

## **Родителям первоклассников. Адаптация ребенка к школе.**

По данным школьных гигиенистов и физиологов, в первые месяцы школьной жизни многие дети худеют, более тревожно спят, чаще капризничают и упрямятся. Все это естественная реакция ребенка на резкие изменения привычного образа жизни. Этот период привыкания к новым нормам и правилам поведения, к другим требованиям принято называть адаптацией – восстановлением нарушенного равновесия между изменившимся внешним миром и собой. При благоприятных условиях процесс адаптации протекает около 2–3 месяцев. А вот пусковым механизмом дезадаптации (нарушения адаптации) является, как правило, наличие в процессе обучения стойкой психотравмирующей ситуации. Поступление ребенка в школу – это стресс для него. Много нового и непривычного видит он в школе. Особенность сегодняшних детей, пришедших в первый класс, – быстрая утомляемость. На первом уроке они откровенно зевают, на третьем – лежат на партах.

*Типичные ошибки в режиме дня*, которые допускают родители при организации учебного труда младшего школьника:

- Не выделяют для домашнего учебного труда определенного времени. Дети делают уроки, когда хотят, зачастую забывают о них или делают под напоминанием взрослых.
- Перед домашней учебной работой ребенок плохо отдохнул, не потрудился физически. Поэтому приступает к ней с неохотой, работает небрежно.
- Заставляют ребенка ожидать прихода с работы взрослых и только тогда делать уроки. К этому времени ребенок уже устал, даже если он находился на улице. Исследования гигиенистов показали, что подвижные игры в течение длительного времени (более 2 часов) переутомляют детей и снижают их готовность к умственному труду.
- Строго не ограничивают в режиме дня время начала и окончания работы над домашними заданиями. Поэтому ребенок неорганизованно включается в работу, не проявляет в ней достаточного прилежания. Время для уроков надо выбирать самое продуктивное (с учетом суточных колебаний умственной работоспособности): утром – с 9 до 11.30, а вечером – с 16 до 17.30. Это время строго фиксировать в режиме дня и не допускать его срыва.

Отдых должен быть активным. Полноценный отдых – это смена видов деятельности. После нескольких часов работы за школьной партой ребенку необходимо пребывание на воздухе в подвижном состоянии (спортивные игры, физический труд). Пассивный отдых дома и на улице (бесцельное хождение) ведет к потере работоспособности, постепенно воспитывает лень, нежелание делать полезное для людей дело. Прогулка необходима и после приготовления домашних заданий.

Чтобы организм ребенка справился с предъявляемой школьной нагрузкой, необходимо рационально организовать быт школьника, до мельчайших деталей продумав распорядок дня. Другими словами, строго выполнять режим дня.

Построенный с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья ребенка, режим дня способствует правильному росту и развитию организма в целом, создает у человека чувство бодрости, свежести, повышает его работоспособность.

В младшем школьном возрасте успеваемость учащихся в значительной степени зависит от их здоровья. Для сохранения здоровья большое значение имеет полноценный отдых, и прежде всего сон. Даже небольшое, но систематическое недосыпание вредно оказывается на самочувствии и здоровье детей. Поэтому в семье надо обратить особое внимание на то, чтобы у школьника был достаточный и спокойный сон.

Продолжительность сна детей младшего школьного возраста колеблется в пределах 10–12 часов, но при определении времени для сна в каждом конкретном случае следует учитывать состояние здоровья ребенка, его дневную нагрузку.

#### При организации сна детей младшего школьного возраста необходимо:

- 1) следить, чтобы ребенок спал положенное для его возраста количество часов, ложился и вставал в определенное время;
- 2) приучить ребенка к выполнению перед сном гигиенических процедур (умываться, чистить зубы, мыть ноги); приучить спать при открытой форточке;
- 3) не разрешать ребенку перед сном возбуждающих развлечений (просмотр несоответствующих возрасту телевизионных передач, шумные игры); не давать непосредственно перед сном плотного ужина, кофе или какао, крепкого чая;
- 4) в помещении, где засыпает ребенок, создать спокойную обстановку: устраниить яркий свет, прекратить громкие разговоры, выключить телевизор или радиоприемник и т. д.

#### Какие ошибки наиболее часто встречаются при организации сна?

Не обеспечивается полноценный отдых клеток головного мозга из-за просмотра вечерних телевизионных передач и из-за несоблюдения строго определенного времени отхода ко сну и подъема. Это особенно часто встречается в тех семьях, где дети учатся во вторую смену. В этих семьях нередко можно наблюдать такую картину: ребенок встает в разное время и то только после долгих уговоров, медленно умывается, после напоминания убирает постель (на все это уходит 30–40 минут); зарядку не делает. Такое поведение вредно оказывается на его работоспособности дома, он все делает медленно и небрежно.

Не следует пренебрегать указаниями гигиенистов о времени подъема и отхода ко сну. Здесь важно помнить о полезной привычке – рано ложиться и рано вставать, которая закрепилась в нашем быту с незапамятных времен. Ученику надо вставать не за полчаса до начала занятий, чтобы наспех проглотить свой завтрак и домчаться до школы, а примерно за полтора часа. Первоклассник должен самостоятельно убрать свою постель, сделать утреннюю гимнастику. Гигиеническая гимнастика благотворно воздействует на центральную нервную систему ребенка, активизирует работу системы кровообращения и дыхания, устраняет и предупреждает функциональные отклонения в отдельных системах организма, способствует вхождению в ритм рабочего дня.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА В ШКОЛЕ**

- 1) Соблюдение режима дня: сон не менее 10 часов в сутки, полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телевизионных передач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе. С раннего утра настраивайте ребенка на добре отношение ко всему. Скажите ему «Доброе утро!» – и собирайтесь в школу без сути.
- 2) Придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают. А вот объяснить безопасный путь в школу ребенку необходимо. Безопасный путь не обязательно самый короткий, поэтому лучше выйти из дома пораньше.
- 3) Встречая ребенка в школе после уроков, порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа. Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте – ведь пока еще не за что.

4) Что же делать, если появились первые трудности? Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребенка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок. Не делайте ребенку несколько замечаний сразу.

5) Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.

6) Испачканные тетрадки. Период их «марания» неизбежен. Ребенку не нужна позиция прокурора, которую так часто занимают родители: «Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!». Это недопустимо. Пожалуйста, помните об этом!

Для физического совершенствования и развития тонкой моторики можно посоветовать следующие занятия и упражнения:

- черчение геометрических фигур с использованием линейки и циркуля;
- вырезание мелких деталей ножницами;
- различные виды изобразительной деятельности;
- конструирование, работа с мозаикой;
- одновременное рисование одного и того же рисунка правой и левой руками;
- освоение ремесел;

Развитию общей физической культуры способствуют:

- посещение спортивных и танцевальных секций;
- длительное пребывание на свежем воздухе;
- игры «Испорченный телефон жестов», «Дракон кусает свой хвост», «Молекулы» и другие подвижные игры.

### **«Правила организации игр»**

Игра – понятие многогранное. Существуют различные игры. Одни развиваются мышление и кругозор детей, другие – ловкость и силу, третьи – конструкторские навыки, и т. д. Сегодня мы обучимся играм развивающего характера, воздействующим непосредственно на психологические качества личности ребенка. Все игры индивидуальны и требуют индивидуального подхода. Но существуют и общие правила.

- **Правило первое.** Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью детей. Однако нельзя и выбрасывать из нее трудные правила, выполнить которые нелегко.
- **Правило второе.** Игра требует чувства меры и осторожности. Детям свойственны азарт и чрезмерное увлечение отдельными играми в ущерб учебе. Игра не должна быть излишне азартной, унижать достоинство играющих. Иногда дети придумывают обидные клички, оценки за поражение в игре.
- **Правило третье.** Не будьте занудами. Ваше внедрение в мир детской игры – введение туда новых, развивающих и обучающих элементов – должно быть естественным и желанным. Не устраивайте специальных занятий, не дергайте ребят, когда они заняты своей игрой, а у вас вдруг появилось свободное время: «Давай-ка займемся шахматами!». Не прерывайте, не критикуйте, не смахивайте пренебрежительно в сторону тряпочки и скляночки. Или учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела, или оставьте их в покое. Добровольность – основа игры.

• **Правило четвертое.** Не ждите от ребенка быстрых и замечательных результатов. Может случиться и так, что вы вообще их не дождитесь! Не торопите ребенка, не проявляйте свое нетерпение.

• **Правило пятое.** Поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети большие фантазеры и выдумщики. Они смело привносят в игру свои правила, усложняют или прощают содержание игры. Но игра – дело серьезное, и нельзя превращать ее в уступку ребенку, в милость по принципу «чем бы дитя ни тешилось».

Творческая игра так захватывает ребенка, что он испытывает наслаждение от появления новой фантазии. Ребенок играет не только тогда, когда он с игрушками, а всегда, каждую минуту своей жизни, иной раз и в самую неподходящую (с нашей точки зрения).

• **Правило шестое.** Заканчивайте игру ярко, эмоционально, результативно – победа, поражение, ничья. Помните, что состязательность в игре – это не самоцель, а лишь средство индивидуального самовыражения каждого ребенка.

Самое главное – это те счастливые минуты и часы, что вы проводите со своим ребенком. Играйте, радуйтесь открытиям и победам.

### **Игры на развитие речи детей**

#### **1. «Пословица не даром молвится»**

Задание. Вдумайтесь в начало пословицы, вспомните или подберите подходящий к ней конец.

Землю красит солнце,...	...а лень портит.
Труд кормит,...	...мать ученья.
Возьми книгу в руки,...	...а человека – труд.
Повторенье – ...	...и не будет скуки.

#### **2. «Преобразование слов»**

Задание. Из каждого слова исключите по одному звуку, чтобы получилось новое слово:  
столб укол полк

волк тепло стол  
власть клад лампа

#### **3. «Лучший скороговорщик».**

Задание. Произнесите быстро и отчетливо скороговорки:

На березе галка, на берегу галька.  
Дятел дуб долбил, да недодолбил.  
В Луку Клим луком кинул.

### **Игры на развитие психических процессов и раскрытие личностных возможностей ребенка**

#### **1. «Волшебная тройка».**

Участник называет вслух цифры от единицы и далее, пропуская все цифры с тройкой, например, 3, 13, и все цифры, делящиеся на тройку. Вместо этих цифр он должен говорить фразу: «Ай да я!». Скажем: «Раз, два, ай да я, четыре, пять, ай да я» и т. д.

Выигрывает тот, кто досчитал до наибольшего числа.

#### **2. «Говорящая картина».**

**Задание.** Предлагается озвучить сюжетную картинку. При этом ребенок должен не только понять смысл изображенных ситуаций, но и догадаться о чувствах действующих в них людей.

### 3. «Разрезные картинки».

Задача играющих – собрать из отдельных частей картинку (по образцу или без образца). Задание можно усложнить, если перепутать части двух-трех разных картинок.

### 4. «Танец».

Предлагается потанцевать, изобразив образ «бабочки», «зайчика», «кошки» и др. Музыку для задания можно использовать любую – танцевальную, вальсовую, плясовую, джазовую. Важно, чтобы это были произведения без слов, только в инструментальном исполнении.

### 5. «Пантомима».

Участники игры становятся в круг. По очереди каждый выходит в середину круга и с помощью пантомимы показывает какое-либо действие. Например, представляет, как рвет воображаемые груши и кладет их в корзину, стирает белье, тащит тяжести и т. д. Победителями определяются те дети, которые наиболее верно изобразили пантомимическую картинку.

### 6. «Испорченный телефон».

Это игра нашего детства. Играющие делятся на две команды. Ведущий вручает первому игроку каждой команды сложенный лист с написанной скороговоркой. По сигналу первые игроки прочитывают шепотом скороговорку и передают рядом стоящему игроку, тот – своему соседу, и так до конца. Команда, которая передала скороговорку быстрее и правильнее, выигрывает.

### 7. «Из какой песни?».

Игра строится по принципу телевизионной игры «Угадай мелодию». Здесь также можно присуждать очки за правильно угаданную мелодию или песню.