



*Важно обратить внимание на правильную организацию дня первоклашки:*

- Первое и самое важное—**вовремя ложимся спать**. Ребенок 6-8 лет должен спать не менее 10 часов в сутки для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Элементарные подсчеты говорят нам о том, что лечь в постель малыш должен **не позднее 9 часов** вечера. Перед сном исключите просмотр телепередач и компьютерные игры—нервная система должна прийти в состояние покоя и подготовиться к спокойному сну.
- Желательно по возможности сохранить 2-часовой **дневной сон**. Даже если спать после школы ваше чадо наотрез отказывается, то пусть хотя бы спокойно полежит минут 30 с закрытыми глазами.
- Ученые считают, что если ребенок провел хоть один день без прогулки, этот день потерян для его здоровья. В среднем первоклассник должен провести **на свежем воздухе** хотя бы **3,5 часа** в день.
- Наибольший подъем умственной активности приходится на периоды с 9 до 12 часов утра и с 16 до 20 часов вечера. Таким образом ясно, что приготовление домашних заданий не стоит начинать сразу после школы, отложите их **на 16 часов**. До этого первоклашка должен пообедать, отдохнуть, поспать, погулять, а час перед сном посвятите общению с ребенком—почитайте вместе, обсудите прошедший день и планы на будущее, поиграйте в спокойные игры, займитесь совместным рукоделием. **Не тратьте ценное время свободного общения с ребенком на телевизор**. Поверьте, ваш малыш это оценит!

- Чтобы утро не начиналось со стресса, а уроки - с замечаний, приучайте ребенка **накануне** вечером готовить портфель и форму к следующему учебному дню. **Вместе** с ребенком достаньте расписание и соберите книги, тетради и учебные принадлежности, а также другие предметы, которые попросил принести для урока учитель. Не позволяйте ребенку надеяться на звонки одноклассникам или учителю, сразу **приучайте его запоминать требования и просьбы педагогов** и записывать задания точно, когда научится писать.



**Важно!**

Не скрывайте от учителя имеющиеся проблемы со здоровьем и поведением. Только наличие полной информации о вашем ребенке поможет учителю найти подход к нему и сделать процесс адаптации к школьной жизни более мягким и комфортным для ребенка.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения. Запущенные проблемы не пройдут сами собой и грозят серьезными трудностями в будущем.

*Психолог рекомендует...*



**РОДИТЕЛЯМ  
БУДУЩИХ  
ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Успехи и неудачи в учебе во многом зависят от развития памяти, внимания и мышления ребенка. Лучший способ их тренировать – игра. Сейчас разработано множество игр и упражнений, которыми Вы можете воспользоваться.

**Занимайтесь со своим ребенком.**

Игры и упражнения по развитию мелкой моторики - лепка, рисование, поделки, конструирование и т.д.

**Подготовьте руку ребёнка к письму**

Ребенок должен чувствовать себя в любой обстановке так же естественно, как дома

**Помогите ребенку обрести чувство уверенности в себе.**

**Помогите ребенку овладеть информацией, которая позволит ему не теряться.**

**Приучайте ребенка к самостоятельности в обыденной жизни.**

Предупредите, что ему, возможно, не удастся сразу со всеми подружиться, но нужно очень постараться наладить хорошие отношения.

**Подготовьте ребенка к тому, что в школе с ним будут учиться очень разные дети.**

Не сравнивайте ребенка с другими детьми, только с самим собой. Хвалите за любые успехи, продвижение вперед. Не следует акцентировать внимание ребенка на неудаче, он должен быть уверен, что все трудности преодолимы, а успех возможен.

**Создавайте положительную мотивацию вашему ребёнку.**

Само начало школьной жизни считается тяжёлым стрессом для детей.



## Что включает в себя понятие «готовность ребёнка к школе»?

Готовность к обучению в школе рассматривается на современном этапе развития психологии как *комплексная характеристика ребёнка, которой раскрываются уровни развития психологических качеств*, являющихся наиболее важными предпосылками для нормального включения в новую социальную среду и для формирования учебной деятельности.

### Физиологическая готовность ребёнка к школе

Этот аспект означает, что ребёнок должен быть готов к обучению в школе физически. То есть состояние его здоровья должно позволять успешно проходить образовательную программу.

Физиологическая готовность подразумевает развитие мелкой моторики (пальчиков), координации движения. Ребёнок должен знать, в какой руке и как нужно держать ручку. А также ребёнок при поступлении в первый класс должен знать, соблюдать и понимать важность соблюдения основных гигиенических норм: правильная поза за столом, осанка и т. п.



### Психологическая готовность ребёнка к школе

Психологический аспект, включает в себя три компонента: интеллектуальная готовность, личностная и социальная, эмоционально-волевая.

#### А) Интеллектуальная готовность к школе означает:

- к первому классу у ребёнка должен быть запас определенных знаний;
- он должен ориентироваться в пространстве, то есть знать, как пройти в школу и обратно, до магазина и так далее;
- должны соответствовать возрасту развитие памяти, речи, мышления.

#### Б) Личностная и социальная готовность подразумевает следующее:

- ребёнок должен быть коммуникабельным, то есть уметь общаться со сверстниками и взрослыми; в общении не должен проявлять агрессии, а при споре с другим ребёнком должен уметь оценивать ситуацию и искать выход из проблемной ситуации; ребёнок должен понимать и признавать авторитет взрослых;
- толерантность; это означает, что ребёнок должен адекватно реагировать на конструктивные замечания взрослых и сверстников;
- нравственное развитие: ребёнок должен понимать, что хорошо, а что – плохо;
- ребёнок должен принимать поставленную педагогом задачу, внимательно выслушивая, уточняя неясные моменты, а после выполнения он должен адекватно оценивать свою работу, признавать свои ошибки, если таковые имеются.

#### В) Эмоционально-волевая готовность ребёнка к школе предполагает:

- понимание ребёнком, почему он идёт в школу, важность обучения;
- наличие интереса к учению и получению новых знаний;
- способность ребёнка выполнять задание, которое ему не совсем по душе, но это требует учебная программа;
- усидчивость – способность в течение определенного времени внимательно слушать взрослого и выполнять задания, не отвлекаясь на посторонние предметы и дела.

### Познавательная готовность ребёнка к школе

Данный аспект означает, что будущий первоклассник должен обладать определённым комплексом знаний и умений, который понадобится для успешного обучения в школе.

Также ребёнок должен стремиться к получению новых знаний, то есть он должен быть любознателен.

