

Рекомендації батькам першокласників

Рекомендації щодо організації правильного режиму дня першокласника

1. Правильно обладнайте робоче місце дитини

Стілець повинен мати спинку, на якій в області попереку повинен бути спеціальний валик, що не дає м'язам перенапружуватися. Ступні дитини повинні упиратися в підлогу так, щоб кут між стегном і гомілкою був прямий. Глибина стільниці повинна бути 60-80 см, ширина - 120-160 см. Для підручників потрібно придбати спеціальну підставку, та поставити її на відстані витягнутої руки від очей. Якщо книга буде лежати збоку від маленького учня, часті нахили голови перевантажать шийний відділ і спровокують головні болі. Відстань між очима дитини і робочою поверхнею: повинно відповідати 30-35 см. З лівого боку обов'язково повинен стояти світильник - крім основного освітлення. Пам'ятайте, що світильники з люмінесцентним освітленням можна використовувати тільки з 12 років - вони дуже стомлюють очі, тому краще користуватися звичайними ламповими.

2. Правильне харчування обов'язкове

Хороший сніданок дуже необхідний. Приготуйте теплу їжу: кашу, омлет, запіканку, сирники. Корисні речовини надходять в кров, і та у свою чергу живить мозок, який буде активно працювати. Як перекус в школі давайте дитині з собою галетне печиво і яблуко.

3. Проводжайте дитину теплими словами з побажанням гарного дня

Не прощайтесь з дитиною фразами – дивись не балуйся», «веди себе добре», «щоб сьогодні не було поганих оцінок», «якщо ти зробиш, то ...» і т.д., дитина не комп'ютер щоб її такими фразами програмувати. Побажайте краще удачі, та підбадьорте, якщо знаєте що сьогодні такий важкий день для вашої дитини.

4. Навчить своє чадо «тримати спину»

Для цього привчайте дитину щодня виконувати 10 простих вправ.

Нахили. Початкове положення - сидячи з витягнутими вперед ногами на підлозі. Потрібно спробувати нахилитися якнайнижче і обхопити руками пальці ніг. Піднятися в початкове положення і повторити 5 разів.

Махи ногами. Початкове положення - лежачи на правому боці, права рука під головою, ліва перед собою. Повільно піднімати рівну ліву ногу вгору й опускати 15 разів. Повторити вправу для правої ноги, перекинувшись на лівий бік.

Книга. Початкове положення - вис на шведській стінці. Сідницями і спиною потрібно щільно торкатися в стіні. Повільно підняти рівні ноги, не відриваючи сідниць, повторити 5 разів.

Йог. Початкове положення - поза йогів із зімкнутими ступнями ніг. Тримати спину прямо і сидіти 15-20 секунд, розслабитися і повторити 7 разів.

Сонечко. Поставте малюка впритул до рівної стіни, стежачи за тим, щоб він торкався стіни трьома точками - плечима, сідницями і п'ятами. Руки підняти вгору і повільно опускати в сторони по колу, не відриваючи від стіни. Повторити 5-7 разів.

Стільчик. Початкове положення те ж, руки вздовж тулуба, долонями до стіни. Повільно, не відриваючи тіла, ковзати по стіні, намагаючись сісти. Повторити 5-7 разів.

Замок. Початкове положення - стоячи. Відвести одну руку за голову, другу - за лопатки, спробувати зімкнути руки або як можна більше наблизити їх одне до одного. Повторити 5-7 разів.

Ванька – встанька . Початкове положення - лежачи на спині. Плавна, намагаючись тримати спину рівною, піднятися в положення сидячи. Опуститися, повторити 5-7 разів.

Човник. Початкове положення - лежачи на животі. Руки відвести назад, підняти голову і плечі і повільно відірвати від підлоги ноги. Затриматися в такому положенні 5 секунд, опуститися, повторити 5 разів.

Напівмісток. Початкове положення - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. Зробити вдих і повільно підняти таз, щоб утворювалася пряма лінія. Затриматися на пару секунд і на видиху опустити таз. Повторити 7 разів.

5. Слідкуйте за зором дитини

Включіть в раціон чорні ягоди, рибацький жир, печінка, морквяний сік з оливковою олією - вони багаті вітаміном А, який покращує зір, знімає втому з очей.

Під час виконання домашніх завдань, стежте, щоб кожні 20 хвилин у дитини була перерва. У цей час краще робити очну гімнастику: нехай малюк постане біля вікна, зосередиться на намальованій на ньому точці і рахує до 10.

Комп'ютерні ігри сильно напружують зір.

6. Слідкуйте за вчасним виконанням домашнього завдання

Оптимальний час для домашнього завдання - 15-16 годин. Починати з самого важкого, поки увага на висоті. І не намагайтеся зробити все уроки відразу, не перевантажуйте дитину. Тривалість безперервного читання не повинна перевищувати 8 хвилин, а оптимальна тривалість безперервного письма - 2 хвилини. Крім цього, через кожні півгодини занять потрібно робити 5-хвилинну гімнастику для рук. Згадайте старий віршик: «Мы читали, мы писали, наши пальчики устали» і стискайте пальці разом з дитиною.

7. Слідкуйте за режимом сну

Сон першокласника становить 11-12 годин на добу, при цьому шестирічкам необхідний 1-2-годинний денний сон. Не забувайте провітрювати кімнату перед сном

8. Частіше хваліть

Спілкуйтеся зі своїм першокласником, уважно слухайте його розповіді про школу, обговорюйте всі події, що відбуваються в його житті. Частіше хваліть малюка, він потребує вашої підтримки. Заохочуйте кожне маленьке і велике досягнення: справа в тому, що особливо у віці 6-7 років діти орієнтовані на реакцію дорослих.

9. Не перевантажуйте портфель

Перевантаження багаті поганою поставою, сколіозом. Тому стежте, щоб шкільний портфель вашої дитини не був перевантажений.

10. Поцікавтеся до якої групи здоров'я відноситься ваша дитина

1 вересня треба прийти до школи з довідкою, в якій вказана група здоров'я дитини. Справа в тому, що шкільні заняття фізкультурою - це величезне навантаження на організм, що росте, і ви повинні бути впевнені, що вашому малюкові вона під силу. Залежно від стану здоров'я з самого народження всі діти діляться на групи, і для кожної з них повинні бути розроблені свої фізичні навантаження. Зрівнювати всіх дітей у класі не можна: те, з чим легко справляється дитина з I групою здоров'я, зовсім не під силу дитині III-V групи.

Група I - діти здорові, з нормальним психічним розвитком і що хворіють не частіше 3-4 разів на рік. Діти цієї групи не мають вад розвитку або інших порушень внутрішніх органів.

Група II - діти здорові, але які можуть мати невеликі проблеми зі здоров'ям, наприклад, дитина може страждати алергічним захворюванням або мати зайву вагу. Також - діти з хронічними захворюваннями в стадії стійкої клініко-лабораторної ремісії (не менше 3-5 років) або частими ГРЗ.

Група III - діти з хронічними захворюваннями або вродженими вадами розвитку з періодами загострення.

Група IV - діти, які мають значні відхилення у стані здоров'я зі зниженими функціональними можливостями.

Група V - це найважча група здоров'я: діти, хворі на хронічні захворювання зі значно зниженими функціональними можливостями, інваліди.

Психологічна підготовка майбутнього першокласника

«Бути готовим до школи – не означає уміти читати, писати і рахувати. Бути готовим до школи – означає бути готовим всьому цьому навчитися», - писав відомий дитячий психолог Л. А. Венгер.

Ні, це не означає, що ви даремно вчили абетку та невтомно рахували яблука, дерева і пташок. Це означає, що такі навички, як не дивно, — не головне у готовності дитини до школи.

В інтелектуальному плані у дитини повинні бути певний рівень пізнавальних інтересів, готовність до змін, бажання вчитися. Необхідне уміння долати труднощі, доводити почату справу до кінця. Важливі для успішного навчання і аналітичні навички: уміння порівнювати, зіставляти, робити висновки і узагальнення.

Першокласнику буде легко вчитися, якщо він допитливий, уважний, посидючий, з цікавістю шукає відповіді на питання, уміє слухатися та виконувати тривалий час не дуже привабливе завдання. Всі ці навички можна напрацьовувати щодня (ігри, ліплення, читання, спілкування), продовжуючи вдосконалювати їх і протягом навчального року. Вашій дитині доведеться постійно перебувати у колективі, тому вміння спілкуватися з однолітками, а також здатність виконувати роль учня допоможуть швидко адаптуватися до школи. Батьки, у яких дитина не відвідувала дитячий садок, мають бути особливо уважними до цієї поради. Адже у такого малюка вміння спілкуватися в дитячому колективі ще не сформоване. Можуть виникати непорозуміння з однокласниками, з'являтися сльози без причини, відчуття незахищеності. Не панікуйте, а тримайте тісний зв'язок з учителем. Разом з ним ви допоможете першокласникові відчувати себе комфортно.

Дитина повинна бути досить самостійною: вміти одягатися і роздягатися, перевзуватися, зав'язувати шнурки, справлятися з гудзиками і блискавками на одязі, уміти користуватися загальним туалетом.

Не зайвим буде перед школою звернутися до педіатра. Навіть якщо дитина повністю здорова, отримайте рекомендації щодо профілактики захворювань, загартовування. Можливо, варто пройти курс вітамінотерапії і курс по зміцненню імунної системи, щоб стресове навантаження, пов'язане з першим класом, було меншим.

НАПЕРЕДОДНІ СВЯТА 1 ВЕРЕСНЯ

Незадовго до 1 вересня познайомте дитину з її вчителем. Відвідайте майбутню класну кімнату, дайте посидіти за партою і все розглянути, прогуляйтеся разом приміщенням школи і шкільним подвір'ям. Постарайтеся заздалегідь познайомити дитину з деякими її однокласниками. Розкажіть про розклад уроків і час, відведений на заняття, перерви, обід. А головне — скажіть, що при виникненні проблем ви завжди допоможете їх вирішити.

У ДЕНЬ СВЯТА 1 ВЕРЕСНЯ

Безпосередньо першого вересня створіть удома атмосферу свята. Поки дитина ще спить, прикрасьте помешкання повітряними кульками; почепіть сімейну газету, присвячену винуватцю урочистої події, підготуйте «Путівку в доросле життя».

Сьогодні — свято, тож не псуйте дитині настрій доріканнями та смиканням: «Не чіпай бант!» або «Витягни руки з кишень!»

Звільніть цей день для родини і після школи сходіть, наприклад, у кіно або влаштуйте урочистий обід удома. Проте не переобтяжуйте цей день заходами. Велика кількість нових людей, вражень збуджує нервову систему дитини.

Особливо доречним буде подарунок. Це може бути нова чашка, дитячий журнал або іграшка - діти ще залюбки граються. В будь-якому разі, подарунок підкреслить важливість нового етапу в житті дитини.

ЗАВЖДИ

Складіть разом з першокласником розпорядок дня, стежте за його дотриманням. Після школи дитині потрібно спочатку обідати, відпочивати, гуляти і тільки потім сідати за уроки.

Не прогавайте труднощі, що можуть виникнути у дитини на початковому етапі оволодіння учбовими навичками. Важливо: не порівнюйте свою дитину з іншими дітьми — наприклад, із сусідськими Іванком або Марійкою. Кожна дитина розвивається по-своєму. І якщо палички в прописі ще далекі до ідеалу, то знайдіть одну вдалу — і похваліть за це. Порівнюйте свою дитину сьогодні зі своєю дитиною вчора. Не скупіться на похвалу!

Зі вступом до школи в житті вашої дитини з'явиться людина не менш авторитетна, ніж ви. Це її шкільний учитель. Поважайте думку першокласника про свого педагога. Створюйте позитивний образ школи, не дозволяйте собі фраз типу «у школі з тобою ніхто панькатися не буде». Адже зі школою будуть пов'язані найближчі 12 років життя вашої дитини!

Навчання — це нелегка і відповідальна праця. Але вступ до школи не повинен позбавляти життя дитини різноманітності, радості, ігор. У першокласника повинно залишатися достатньо часу для відпочинку. В першій половині навчального року не завантажуйте дитину різноманітними секціями, гуртками, нехай вона звикне до нового життя.

ПЕРШОКЛАСНИКИ І ПЕРШОКЛАСНИЦІ

Хлопчики і дівчатка по-різному відчують, по-різному сприймають простір і орієнтуються в ньому, а головне — по-різному осмислюють все, з чим стикаються. Отже, і сприйняття школи у них різне.

Дівчатка більш товариські, контактні. Вони, як правило, краще підготовлені до школи (дівчатка і говорити починають раніше), тому їх успішність у початкових класах часто вища.

Як не дивно, але важче адаптуються до нових умов хлопчики. До кінця першого навчального року вони у 6 разів більше втомлені, ніж дівчатка. Тому їм потребують особливої підтримки.

Дівчаток треба поступово учить діяти самостійно, підштовхувати до пошуку власних рішень незнайомих, нетипових завдань. І не перестарайтеся, вимагаючи від хлопчиків акуратності й ретельності у виконанні вашого завдання.

Ніколи не порівнюйте хлопчиків і дівчаток, не ставте одних у приклад іншим: вони різні навіть за біологічним віком — дівчатка зазвичай старші за ровесників-хлопчиків.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВІДЕЙ ДЛЯ БАТЬКІВ МАЙБУТНЬОГО ПЕРШОКЛАСНИКА

- Починайте "забувати" про те, що ваша дитина маленька. Давайте їй посильну роботу вдома, визначте коло її обов'язків. Зробіть це м'яко: "який ти в нас уже великий, ми навіть можемо довірити тобі помити посуд".
 - Визначте загальні інтереси. Це можуть бути як пізнавальні інтереси (улюблені мультфільми, казки, ігри), так і життєві (обговорення сімейних проблем).
 - Залучайте дитину до економічних проблем родини. Поступово привчайте порівнювати ціни, орієнтуватися в сімейному бюджеті (наприклад, дайте гроші на хліб і на морозиво, коментуючи суму на той і на інший продукт).
 - Не лайте, а тим більше - не ображайте дитини в присутності сторонніх. Поважайте почуття й думки дитини. На скарги з боку навколишніх, навіть учителя або вихователя, відповідайте: "Спасибі, ми обов'язково поговоримо на цю тему".
 - Навчіть дитину ділитися своїми проблемами. Обговорюйте з нею конфліктні ситуації, що виникли з однолітками і дорослими. Щиро цікавтеся її думкою, тільки так ви зможете сформувати в неї правильну життєву позицію.
 - Постійно говоріть з дитиною. Розвиток мовлення - запорука гарного навчання. Були в театрі (цирку, кіно) - нехай розповість, що більше всього подобалося. Слухайте уважно, ставте запитання, щоб дитина почувала, що це вам цікаво.
 - Відповідайте на кожне запитання дитини. Тільки в цьому випадку її пізнавальний інтерес ніколи не вгасне.
 - Постарайтеся хоч іноді дивитися на світ очима вашої дитини. Бачити світ очима іншого - основа для взаєморозуміння.
 - Частіше хваліть вашу дитину. На скарги про те, що щось не виходить, відповідайте: "Вийде обов'язково, тільки потрібно ще раз спробувати". Формуйте високий рівень домагань. І самі вірте, що ваша дитина може все, потрібно тільки допомогти. Хваліть словом, усмішкою, ласкою й ніжністю.
 - Не будуйте ваші взаємини з дитиною на заборонах. Погодьтеся, що вони не завжди розумні. Завжди пояснюйте причини ваших вимог, якщо можливо, запропонуйте альтернативу. Повага до дитини зараз - фундамент шанобливого ставлення до вас тепер і в майбутньому. Пам'ятка батькам майбутніх першокласників. Проблема підготовки дітей до школи, мабуть, одна з найактуальніших на сьогоднішній день.
- В допомогу батькам відкриваються розвиваючі студії, в багатьох школах почали практикуватися дошкільні групи, в яку дітвора різносторонньо готують до вступу до нової смуги життя. І це правильно.
- Як відомо, адаптуватися на новому місці не легко. Деколи, навіть ми - дорослі, незатишно відчуваємо себе при зміні роботи. А уявіть, якого маленькому чоловічкові раптом опинитися далеко від мами, в незнайомій обстановці і серед чужих людей? А тому до такого моменту, як вступ до школи, потрібно підготуватися заздалегідь і ретельно. Так, швидше пристосовується до нового ритму життя дітвора, що ходила в дитячий садок. Для них вже стало звичним вставати вранці в певний час, і жити в колективі. Домашнім малятам звикнути до школи набагато складніше.
- Тому, поважно не упустити час, і хоч би один - двічі в тиждень протягом літа, якщо раніше не вийшло, відвідувати з дитям розвиваючі заняття. Які заняття потрібні саме вам? Це легко перевірити. Більшість сучасних шкіл зараховують учнів по тестовій системі. Подібні тести здійснює педагогічна комісія, яка спілкується зі всіма дітьми шести і семирічного віку, незалежно від того, відвідували вони дошкільна освітня установа чи ні.
- За результатами відповідей дітей шестирічного віку комісія дає рекомендацію про доцільність надходження дитяти в школу або про педагогічну допомогу дітям, які цього потребують. Подібні тести, можна провести і в домашніх умовах. Тести на фізичну готовність: Як свідчить народна мудрість "В здоровому тілі - здоровий дух". І це дійсно так. Навчання в школі зажадає від маляти колосальних фізичних витрат: рано вставати, проводити по п'ять-шість годинників за партою, уважно слухаючи вчителя.
- Додайте до цього задушливе повітря в приміщенні і відсутність денного сну, виконання домашніх завдань і відвідини секцій і кружків. Наприкінці дня, навіть активне дитя падатиме від втоми. А

зараз давайте все це множитимемо на п'ять або шість, залежно від п'яти, або шестиденної освіти. Виходячи з цього, здоров'я вашого дитяти повинне по можливості наближатися до відмітки "відмінно".

Адже не випадково, ледве зачавши вчитися, багато дітвори починають скаржитися на частий головний біль або дуже багато і довго хворіють. А як важко деяким займатися на уроках фізкультури? Щоб перевірити фізичну підготовку вашого дошкolyти проведіть наступні тести, звернувши увагу на час їх виконання: * біг 30 метрів - за 7 - 7,5 секунд * стрибок в довжину з місця - 100 див. * стрибок в довжину з розгону - 180 див. * метання м'яча - 2, 5 - 3 м. Відмінною підготовкою фізичної форми стануть заняття в басейні, настільним тенісом, і будь-які спортивні ігри на свіжому повітрі.

Поступово привчайте вашого дитяти робити вранці хоч невелику зарядку. А як він мислить? Мислення людини багатогранне. Але, проте, існують методики, що дозволяють визначити рівень розвитку, як окремих розумових операцій (класифікації, групи), так і характеристик словарного запасу, рівня розвитку мови.

Спершу проведіть тест на попереднє враження про рівень розвитку маляти. Він розрахований на дітей шести - шести з половиною років. Неквапливо ставте дитяті питання і чекайте відповіді на них, наприклад: І Яка тварина більша, кінь або собака? І Вранці ми снідаємо, а опівдні... І Вдень ясно, а вночі... І Небо блакитне, а трава... І Черешні, груші, сливи, яблука - це що? І так далі в тому ж дусі. Кожну правильну відповідь позначаєте знаком "+", неправильний "-".

Ідеальний варіант, якщо плюсів опиниться не менше 80% від спільної кількості питань. Менше 20 % - низький рівень, 10% - дуже низький. Наступний етап - порівняння. Для дитяти дуже важко знайти схожість два і більш за предмети. Учите його порівнювати предмети формою, по величині, за кольором, за базовим поняттям, по функціональному призначенню.

З цією метою можна пограти в гру "Що спільного?" Попросіть сина або дочку пояснити, чим схожі:

- * ромашка і кульбаба;
- * ножиці і молоток;
- * троянда і гвоздика ;
- * яблуко і груша;
- * вуха і очі;
- * м'ячик і кавун;

Ще Її мета зрозуміти чи є у дитяти уміння знаходити підставу для угруповання. Або навчити цьому. Як грати? Хай дитя розгледить, запропоновані йому картинки і постарается знайти якомога більше груп. Наприклад: Туфлі, чоботи - взуття; торт, яблуко - їжа; кішка, кінь - домашні тварини; На пам'ять? Не скаржуся! Більшість інформації маленький учень отримує через зоровий або слуховий канал. Якщо у дитяти краще розвинена зорова пам'ять, значить, йому легко буде запам'ятати матеріал, який представлений у вигляді картинок і наочних посібників. Якщо краще розвинена пам'ять слухова, то, заучуючи учбовий матеріал, йому необхідно промовляти, читати вголос.

Батьки краще за всіх знають свого дитяти, вони вивчають його з перших днів існування і можуть разом з ним знаходити найбільш сприятливі способи виховання. Постарайтеся на деякий час стати психологами для свого дитяти, і у вас обов'язково все вийде.