

# Ваш ребёнок – первоклассник !

Советы и рекомендации  
родителям первоклассников.





# Давайте познакомимся



**В нашем классе 33  
человека  
девочек – 13  
мальчиков – 20**





**"Семья и школа – это берег и море. На берегу, ребёнок делает свои первые шаги, а потом перед ним открывается необозримое море знаний, и курс в этом море прокладывает школа.... Но это не значит, что он должен совсем оторваться от берега...." Л.Кассиль.**



# ФГОС НОО

- целью школы становятся не только знания, но и умения:
- - умения ставить цель и самостоятельно достигать её;
- - самостоятельно добывать и применять знания;
- - составлять план своих действий и самостоятельно оценивать их последствия;
- - задавать вопросы;
- - ясно выражать свои мысли;
- - заботиться о других;
- - сохранять и укреплять своё здоровье.





# Тест

Если вы ответили утвердительно на **15 и более вопросов**, значит, ваш ребенок вполне готов к школьному обучению. Вы занимались с ним не напрасно, и в дальнейшем, если у него и возникнут трудности при обучении, он с вашей помощью сможет с ними справиться.





Если ваш малыш может справляться с содержанием **10-14 вышеуказанных вопросов**, то вы на верном пути. За время занятий он многому научился и многое узнал. А те вопросы, на которые вы ответили отрицательно, укажут вам, на какие моменты нужно обратить внимание, в чем еще нужно потренироваться с ребенком.





**9 и меньше** — почитайте специальную литературу, постарайтесь уделять больше времени занятиям с ребенком и обратите особое внимание на то, чего он не умеет.









## Что такое адаптация первоклассника?

- *«Адаптация» - термин ввел А.Уберт (немецкий психолог), «adaptatio» - прилаживание, приспособление.*

- Адаптация к школе – « перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению»

( Коломинский Я.Л.)



# Режим дня школьника



Физиологические условия адаптации ребенка к школе





# Питание





**Сон**





"Жаворонки" вскакивают около семи утра, они бодры в первой половине дня, а к вечеру " валятся" с ног.

Их пик работоспособности – с 9.00 до 10.00 и с 16.00 до 17.00.





"Совы" просыпаются поздно, но к вечеру становятся наиболее активными.

Их пики – с 11.00 до 12.00 и с 18.00 до 20.00 часов.





# Двигательная активность.





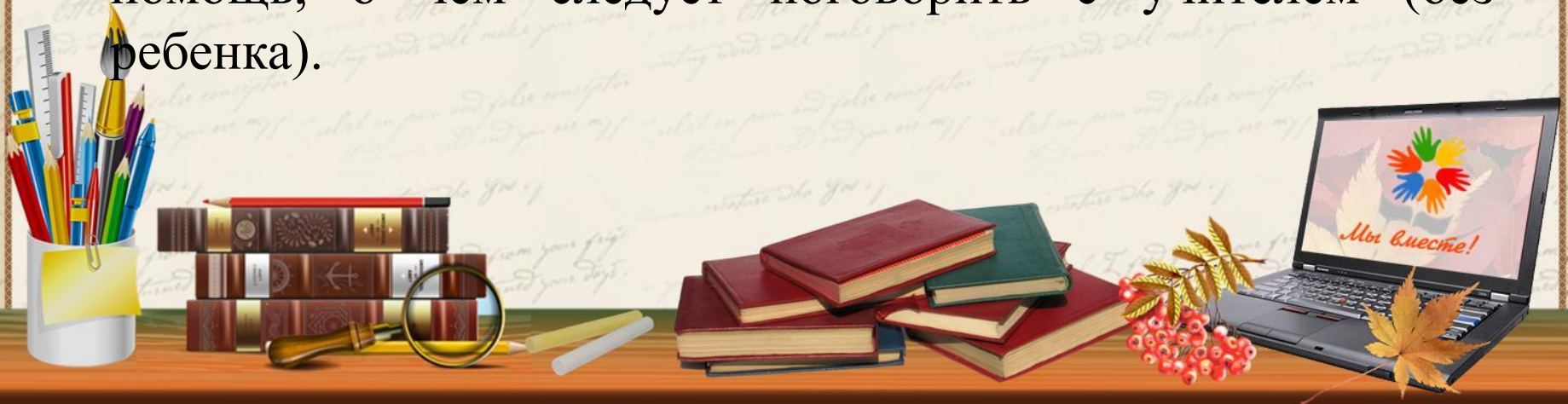
**Ребёнок, живущий по режиму, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется, не пребывает в ситуации спешки и постоянного «не успел».**





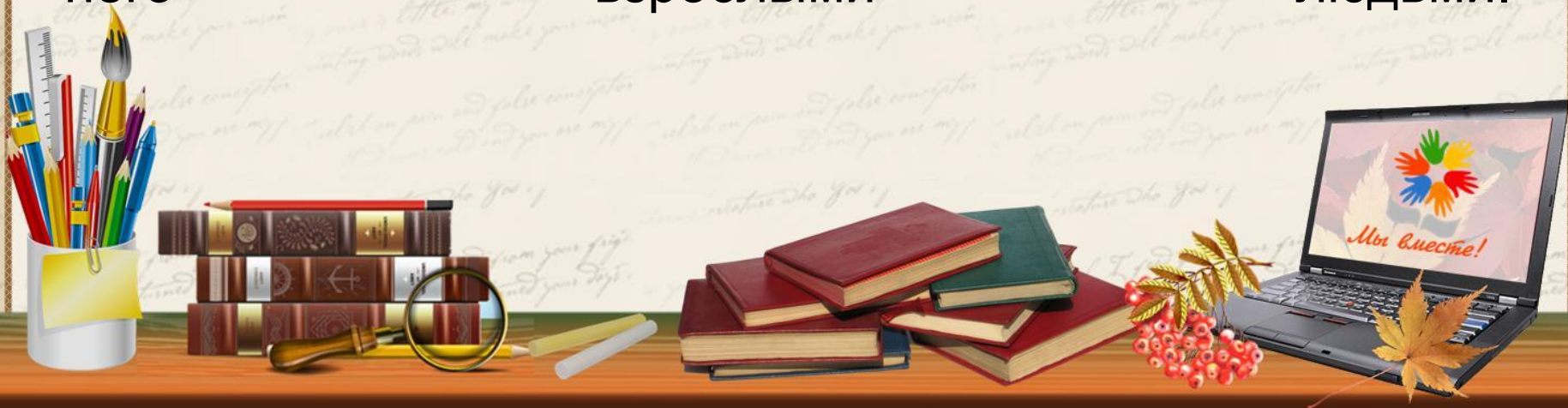
# Советы психолога

**Совет первый:** самое главное, что вы можете подарить своему ребенку - это ваше внимание. Выслушайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните : то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим. Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он почувствует поддержку. Слушая внимательно, вы сможете понять, в чем ребенку нужна помощь, о чем следует поговорить с учителем (без ребенка).





**Совет второй:** ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации. Даже если лично у вас, как у родителей, есть какие – то вопросы к учителям, вам кажется, что нужно что – то делать по другому, все трения должны оставаться между взрослыми. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и об учителях « в семейном кругу», это значительно усложнит адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.





**Совет третий:** ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку. Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы не нужно.





**Совет четвертый:** помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно. Особенно это важно для детей, не посещавших детский сад. Объясняйте правила общения со сверстниками, учите помогать друзьям. Хвалите его за общительность, радуйтесь школьным знакомствам. Объясните, что внимание взрослых распределяется на всех одинаково. Учите дружить.





**Совет пятый:** помогите ребенку привыкнуть к новому школьному режиму. Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, слух, зрение. Если до этого вы придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести «обновленный». Помогите научиться жить по новому расписанию.





**Совет шестой:** мудрое отношение родителей к школьным результатам исключит треть возможных неприятностей ребенка. Вы должны знать, что обучение в 1 классе безотметочное. И нельзя результаты «волшебных линейечек», смайликов, медалей переводить в баллы. А уж тем более эти результаты переносить на себя, воспринимать как удар по родительской самооценке. Школьные успехи важны, но это не вся жизнь вашего ребенка. Хвалите ребенка за успехи помогайте со сложностями. Научите ребенка адекватно оценивать себя и свою работу.





**Совет седьмой:** 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.





# Копилка школьных успехов





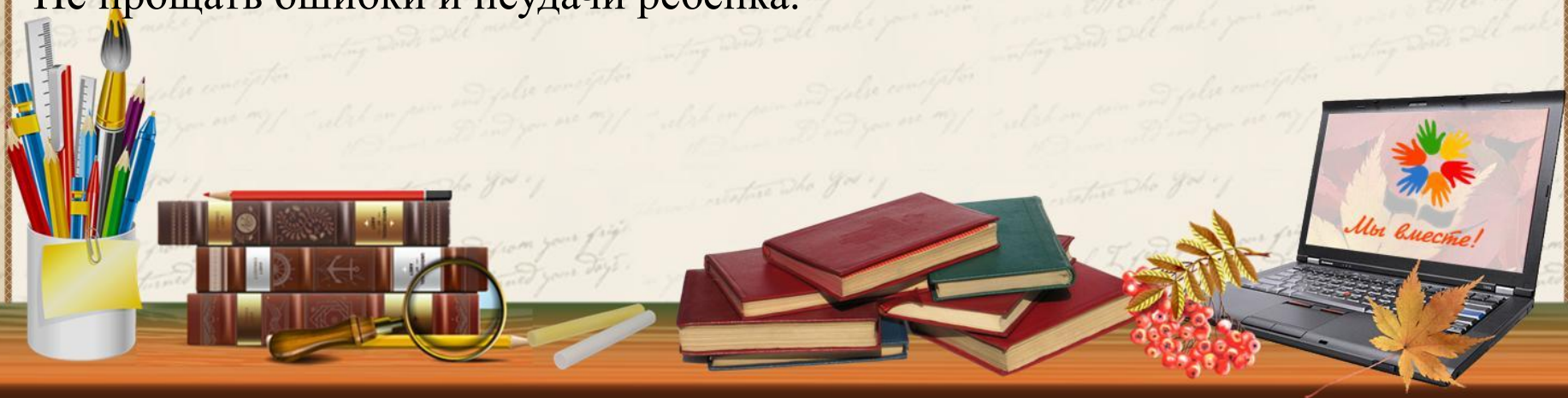
# Список родительских «нельзя»

- 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;
- 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.



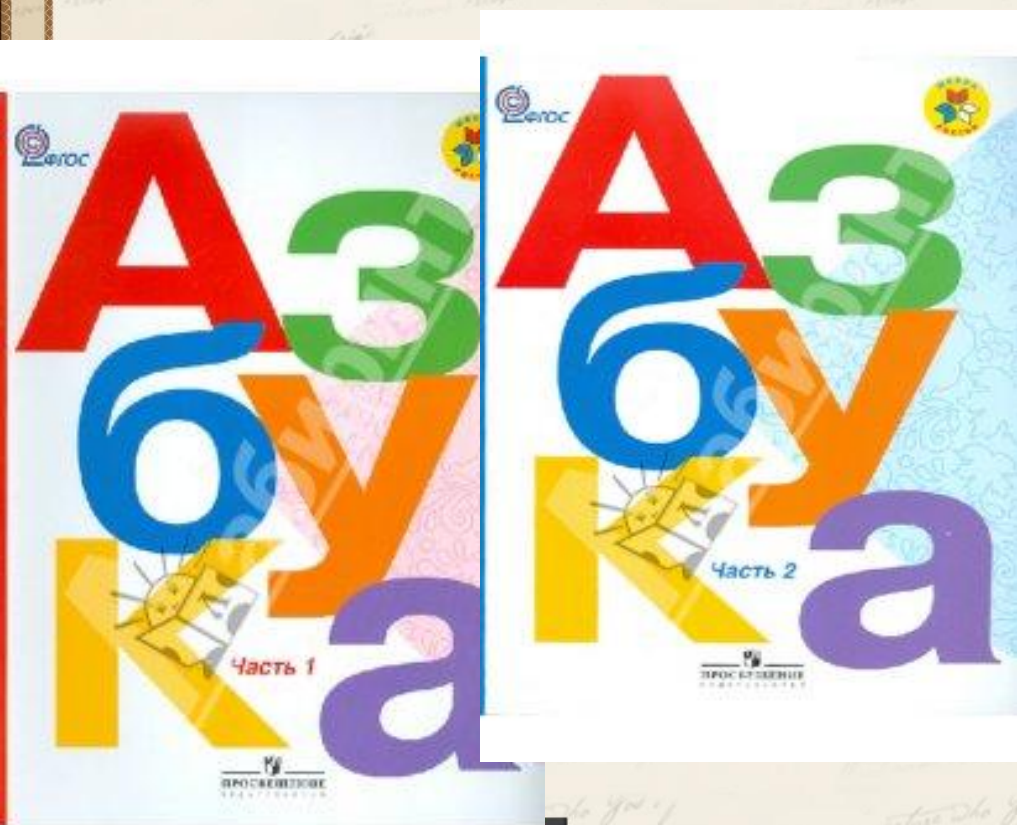


# Верьте в своего ребёнка!





# обучение грамоте





# ЧТЕНИЕ





# Математика





# ОКРУЖАЮЩИЙ МИР





# Нагрузка на ребёнка – 21 час.

- Русский язык (письмо) – 5 часов.
- Литературное чтение – 4 часа.
- Математика – 4 часа.
- Окружающий мир – 2 часа.
- Изобразительное искусство – 1 час.
- Технология – 1 час.
- Музыка – 1 час.
- Физическая культура – 2 часа.
- Кубановедение – 1 час.

Четыре дня по 4 урока и один день 5 уроков +  
**ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА.**





# Спасибо за внимание!

