

Первоклассники. Адаптация к школе.



Этапы адаптации:

- **1 этап** (первая-вторая недели) – ориентировочный. Значительное напряжение всех систем организма.
- **2 этап** (третья-четвёртая недели) – неустойчивое, постепенное приспособление.
- **3 этап** (пятая-шестая недели) – относительно устойчивое приспособление.

Показатели трудностей адаптации. «Школьный стресс»:

- **Выраженное утомление – у 40%.**
- **Неврозоподобные реакции (нарушение сна или аппетита, страх перед школой, головные боли, боли в животе – до 75% детей в начале учебного года.**
- **Ухудшение состояния здоровья.**

Показатели трудностей адаптации. *«Школьный стресс»:*

- **Изменения в поведении (агрессивность, слезливость, капризность, вялость или перевозбуждение, раздражительность).**
- **Трудности в усвоении программы.**
- **Проблемы в отношениях со сверстниками, учителем.**

Режим дня первоклассника

- Суточный сон – 11, 5 часов (10 +1,5).
- Подъём – за 1-1,5 часа до занятий.
- Утренняя гимнастика.
- Питание (завтрак, обед, полдник, ужин).
- Прогулки – 3-3,5 часа в день.
- Занятия дома – с 16 до 20 часов, не более одного часа с перерывами через 20 минут.

Режим дня первоклассника

- Внешкольные занятия – по состоянию ребёнка, спокойно, без спешки.
- Игры, любимые занятия дома.
- Посильная помощь по дому.
- Общение с родными.
- Просмотр телепередач – 2-3 раза в неделю не более 30 минут.
- За компьютером – не более 15-20 минут с гимнастикой для глаз и осанки.

Режим дня первоклассника

- Совместная подготовка к школе с вечера : собрать портфель, приготовить одежду, обсудить меню завтрака.
- Отход ко сну – в одно и то же время, после спокойных игр и гигиенических процедур. Спать ребёнок должен при полной тишине и темноте.

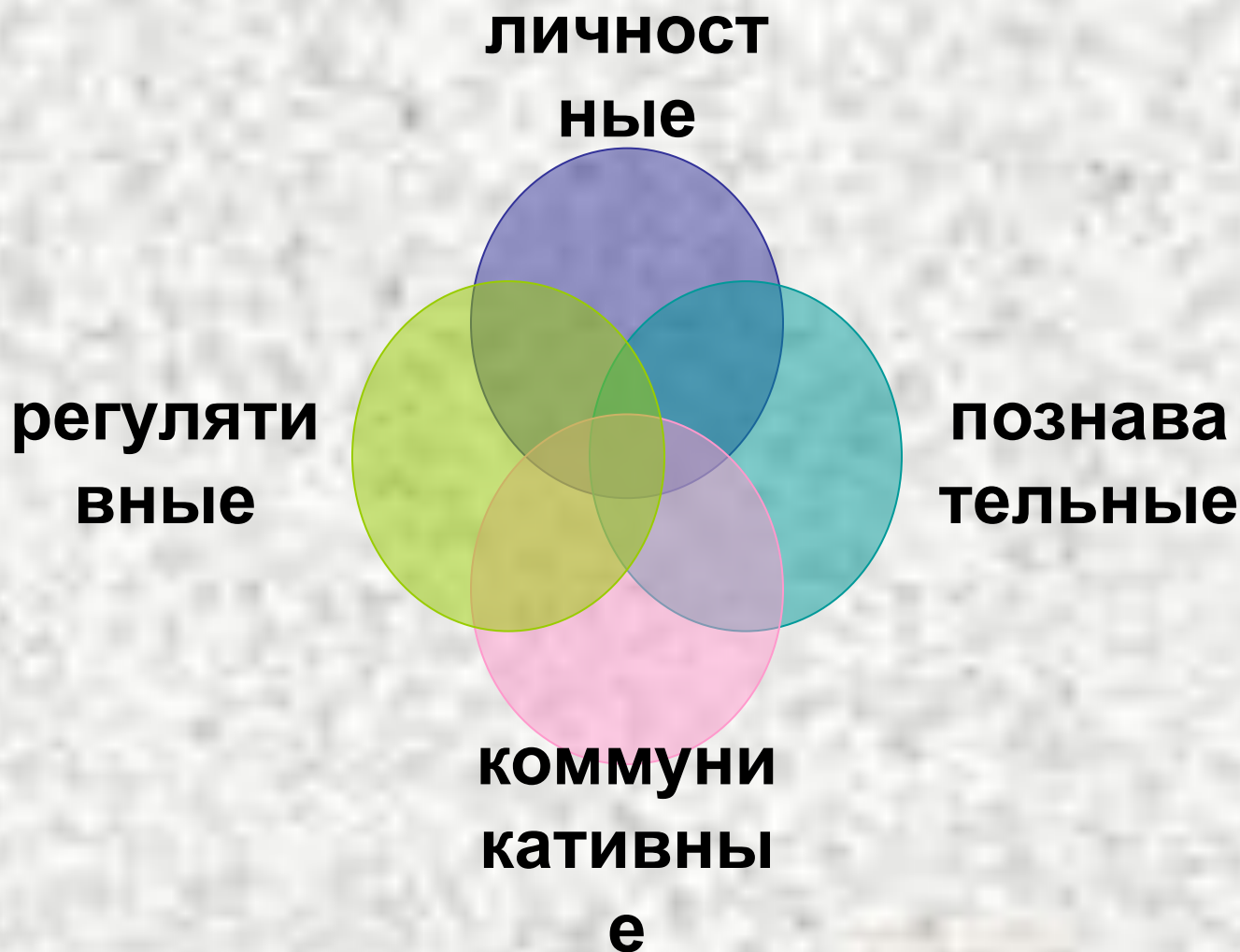
Успешность адаптации зависит от

**ГОТОВНОСТИ
к обучению
в школе**

**в свете
Федеральных
Государственных
Образовательных
Стандартов**



Виды универсальных учебных действий по новым ФГОС



ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ

1. Социальная готовность.

(коммуникативные УУД) – предполагает развитие у детей **сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать, строить отношения как с учителем, так и со сверстниками.**

ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ

2. Личностная готовность

предполагает, что первоклассник должен понимать и выполнять **нормы и правила** поведения в школе, быть в ладу с самим собой, сдерживать, контролировать себя.

По новым стандартам это звучит так: **личностные УУД** - осознание, исследование и принятие жизненных ценностей, ориентировка в нравственных **нормах и правилах**, выработка своей жизненной позиции в отношении мира.

Главное в первом классе - это формирование учебной мотивации: развитие познавательных («хочу всё знать») и социальных («хочу стать взрослым...») мотивов у первоклассника способствует возникновению внутренней позиции школьника, освоению статуса ученика.

ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ

3. Предполагает и сформированность **регулятивных УУД** – умения управлять познавательной и учебной деятельностью

Первоклассник должен быть готов:

- Внимательно слушать задания, инструкции
- Ставить цель перед выполнением задания
- Планировать способы его выполнения
- Контролировать правильность выполнения
- Корректировать (исправлять) свои действия
- Оценивать успешность своей работы

ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ

4. Интеллектуальная, умственная готовность предполагает сформированность *познавательных УУД*:

- *исследование, поиск, отбор и систематизация необходимой информации,*
- *моделирование, структурирование,*
- *обобщение и практическое применение изучаемого материала,*
- *развитие мыслительных операций.*

Важнее не учить ребёнка читать, а развивать речь и способность различать звуки, не учить писать, а развивать мелкую моторику. Важно *качество* мышления, а не сумма знаний.

Семья – залог успеха

- **Терпение и доброжелательность, эмоциональная поддержка и похвала, любовь и участие родителей – залог успешной адаптации первоклассника.**