

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКА.



Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребёнка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни: надо систематически и напряжённо трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя и т.д. Все дети наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе испытывают тревогу, растерянность, напряжение. Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к её основным требованиям, существует у всех первоклассников.

Адаптация - процесс довольно длительный и трудный. И трудности испытывает не только первоклассник, но и родитель, и учитель. И если мы разберёмся в них, если научимся чувствовать друг друга, мы облегчим этот процесс всем, прежде всего нашим детям. Трудность или лёгкость адаптации зависит от особенности нервной системы; темперамента; черт характера; адаптационных способностей; адекватного опыта.

Психологические условия адаптации первоклассников к школе

- Мы, взрослые - и учителя, и родители - хотим, чтобы школьная жизнь ребенка была наполнена положительными эмоциями. Для этого мы должны создавать комфортные условия и поддерживать у ребенка желание учиться, ходить в школу, общаться с учителями и одноклассниками.

Для успешного обучения мы должны сделать так, чтобы наши требования были приняты ребенком. Вы, родители, можете немало сделать для того, чтобы ребенок любил школу и учился с радостью.

Прежде всего, вы будете каждый день интересоваться школьными событиями. Знания детей первых классов в течение учебного года не оцениваются в баллах. Поэтому вместо вопроса «*Какую отметку ты получил?*» спросите: «*Что сегодня было самое интересное?*», «*Чем вы занимались на уроке чтения?*», «*Что веселого было на уроке физкультуры?*», «*В какие игры вы играли?*», «*Чем вас кормили сегодня в столовой?*», «*С кем ты подружился в классе?*» и т.д.

- Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не выработать у ребенка страх перед ошибкой. Чувство страха - плохой советчик. Оно подавляет инициативу, желание учиться, да и просто радость жизни и радость познания.

Помните: для ребенка что-то не уметь и что-то не знать - это нормальное положение вещей. На то он и ребенок. Этим нельзя попрекать.

- Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения. Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту - девочки обычно старше ровесников-мальчиков.
- Помните: ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Я очень прошу вас только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны.
- Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.
- Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни первоклассника. Верьте в ребенка, верьте в учителя.

Как основные компоненты влияют на здоровье ребёнка и учебную деятельность?

Питание.

Перед школой – горячий завтрак

После школы – непременно пообедать!

Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.

Сон

Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребёнок, тем больше он должен спать. Младшие школьники должны спать не меньше 10 часов (некоторым полезен дневной сон).

Недосыпание отрицательно сказывается на работоспособности, сосредоточенности внимания.

Учёба в школе.

Занятия в школе приходятся на период наиболее высокой работоспособности ребёнка, а затем отмечается её спад.

Занятия по интересам

Оптимальное время для дополнительных занятий является с 15.00 до 16.00 часов.

Двигательная активность

Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.

Вывод: *Ребёнок, живущий по режиму, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется, не пребывает в ситуации спешки и постоянного «не успел».*

Каждый родитель знает, почему нужен режим дня, и все же в редкой семье он соблюдается. Мы все время делаем себе поблажки: вот пройдет праздник... сегодня воскресенье... ребенок недавно болел... у нас сегодня гости... и т. д. и т. п.

Приучение ребенка к точному выполнению режима дня, независимо от обстоятельств, весьма важная родительская обязанность.

Список родительских «НЕЛЬЗЯ».

НЕЛЬЗЯ:

- Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится.
- Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
- Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
- Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
- Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
- Сидеть у телевизора и за компьютером более 40 – 45 минут в день.
- Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
- Ругать ребенка перед сном;
- Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
- Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
- Не прощать ошибки и неудачи ребенка.

Оценивание и домашнее задания.

В 1-м классе на основании требований СанПиНа осуществляется *безотметочное* обучение и домашние задания не задаются. Используется только *словесная оценка*.

Но если Вы **не** приучите своего ребёнка к выполнению домашних заданий в первом классе, то намучаетесь во втором классе. Домашняя работа – это приучение ребёнка к самоорганизации, самообразованию. Все эти навыки необходимы при дальнейшей учёбе. У детей кратковременная память. Когда ребёнок выходит с урока – он сразу забывает 70% информации.

Дом. задания нужны для отработки того, что в классе объяснял учитель, иначе в долговременную память знания не переходят. Навык выполнения д\з без помощи и поддержки взрослого практически не формируется, таковы законы усвоения. (Дз могут быть такие - дописать, раскрасить, выучить букву и её звуки, составить рассказ по картинке, прочитать).

Организация рабочего места первоклассника дома.

Когда ребенок становится учеником школы, то родители становятся участниками образовательного процесса.

Поступление ребенка в школу не освобождает **родителей** от обязанности обеспечивать условия его обучения и воспитания, поэтому со стороны **родителей** должны быть подготовлены необходимые средства обучения (рабочее место ученика дома (стол, стул, письменные принадлежности, школьная форма и другое.)

Подбор мебели должен осуществляться в соответствии с ростом и возрастом ребенка. Правильно выбранная мебель поможет предотвратить нарушение осанки и зрения, мышечного перенапряжения и утомления.

При покупке мебели прежде всего необходимо подумать о безопасности. Также о правильном соотношении высоты стола и стула. Неправильное соотношение стола и стула может существенно нарушить здоровье ребенка. При низком сидении нарушается кровообращение, при слишком высоком — ноги ребенка будут болтаться и ему придется прилагать излишние усилия, чтобы удержаться на стуле. При этом, ребенок будет постоянно ерзать на стуле ища удобного положения тела. Закончится все тем, что через некоторое время ребенок взгромоздится на стул коленями. Как в таком неудобном положении ребенок выполнит домашнее задание можно только догадываться. Если стол слишком высок, то нарушается симметрия плеч. А если слишком низок, то нарушаются зрение и работа дыхательной системы.

Высота стола и стула должна соответствовать росту и возрасту ребенка. В СанПине приведены точные цифры. Если рост ребенка составляет от 101 до 115 см, высота стола должна быть 46см, а стула — 26см. Если же рост ребенка от 115 — 130 см стол должен быть высотой 52см, а стула 30см. Если рост ребенка свыше 130 см, то высота стола должна составлять 58 см, а стула 34.

Мебель должна стоять в самом светлом месте комнаты, чтобы ребенок мог заниматься при естественном освещении. Окно, настольная лампа должны находиться слева для праворуких детей и справа для леворуких.

Учение - очень сложный процесс. Постарайтесь создать гармоничную и удобную обстановку для вашего первоклассника — это и сохранит здоровье вашему ребенку, и облегчит учебный труд, и будет стимулировать ребенка поддерживать свое рабочее место в порядке.

Советы родителям первоклассника

1. Будите ребенка утром спокойно, будьте терпеливы, постарайтесь не подгонять его: рассчитать время, необходимое на сборы в школу, — ваша задача.
2. Не отправляйте в школу без завтрака: если на первых уроках ребенок будет думать о булочке и соке, то не сможет сосредоточиться на материале урока. Если ваш малыш не любит «школьную» еду, обязательно положите ему в портфель то, что он предпочитает, — маленький пищевой йогурт, пирожок или яблоко.
3. Прощаясь перед дверями школы, подбодрите ребенка, пусть он услышит несколько ласковых слов, а не предупреждения вроде «Не балуйся», «Веди себя хорошо» или «Только попробуй принеси плохие отметки».
4. Если после уроков учитель сделал какие-то замечания по поводу поведения вашего ребенка или усвоения им материала, не торопитесь сразу выяснять отношения с педагогом (особенно при ребенке) или с самим первоклассником. Если ребенок возбужден, очень хочет поделиться с вами чем-то, выслушайте его. Если огорчен, молчит, не пытайте его вопросами, пусть успокоится и все расскажет сам немного позже. Делайте выводы, выслушав обе стороны.
5. Постарайтесь встречать ребенка после уроков доброжелательно. Даже, если вас волнуют его успехи в школе, не начинайте беседу с ним с вопроса: «Что ты сегодня получил?» Это не самое главное в жизни маленького ученика. В противном случае ваша тревога может только усилить беспокойство, свойственное ему в первые учебные дни.

6. Придя из школы, не усаживайте ребенка сразу за уроки: погуляйте вместе, пообедайте, очень полезен дневной сон.
7. Помогая ребенку при выполнении домашних заданий, наберитесь терпения, подбодрите его: «У тебя все получится», «Давай разберемся вместе». Помогайте только в том случае, если ребенок действительно не справляется сам.
8. Через каждые 15-20 минут работы предоставляйте ребенку возможность сменить вид деятельности, например предложите подвижную игру.
9. Если ребенок говорит, что плохо себя чувствует, отнеситесь к этому серьезно: быть может, темп работы слишком напряженный и не соответствует его физиологическим возможностям.
10. Сравняйте достижения ребенка только с его собственными успехами (неделю, месяц назад и др.)» а не с результатами одноклассников и сверстников.
11. Даже если домашняя работа выполнена, на ваш взгляд, недостаточно аккуратно, желательно не заставлять ребенка переписывать ее: утомление от чрезмерных ежедневных нагрузок может перерасти в переутомление и даже вызвать «внезапную» болезнь.
12. Воспринимайте полученные ребенком в школе оценки спокойно, не драматизируйте ситуацию и не хвалите его чрезмерно, фиксируйте внимание ребенка не на отметке, а на реальных достижениях: обращайтесь к нему на то, чему он научился за день, неделю, месяц и т. д.
13. Укладывая ребенка спать, вспомните вместе с ним, чего он достиг в течение дня. Постарайтесь отметить его малейшие достижения: красиво написанная буква «В», аккуратно уложенные в портфель тетрадки, быстро выполненное задание по одному из предметов, встреча с друзьями на прогулке. Пусть эта оптимистическая нота завершит долгий день вашего ребенка.
14. Предъявляйте в семье единые педагогические требования к ребенку, все свои разногласия и недовольства по поводу школы, программы обучения, учителя обговаривайте без него.



Удачи вам и вашему ребенку!

Счастливого пути по дорогам знаний!