

# *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**

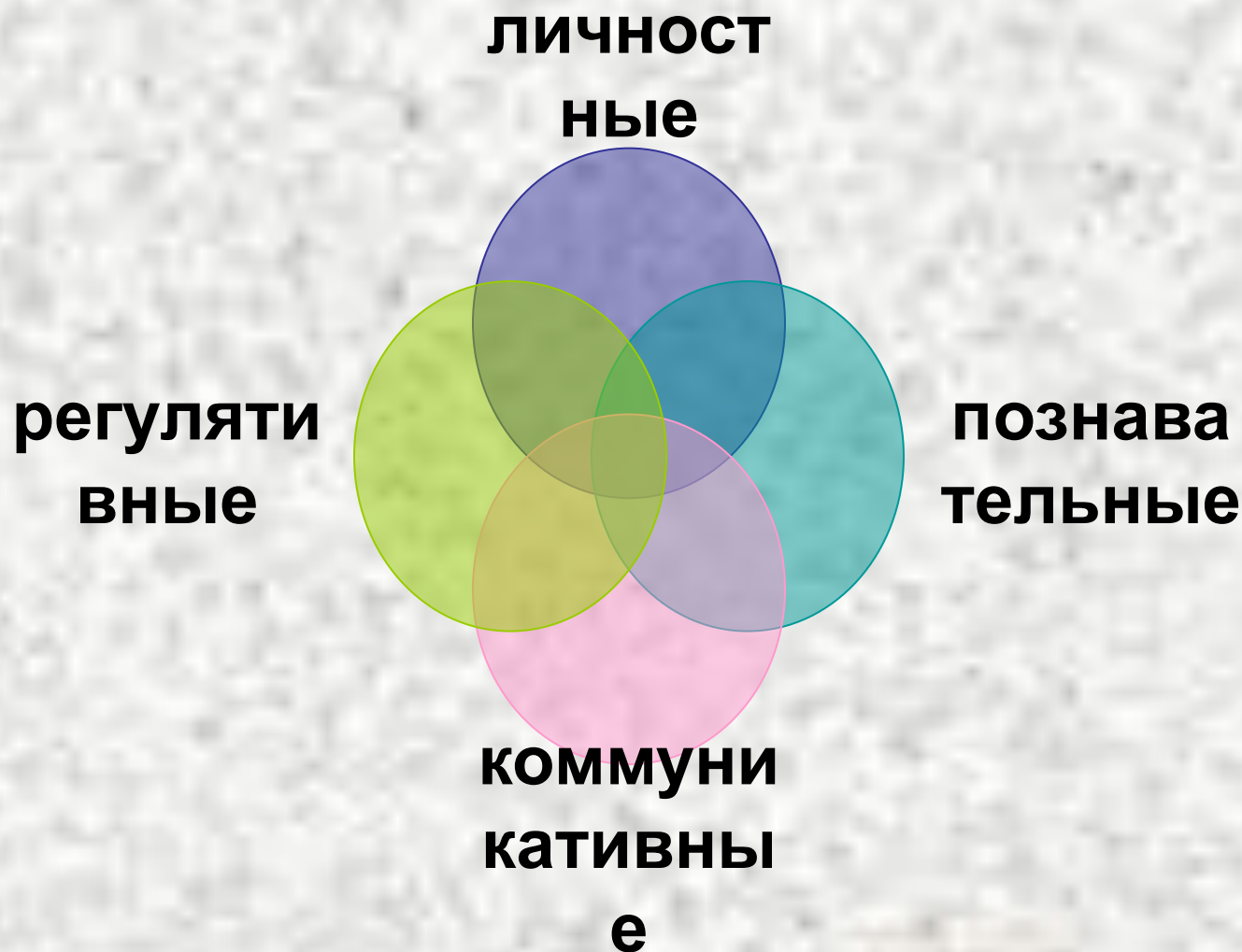
**ГОТОВНОСТИ  
к обучению  
в школе**

**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.**