

## Рекомендации родителям будущих первоклассников

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Федеральные государственные образовательные стандарты обеспечивают:

- 1) единство образовательного пространства Российской Федерации;
- 2) преемственность основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования.

### **Каждый родитель должен:**

- Испытывать уважение к ребенку как к личности.
- Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.
- Убеждать ребенка 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 ребенка 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 ребенка.
- Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило «Успеваек»: «Делай все скорее сам, не смотри по сторонам, Делом занимайся, а не отвлекайся!»
- Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).

- Вместе с ребенком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких 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 ребенок гулял на свежем воздухе 30 – 60 минут.
- Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.
- За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату. По возможности провести аэроионизацию помещения с помощью лампы Чижевского в течение 15 – 20 минут.
- Перед сном предложить ребенку 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 ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный и добрый.
- Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).
- Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты – утреннюю гимнастику под музыку.
- Перед завтраком дать ребенку 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 ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.
- Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.
- Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду (если очень хочется пить, взять в столовой теплый сладкий чай с лимоном).

### **Портрет будущего первоклассника**

#### ***«Первый раз в первый класс, или что нужно знать и уметь будущему первокласснику»***

Еще совсем недавно родители мечтали о том времени, когда их ребенок пойдет в школу. И вот он пришел этот день. Каким стал ребенок, что нового

появилось в его внутреннем мире, чему он научился, с каким багажом знаний и умений он переступит порог школы, готов ли он к успешному овладению школьной программой? Теперь все зависит от общей готовности ребенка. И это своего рода экзамен для всех взрослых, окружавших малыша в дошкольном возрасте.

Для дошкольника представления о школе связаны не только с учением. Для него школа - символ взрослости. К этому его готовит все дошкольное детство, в котором познание окружающего мира приходит через игру. Уже к шести годам у большинства детей появляется желание стать школьниками. Ребенок не только готов принять новую социальную позицию первоклассника, но и начинает стремиться к ней. У него возникает состояние, которое называется обучаемостью. Но необходимо, чтобы в первую очередь ребенок пошел в школу физически здоровым и развитым. Ведь в значительной степени его успехи в школе будут зависеть от физической готовности к ней.

Требует внимания развитие всех физических качеств будущего первоклассника – ловкости, выносливости, гибкости, скорости. Выносливость теснейшим образом связана с работоспособностью – качеством, без которого невозможен успех в любом деле. Необходима она и нашему будущему школьнику.

Оценивая физические возможности детей, мы должны учитывать, что имеем дело с растущим детским организмом, сформированность которого еще не завершена, функциональные способности которого еще не сложились. В период подготовки ребенка к школе необходимо предусматривать не только то, что ребенок может и должен воспринять, но и каких нервно-психических затрат будет ему это стоить. Поэтому укрепление здоровья будущих школьников, охрана зрения, формирование правильной осанки должно стать важной заботой родителей и специалистов.

Успешность нашего будущего ученика будет зависеть и от его психологической готовности к школе. Ведь чтобы адаптироваться к новой жизни, необходимо приложить специальные усилия, которые представляют собой целую систему личностных качеств, умений и навыков. Стремление стать первоклассником естественно, и оно связано с новыми моментами в развитии ребенка 6-7 лет. Ему уже недостаточно лишь в игре приобщаться к жизни взрослых. А вот быть школьником – совсем другое дело. Это уже сознаваемая ребенком ступенька вверх, к взрослости, да и учеба в школе воспринимается им как ответственное дело. Если ребенок не готов к социальной позиции школьника, то даже при наличии у него необходимого запаса умений и навыков, уровня интеллектуального развития ему будет трудно в школе. Ведь не всегда высокий уровень интеллектуального развития совпадает с личностной готовностью ребенка к школе. Важно знать, насколько ребенок готов коммуницировать в новых для него условиях.

Серьезного внимания требует формирование и волевой готовности будущего первоклассника. Ведь его ждет напряженный труд, от него понадобится умение делать не только то, что ему хочется, но и то, что от него

потребуется школьный режим, программа. А это не так-то просто, когда у тебя в портфеле новенький значок и хочется поделиться с товарищем важными новостями. И вот тут-то нужно проявить волевое усилие, способность управлять своим поведением, своей умственной деятельностью, вниманием, мышлением. К концу дошкольного возраста происходит оформление основных структурных элементов волевого действия – ребенок способен поставить цель, принять решение, наметить план действия, исполнить, реализовать его, проявить усилие в преодолении препятствия, оценить результаты своего волевого действия. Воспитание мотивов достижения цели формирует у детей способность не бояться трудностей, стремление не пасовать перед ними, а разрешать их, не отказываться от намеченной цели.

Если мы хотим, чтобы наш малыш успешно учился в школе, мы должны развивать в нем познавательную потребность, обеспечить достаточный уровень мыслительной деятельности, дать необходимую систему знаний об окружающем мире. Важно, чтобы ребенок был умственно развит. В понятие интеллектуальной готовности входит как запас знаний и представлений ребенка об окружающем, так и сформированность его мыслительных навыков. Однако главное - это, пожалуй, то, как ребенок ориентирован в окружающем и как он осмысляет полученные им сведения.

К семи годам ребенок должен хорошо знать свой адрес, название города, где он живет, название нашей страны, ее столицы. При правильном воспитании дети знают не только имена, но и отчества своих родителей, где и кем они работают, и понимают, что их бабушка - это мама отца или матери. Они ориентируются во временах года, их последовательности и основных признаках. Знают месяцы, дни недели, текущий год. Знают основные виды деревьев, цветов, дифференцируют домашних и диких животных, т.е., ориентируются во времени, пространстве и ближайшем социальном окружении. Наблюдая природу, события окружающей их жизни, дети уже могут находить пространственно-временные и причинно-следственные отношения, обобщать и делать выводы. Итак, как ребенок будет учиться, станет ли радостным и счастливым этот период жизни, зависит от общей готовности будущего школьника к новым условиям, и от того, насколько мы, взрослые будем внимательны к ребенку в период адаптации в его социальной роли ученика. Мы ждём ваших малышей в первый класс! Терпения вам и удачи.

### **Прием в школу**

Документы, необходимые для зачисления ребенка в первый класс:

- Заявление, договор о сотрудничестве родителей и школы, согласие на обработку персональных данных
- Справка о составе семьи
- СНИЛС ребёнка и родителей
- ИНН ребёнка и родителей
- Медицинский полис ребёнка
- Ксерокопии паспортов родителей
- Справки с работы родителей

- Медицинская справка о том, что школу посещать может
- Справка из соцзащиты о многодетной семье
- Свидетельство о рождении

Подготовка к обучению в школе требует больше всего организации специфической деятельности: ребенок должен уметь воспринимать и понимать инструкцию, работать по определенному плану, сохранять в течение определенного времени высокий уровень работоспособности, т.е. работать без отвлечений.

Кроме того, ребенок должен быть способен принимать помощь, правильно ее использовать, адекватно реагировать на неудачи. В противном случае неизбежны серьезные нарушения психологической и физиологической адаптации в школе.

Речь – важнейшей компонент в развитии ребенка. Нарушение речевого развития может привести к определенным трудностям при обучении в школе. Большое внимание, при подготовке детей к школе, следует уделять компонентам, характеризующим речевое развитие: умение подбирать соответствующую лексику, модифицировать слова, грамматически правильно строить предложения, правильно произносить построенное высказывание.

Для подобной деятельности необходимо хорошо развитое вербально-логическое мышление, позволяющее выполнять операции синтеза и анализа, которые потребуются ребенку в его дальнейшей учебной деятельности. Кроме того, следует уделять внимание и развитию фонетико-фонематического восприятия. От развития этой функции зависит эффективность овладения звуко-буквенным анализом и синтезом, на основе которого построено обучение русскому языку.

Развитие мелкой моторики тесно связано с речевым развитием ребенка. Слово идет вслед за движением и чем лучше развита мелкая моторика, тем лучше и быстрее будет протекать речевое развитие.

Кроме того, развитие мелкой моторики и графических умений влияет на процесс овладения письменной речью ребенка. От того, насколько хорошо ребенок держит ручку, умеет ли правильно, четко и ровно проводить горизонтальные и вертикальные линии, зависит скорость и качество овладения письмом.

Таким образом, уделив внимание особенностям функционального развития детей на этапе дошкольного развития, мы поможем им избежать трудностей в период обучения в школе. Готовимся в "Первый класс"

### **Режим младшего школьника.**

Поступление в школу подводит итог дошкольному детству ребенка. Школа - это новый этап жизни ребенка, к которому он должен быть подготовлен.

Некоторые родители считают главным показателем готовности ребенка к школе - широту его знаний и представлений.

Ребенок может прийти в школу с довольно широким кругом знаний и вместе с тем оказаться совсем неподготовленным к выполнению многообразных требований, предъявляемых ему школой.

Процесс обучения в школе требует от ребенка не только накопления знаний и умений учиться. Он должен быть физически и психологически готов систематически выполнять школьные задания вне зависимости от собственного желания. Существуют некоторые характеристики дошкольника, свидетельствующие о его здоровье:

Прыгает в длину на 1 м, в высоту до 50 см;

Пробегает без остановки до 60 м;

Занимается физкультурой без отдыха до 30 мин.

Идя в школу, ребенок должен быть готов к новым формам сотрудничества со взрослыми, в противном случае дошкольная линия развития тормозится, а школьная – не может полностью начаться. Для ребенка это травма. В семье младшие школьники находят возможность удовлетворения потребностей в безопасности и любви. Все, что ставит под угрозу или мешает удовлетворению этих потребностей, может порождать у ребенка чувство незащищенности и жизненной неопределенности, что порой приводит к тому или иному эмоциональному расстройству. Ученик с серьезными проблемами эмоционального порядка не в силах развиваться так, как позволяют его способности. Поэтому, очень важно, чтобы младший школьник «вошел» в коллектив. Адаптация в коллективе позволит младшему школьнику избежать аномалий в развитии личности и психики в будущем. Необходима кропотливая работа по формированию у ребенка самостоятельности и уверенности в своих силах.

В этом ему может помочь правильно сформированный режим дня, который позволит ребенку легче вжиться в роль школьника.

Проблема перегрузки школьников тесно связана с нарушениями в организации общего режима дня учащихся. Влияют на работоспособность ребенка и индивидуальные особенности ученика и условия семейного воспитания и домашнего режима. Младший школьник может без напряжения работать до 5-ти часов в день в совокупности с обязательными перерывами. При правильной организации этой работы он будет здоров, эмоционально стабилен, способен хорошо усваивать учебный материал.

Режим дня для учащихся 1 классов должен предусматривать : полноценный ночной сон – не менее 10 часов, время на еду, активный отдых (прогулка) на воздухе не менее 2,5-ой часов, дневной сон или отдых, свободное время не менее 1,5 часов, учебные занятия, включая дорогу в школу и обратно (4-5 часов), домашние задания (1 час), дополнительные занятия (до 1 часа).

При составлении режима дня для младшего школьника, необходимо учитывать распределение нагрузки в течение дня и недели, а также учитывать, что максимальная работоспособность у младших школьников отмечается с 8 до 11 часов и с 16 до 17 часов. Наблюдения показывают, что у первоклассников работоспособность наиболее высока в первые 15 минут

урока. После 30 минут непрерывной работы наблюдается падение работоспособности, ухудшение внимания, ослабление памяти.

Помогает снять излишнее психологическое и мышечное напряжение, препятствуют нарастанию утомления и благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности 2-3-х разовые по 20-30 секунд физкультминутки и гимнастика для пальцев.

Установлено, что переутомление и большие домашние задания убивают у младших школьников интерес к учению и желание ходить в школу. Домашнее задание должно поддерживать и расширять обучение, поэтому основная учебная работа должна проходить в школе, в классе. Лучшая домашняя работа с ребенком – это чтение книг, ответы на его вопросы и различные разговоры с ним. Начатая в семье работа по подготовке детей к школе, формированию у них ценности здоровья должна находить продолжение в здоровье сберегающем процессе образовательного учреждения.

***Уважаемые родители ! Помните, что выработка должного стереотипа режима дня позволит Вашему ребенку безболезненно и быстрее войти в ритм школьной жизни, сохранит его здоровье и будет способствовать его успешной учебе.***

### **Рекомендации родителям первоклассников**

Психологическая готовность к школе формируется у ребенка на протяжении всего дошкольного детства и является комплексным и структурным образованием, включающим интеллектуальную, личностную, социально-психологическую и эмоционально-волевою готовность. Практический опыт психологического обследования детей показывает, что далеко не все дети бывают подготовлены к безболезненному и успешному вхождению в учебную деятельность.

Наши рекомендации адресованы учителям начальных классов и родителям первоклассников и будущих первоклассников. Они помогут определить готовность детей к школе и подскажут, как смягчить период школьной адаптации.

### ***Психологическая готовность***

Психологическая готовность к школьному обучению - многокомпонентное образование. Каждый из компонентов является необходимым и требует учета в процессе подготовки ребенка к систематическому обучению в школе.

Школьная незрелость определяется не общим отставанием в развитии, а частичной незрелостью одного или нескольких компонентов психологической готовности в школе. Эти дети с отставанием и нарушением в развитии нуждаются в повышенном внимании и создании индивидуальной образовательной среды.

Каковы же компоненты психологической готовности  
Содержательная характеристика

### ***Интеллектуальная готовность***

- Наличие широкого кругозора и запаса знаний.
- Сформированность начальных умений учебной деятельности»
- Дифференцированность восприятия как основа мышления.
- Планомерность восприятия (наблюдательность).
- Развитое наглядно-образное мышление:
  - умение выделять существенное в явлениях окружающей действительности;
  - умение сравнивать их, видеть сходное и различное,
- Развитое воображение.
- Хорошая ориентировка в пространстве и времени
- Хорошая память.
- Интеллектуальная активность (умение превратить учебную задачу в самостоятельную цель деятельности).
- Развитие фонематического слуха
- Развитие мелкой моторики (владение карандашом, ручкой, ножницами, навыки рисования).
- Предпосылки абстрактно-логического мышления;
  - способность понимать символы;
  - способность формулировать вопросы;
  - способность самостоятельно рассуждать, находить причины явлений и делать простые выводы

### ***Личностная готовность***

- Принятие новой социальной позиции.
- Позитивное отношение к школе, учителям, учебной деятельности, самому себе.
- Развитие познавательных критериев, любознательности.
- Развитие желания ходить в школу.
- Произвольное управление своим поведением.
- Объективность самооценки.
- Потеря «детскости», непосредственности

### ***Социально-психологическая готовность***

- Гибкое владение способами установления взаимоотношений (умение установить контакт с учителем, со сверстниками, умение войти в детский коллектив и найти свое место в нем).
- Развитие потребности в общении.
- Умение подчиняться правилам и нормам.
- Умение действовать совместно, согласовывать свои действия

### ***Эмоционально-волевая готовность***

- Развитие «эмоционального предвосхищения» (предчувствие и переживание отдаленных последствий своей деятельности).
- Эмоциональная устойчивость (регуляция эмоций).
- Сохранение работоспособности в, течение одного урока и в течение учебного дня.
- Произвольная регуляция внимания.
- Умение продлить действия, приложив к этому усилия.



- Умение ограничивать эмоциональные порывы (например, не перебивать других в разговоре).
- Сформированность не боязни трудностей

### ***Воспитание воли***

Учителя часто жалуются на инфантильность детей, на преобладание у них игровых, а не учебных мотивов. Такие дети обычно воспринимают только игровые ситуации, они не приучены ограничивать свои желания, преодолевать трудности, их поведение носит импульсивный характер.

Учение же требует постоянных усилий, необходимости сдерживать, контролировать свое поведение, заниматься деятельностью, которая не всегда нравится. Все это может явиться причиной негативного отношения к школе.

В связи с этим одним из важных условий благополучного начала обучения в школе, одним из показателей готовности малыша к обучению является его сознательное стремление к школе, наличие у него интереса к школьно-учебной деятельности, то есть Сформированность школьной мотивации.

Она включает в себя:

### ***Рекомендации педагогам и родителям***

- \* Предоставляйте детям больше самостоятельности. Пусть ребенок делает «открытия» сам, не спешите преподносить ему знания в готовом виде.
- \* Проявляйте сами интерес к занятиям, создавайте положительный эмоциональный фон. Пусть ребенок ощущает свои успехи, достижения. Отмечайте его «рост», терпение, старание.
- \* Очень важны интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращенного к ребенку.
- \* Давая негативную оценку действиям ребенка, нельзя говорить: «Ты не умеешь строить, рисовать...». В этих случаях ребенок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, в своих силах, способностях.
- \* Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребенка распространялась на его личность, т.е. ребенка надо критиковать за его поведение. Оценка личности блокирует развитие ребенка и формирует комплекс неполноценности, а следовательно, и заниженную самооценку и уровень притязаний.
- \* Оценивайте объективно возможности и способности своего ребенка. Старайтесь не сравнивать его с другими детьми ~ только с ним самим. Например: «Сегодня ты выполнил это задание гораздо быстрее, чем вчера!» Такой подход будет ориентировать вашего малыша па собственное совершенствование.
- \* Родители должны создавать такую систему взаимоотношений с ребенком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно (как норму). Лишь в этом случае он может нормально воспринимать чужие успехи.
- \* В отношениях с ребенком недопустим резкий переход от положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к задабриванию.