

Адаптационный период в 1 классе

Рекомендации составлены
педагогом-психологом Мухиной И.В.

Продолжительность адаптации к обучению

У физически здоровых детей – 4-6
недель

У ослабленных детей – до 8 недель (с 1
сентября до 15 октября)

Причины сложностей в адаптационный период

- Недостаточная готовность к школе
- Слабое здоровье
- Плохая моторика (развитие пальцев рук)
- Дефекты речевого развития

Периоды физиологической адаптации

- Ориентировочный (2-3 недели)- все системы организма отвечают бурной реакцией, сильным напряжением
- Неустойчивое приспособление (3-4-ая неделя) – организм ищет и находит оптимальные варианты реакций
- Устойчивое приспособление (5-6-ая неделя)

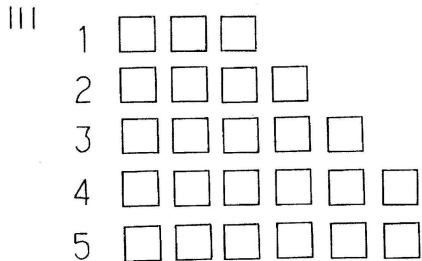
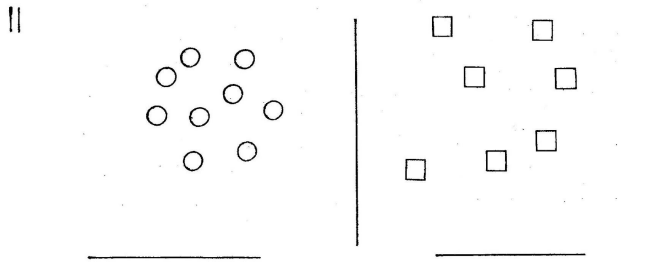
Признаки сложной адаптации

- Двигательное возбуждение или заторможенность, вялость
- Жалобы на усталость, головную боль, тошноту
- Потеря аппетита
- Плохое включение в работу
- Быстрая отвлекаемость
- Плохой сон
- Потеря веса
- Частая заболеваемость
- Плохое поведение
- Неадекватные реакции (слезы, крик)
- Нежелание ходить в школу

Гигиенические нормативы деятельности первоклассника в день

Домашние задания	До 1 часа (со 2 полугодия)
Прогулки	4 часа
Внеклассные занятия	0,5 – 1 час
Просмотр ТВ	0,5 часа
Ночной сон	10,5 – 11 часов

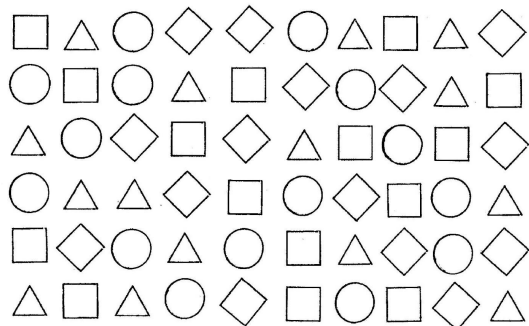
Диагностика ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ



- 1 - Продолжи узор (тонкая моторика + внимание)
- 2 – Сосчитай и сравни (математические навыки)
- 3 – Слова (звуковой анализ + внимание)

Диагностика ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ

IV



- 4 – Шифровка
(внимание + работоспособность + темп деятельности)
- 5 – Рисунок человека (общий уровень развития, графическая деятельность)