать, исключать лишнее.*

Можно предложить ребёнку назвать одним словом: «яблоко, груша, апельсин, слива»; попросить малыша исключить лишнее: «платье, пальто, сапоги, брюки». В обоих случаях следует попросить объяснить свой ответ.

Следует постепенно приучать будущего первоклассника к самостоятельности: просить помочь накрыть на стол, убрать в комнате, застелить постель и т.д. В данный период очень важно соблюдать режим дня, чтобы Ваш малыш привыкал ложиться спать и вставать в определённое время (это значительно снизит вероятность возникновения трудностей в адаптации).

**Также очень важно**, чтобы ребёнок знал свой точный домашний адрес и телефон, имел базовые знания о правилах дорожного движения.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Очень важным аспектом в подготовке является внутренняя личностная готовность: уровень приспособления ребенка к новым условиям, уровень самостоятельности и самообслуживания, усвоение им социальных норм и правил.

В 6-7 лет меняется весь психологический облик ребенка, преобразуются его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения. Свое новое положение ребенок не всегда хорошо осознает, но обязательно чувствует и переживает его: он гордится тем, что стал взрослым. Переживание ребенком своего нового социального статуса связано с появлением «внутренней позиции школьника».

Многие из сегодняшних первоклассников являются весьма искусственными в учебных занятиях еще до прихода в школу. Усиленная подготовка, посещение дошкольных лицеев, гимназий и т.д. зачастую приводит к тому, что поступление в школу утрачивает для ребенка элемент новизны, мешает пережить значимость этого события. К тому же, программа, рассчитанная для среднего учащегося, им кажется неинтересной, уже изведанной. В поддержании у первоклассника «внутренней позиции школьника» неопределяемая роль принадлежит родителям. Серьезное отношение родителей к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

В первом классе дети чаще всего страдают от смены режима. В детском саду к ним относились более снисходительно, а в школе к ним предъявляют определенные требования, и не каждый готов их принять. Есть проблема неусидчивости, они не могут более 20 минут высесть на месте.

У многих современных детей не сформированы навыки самостоятельности, самообслуживания, они не могут приготовиться к уроку, теряют вещи во время занятий физкультурой, в раздевалке, забывают про портфели. В классе много ребят, и к каждому нужно искать подход. Необходимо привыкать к учителю, к его манерам поведения, к его голосу и т.д. Многие очень негативно реагируют к обращению по фамилии, они обижаются, им сложно принимать себя как отдельную самостоятельную личность, но это необходимо прививать.