

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СКОРО В ШКОЛУ!



**ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ  
РОДИТЕЛИ  
БУДУЩИХ  
ПЕРВОКЛАССНИКОВ**



# Система гигиенических требований



# ШКОЛЬНЫЙ ПОРТФЕЛЬ

- вес ранца не должен превышать 500 г;
- конструкция ранца должна обеспечивать устойчивую его форму;
- спинка ранца должна быть полужесткой и сохранять свою форму;
- ширина ранца не должна превышать 60-100 мм.

- Длина ранца не должна превышать 300 – 360 мм;**
- материал, из которого изготовлен ранец, должен быть прочным, с водоотталкивающими свойствами, удобным для чистки и ярким по цвету;**
- материалы, из которых изготовлен ранец, должны иметь санитарно – эпидемиологическое заключение, подтверждающее их гигиеническую безопасность.**



Вес ранца с учебными принадлежностями  
должен составлять **2, 2 кг** для учащихся  
1 класса



# Школьная обувь

- ✓ Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы. При этом в носочной части должен быть припуск 5 - 7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счет ее естественного прироста и под влиянием нагрузок во время ходьбы;
- ✓ если в обуви не будет припуска, то при удлинении стопы пальцы принимают согнутое положение, что может привести к их деформации;
- ✓ обувь не должна быть зауженной в носочной области, поскольку приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу;
- ✓ чрезмерно свободная обувь так же оказывает отрицательное влияние – могут появиться потертости, мозоли.

- **Подошва** в обуви должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах стопы, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы, способствуя более быстрому их утомлению и ослаблению. При этом нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребенка.
- Слишком мягкая **подошва** (например, в чешках) также недопустима, так как не предотвращает влияние ударов при ходьбе по полу, жесткому грунту и асфальту на суставы и позвоночник.
- **Подошва** не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушается сцепление пальцев с опорной поверхностью и нарушается толчковая функция стопы. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и более быстрому утомлению.



□ Важным элементом профилактической сменной обуви является **каблук**. Наличие каблука и его высота влияют на распределение нагрузки на различные отделы стопы, ее положение, в том числе и на высоту свода. При отсутствии каблука нагрузка на свод увеличивается. При небольшом каблуке свод, наоборот, разгружается за счет перераспределения нагрузки с увеличением ее на передний отдел стопы. Однако каблук не должен быть высоким, поскольку в таком случае нагрузка на передний отдел стопы будет чрезмерной, что приведет к снижению поперечного свода стопы и формированию поперечного плоскостопия.

□ **Детская обувь должна иметь фиксированный задник, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.**

□ **Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части. Открытый носок в сменной обуви не способствует устойчивому положению стопы и создает угрозу травматизации пальцев стопы. Прочная фиксация голеностопного сустава стопы, испытывающего особо высокие нагрузки и являющегося основным суставом, регулирующим устойчивость вертикальной позы, должна обеспечиваться соответствующими обувными креплениями. Их отсутствие повышает нагрузку на мышцы и связки стопы, что приводит к ослаблению мышц и снижению свода стопы.**

**□ Конструкция обуви должна обеспечивать оптимальный температурно - влажностный режим внутриобувного пространства. Повышение температуры способствует расслаблению мышц и, как следствие этого, снижению свода стопы и ее деформации в виде плоскостопия.**

**□ Использование ортопедических стелек рекомендуется только при выраженных деформациях стопы с учетом особенностей ее профиля. Стельки должны быть строго индивидуальными и соответствовать рельефу подошвенной части стопы ребенка.**

# Школьные

## принадлежности

- обернуть учебники тетради (по возможности с расстегиванием);
- пенал, в котором находятся две ручки с синей пастой, ручка с зеленой пастой, два простых карандаша, цветные карандаши (5 цветов), резинка для стирания;
- деревянная линейка длиной 25 - 30 см;
- акварель (гуашь);
- цветная бумага;
- кисти (Г 3, 5-7) - «белка», «пони»;
- цветной картон;
- ножницы;
- баночка для воды;
- клей ПВА;
- тряпка;
- клеящий карандаш;
- клеенка;
- альбомные листы (формат А-4).



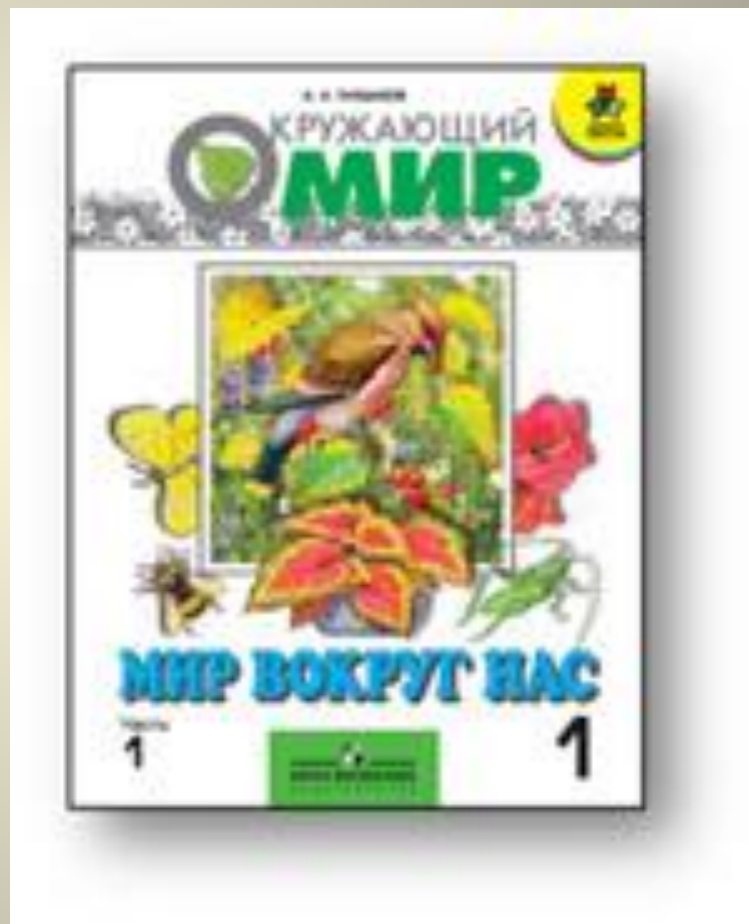
# Образовательные программы

- Традиционная система обучения «Школа России»;
- Традиционная система с элементами развивающего обучения «Гармония»;
- Развивающая система Л. В. Занкова.



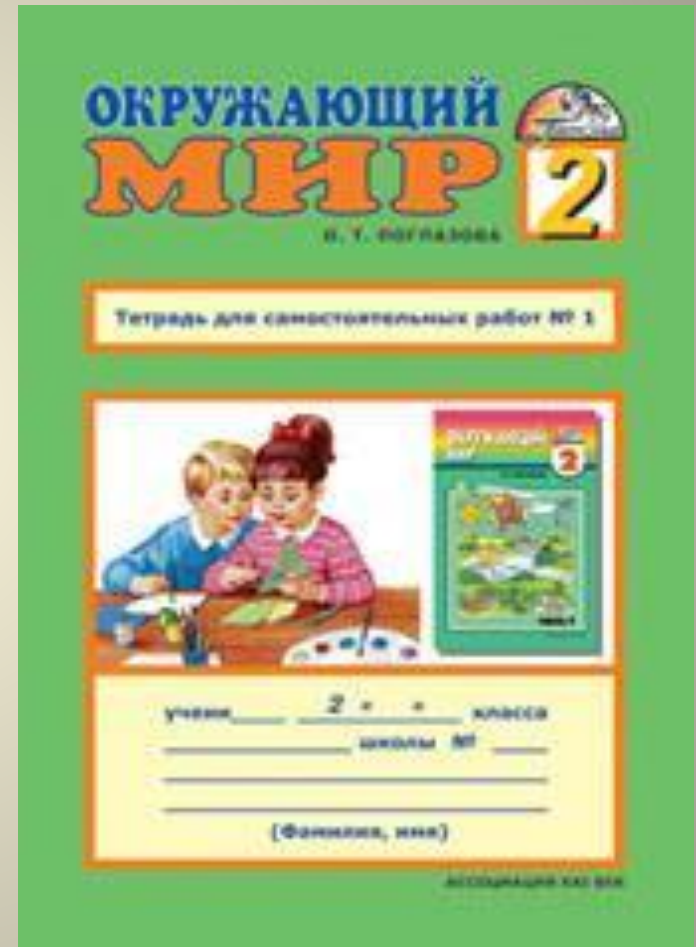
# «Школа России»

- ✓ Основная цель программы заключается в «развитии у ребенка интереса к познанию своей страны и ее духовного величия, ее значимости в мировых масштабах».
- ✓ Традиционная программа позволяет тщательно отрабатывать навыки учебной деятельности (чтение, письмо, счет), которые необходимы для успешного обучения в средней школе.



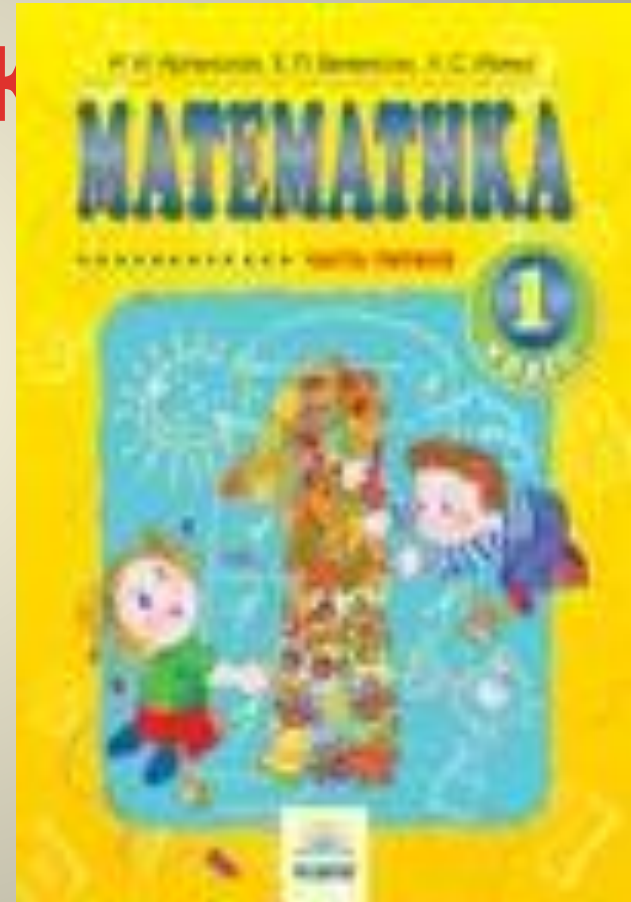
# «Гармония»

- ✓ Основной идеей программы является всестороннее развитие ребенка, сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие интеллектуальной, творческой, эмоциональной и нравственно-волевой сфер личности. Большое внимание уделяется созданию условий для понимания ребенком изучаемых вопросов, для гармоничных отношений учителя с учеником, детей друг с другом.
- ✓ В программе используются новые технологии обучения, которые позволяют развивать способности ребенка к логическому мышлению.
- ✓ В комплекте предлагаются задания, рассчитанные на детей разных уровней подготовленности.



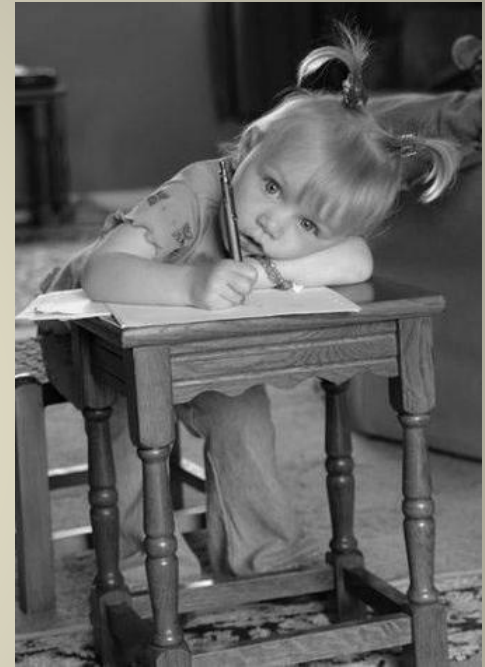
# Развивающая программа

- ✓ Программа направлена на всестороннее развитие ребенка, она учит детей добывать информацию самим, а не получать готовую.
- ✓ Развивающая система Л.В. Занкова направлена на развитие ума, воли, чувств, духовных потребностей младших школьников, пробуждение у них интереса к познанию широкой картины мира, увлеченности учением, развитию любознательности. Задача обучения – дать общую картину мира на основе науки, литературы, искусства. Эта программа направлена на обеспечение условий для самореализации, для раскрытия индивидуальности ребенка, его внутреннего мира.
- ✓ Отличительной особенностью системы Л. В. Занкова является обучение на высоком уровне трудности, прохождения учебного материала «по спирали». При выполнении заданий дети учатся делать теоретические выводы, творчески постигать материал.





*В школе начальной  
Программ очень много.  
Выбрать возможно любую  
дорогу.  
Главное – к знаниям детям  
стремиться,  
Многому им предстоит  
научиться.*



# Прием детей в 1-ые классы осуществляется на основании:

## Закон РФ «Об образовании»

Ст. 19 п. 1. *«Общее образование включает в себя три ступени, соответствующие уровням образовательных программ: начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование.»*

Ст. 19 п. 2. *«Обучение детей в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования, начинается с достижения ими возраста шести лет шести месяцев при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья. По заявлению родителей (законных представителей) учредитель образовательного учреждения вправе разрешить прием детей в более раннем возрасте»*



**Прием в 1 класс производится на основании заявления родителей (законных представителей). К заявлению прилагаются:**

- ❖ копия свидетельства о рождении ребенка;**
- ❖ справка с места жительства о составе семьи;**
- ❖ медицинская карта ребенка;**
- ❖ копия медицинского полиса ребенка.**

# Как подготовить ребенка к школе?

- ☺ Избегайте чрезмерных требований!
- ☺ Предоставляйте право на ошибку!
- ☺ Не думайте за ребёнком!
- ☺ Не перегружайте ребёнка!
- ☺ Не пропустите первые трудности и обратитесь к узким специалистам!
- ☺ Устраивайте ребенку маленькие праздники!

# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ИЗБЕЖАТЬ НЕКОТОРЫХ ТРУДНОСТЕЙ

1) *Организируйте распорядок дня:*

- ❖ **стабильный режим дня;**
- ❖ **полноценный сон;**
- ❖ **прогулки на воздухе.**



2) *Формируйте у ребенка умения общаться:*

- ❖ **обратите внимание на то, умеет ли ваш ребенок вступать в контакт с новым взрослым, с другими детьми, умеет ли он взаимодействовать, сотрудничать.**

3) *Уделите особое внимание развитию произвольности:*

- ❖ **учите ребенка управлять своими желаниями, эмоциями, поступками. Он должен уметь подчиняться правилам поведения, выполнять действия по образцу.**

# Ежедневно занимайтесь

## интеллектуальным развитием ребенка

- Во время прогулок наблюдайте изменения в природе. Обращайте внимания на различные явления природы (дождь, снег, радуга, листопад, туман, ветер, тучи, буря, рассвет, закат).
- Выучите названия времен года. Тренируйте умения определять время года на улице и картинках.
- Используя лото и книги, учите с ребенком названия: диких и домашних животных, птиц, полевых и садовых цветов, деревьев, предметов посуды, предметов мебели, одежды, головных уборов, видов обуви, игрушек, школьных принадлежностей, частей тела, названия городов, названия любимых сказок и их героев.
- Развивайте связную речь детей. Учите пересказывать сказки, содержания мультфильмов.
- Составляйте рассказы по картинкам.
- Следите за правильным произношением и дикцией детей. Проговаривайте скороговорки.
- Можно заниматься с ребенком звуковым анализом простых слов (дом, лес, шар, суп). Научите находить слова имеющие, например, звук «л».
- Знакомьте ребенка с буквами и их печатным изображением, а так же звуком, обозначающим конкретную букву.
- Научите ребенка различать и правильно называть основные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник), сравнивать и различать предметы по величине (большой, меньший) и цвету.
- Научите ребенка считать до 10 и обратно, сравнивать количество предметов (больше, меньше, столько же). Познакомьте с изображением цифр (не надо учить их писать, только знать).
- Научите определять положение предметов на плоскости, знать слова, обозначающие местоположение и правильно понимать их значения: впереди, сзади, справа, слева, сверху, над, под, за, перед.
- Развитию мелкой моторики руки ребенка помогут рисование, штриховка, раскрашивание (но - небольших поверхностей), нанизывание бусинок, пуговиц, лепка, определение вслепую формы предметов (сначала самых простых, потом можно усложнять), игры с мелкими предметами (мозаика).
- Копируйте фигуры. Это задание способствует развитию координации, умению правильно воспринимать фигуры, расположенные на плоскости листа, различать прямые, кривые, наклонные соблюдать соотношение штрихов и положения фигур между собой.

# Внимание!!!

- Ребенок 5-6 лет не может работать долго: **10-15 минут** - вот предел, а потом он должен отдохнуть, отвлечься. Потому все занятия должны быть рассчитаны на 10-15 минут.
- При выполнении любых письменных заданий следите за правильным положением ручки (карандаша), тетради, позой школьника! Рука не должна быть сильно напряжена, а пальцы - чуть расслаблены.
- При выполнении графических заданий важны не быстрота, не количество сделанного, а точность выполнения - даже самых простых упражнений.
- Продолжительность работы - 3-5 минут, затем отдых, переключение и, если не надоело, еще 3-5 минут работы. Не переходите к следующим заданиям, если не освоено предыдущее (линии должны быть четкими, ровными, уверенными).



# РЕЖИМ ДНЯ БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА



Правильное  
распределение времени в  
течение дня

# Примерный режим дня

☺	Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели туалет	7.30-8.00
☺	Завтрак	8.00-8.20
☺	Дорога в школу	8.30-8.45
☺	Занятия в школе	8.55-12.30
☺	Горячий завтрак в школе	10.40-10.50
☺	Дорога из школы, прогулка после занятий	12.30-13.30
☺	Обед	13.30-14.00
☺	Послеобеденный сон или отдых	14.00-15.00
☺	Прогулка или игры на воздухе, помощь семье	15.00-16.00
☺	Полдник	16.00-16.15
☺	Выполнение домашних заданий	16.15-17.30
☺	Прогулка, общественно полезный труд	17.30-19.00
☺	Ужин и свободные занятия, помощь семье, тихие игры	19.00-20.30
☺	Приготовление ко сну	20.30-21.00
☺	Сон	21.00-7.30

# И самое главное!

## 27 способов (и это не предел) сказать ребенку «Я тебя люблю!»

- ☺ Молодец!
- ☺ Хорошо!
- ☺ Удивительно!
- ☺ Гораздо лучше, чем я ожидал.
- ☺ Лучше, чем все, кого я знаю.
- ☺ Великолепно! Прекрасно!
- ☺ Грандиозно! Незабываемо!
- ☺ Именно этого мы давно ждали.
- ☺ Это трогает меня до глубины души.
- ☺ Сказано здорово - просто и ясно.
- ☺ остроумно. Экстра-класс.
- ☺ Талантливо. Ты - одаренный.
- ☺ Ты сегодня много сделал.
- ☺ Отлично!
- ☺ Уже лучше. Потрясающе!
- ☺ Ты ловко это делаешь.
- ☺ Это как раз то, что нужно.
- ☺ Поздравляю.
- ☺ Я тобой горжусь
- ☺ Мне очень важна твоя помощь.
- ☺ Для меня важно все, что тебя волнует, радует, тревожит.
- ☺ С каждым днем у тебя получается все лучше.
- ☺ Научи меня делать так же.
- ☺ Тут мне без тебя не обойтись.
- ☺ Я знал, что тебе это по силам.
- ☺ Я горжусь тем, что тебе это удалось.
- ☺ Я сам не смог бы сделать лучше.
- ☺ Ты - просто чудо.
- ☺ Ты на верном пути.

**Дорогие мамы и папы, бабушки  
и дедушки!**

**Мы надеемся, что данные  
советы помогут Вам решить  
некоторые проблемы, которые  
могут возникнуть в семье, где  
есть первоклассник.**

