

Рекомендации родителям будущего первоклассника

1. Обязательно соблюдайте режим дня и прогулок!

Здоровье – это база для всего развития ребенка, это количество его сил, которые он может потратить не перенапрягаясь, а, следовательно, и без разнообразных последствий (неусидчивость, раздражительность, обидчивость, частые простудные заболевания, слезливость, грубость, головные боли и т.д.). Особенно это касается тех детей, у которых с рождения присутствует повышенная нервная возбудимость, быстрая утомляемость или какие-либо неврологические осложнения. В таком случае правильный и четкий режим дня становится не только организующим, но и профилактическим средством против дальнейшего ослабления нервной системы.

а. За несколько месяцев до начала учебы начинайте укладывать ребенка спать в определенное время, чтобы ребенок просыпался к 8-9 часов утра. Оптимальной для первоклассников считается продолжительность сна - 12 часов в сутки.

б. Ограничьте время нахождения Вашего ребёнка за телевизором и компьютером до 1 часа в день. Родители ошибочно полагают, что времяпрепровождение перед телевизором и за компьютером являются отдыхом или разгрузкой после напряжённого дня. В отличие от взрослых, оба этих занятия действуют возбуждающе на неокрепшую нервную систему ребёнка, в свою очередь, провоцируя повышенную утомляемость, двигательную активность, перевозбуждение, раздражительность и др.

2. Если ваш ребенок имеет хронические заболевания или проблемы со здоровьем, то заняться их устранением и профилактикой здоровья будущего первоклассника лучше заранее. Поэтому консультации у медиков - это обязательный этап подготовки к школе. Ведь наличие у дошкольника острых и хронических заболеваний или недоразвитие функциональных систем требует для него специфических условий.

3. Желание учиться - самый важный критерий.

Поддерживайте интерес ребенка и ни в коем случае не запугивайте неудачами будущих

первоклассников, настройте на успех в учебе. Приводите положительные примеры и хвалите ребенка.

Не принуждайте малыша заранее любить то, что он ещё не познал.

Вводите ребенка в школьный мир постепенно. Расспрашивайте пришедших в гости подруг об успехах их детей-школьников, чаще приходите гулять в школьный двор, вместе смотрите фильмы со школьной тематикой.

Устройте семейный вечер воспоминаний с просмотром фотографий вашей школьной поры, расскажите о ней и о своем первом классе поделитесь с ребенком собственными впечатлениями и воспоминаниями. Приведите пример о том, как много интересного можно узнать на уроках в школе. Но не приукрашивайте, поскольку в первом классе ребенку, безусловно не раскроют все тайны вселенной.

4. Учите ребенка быть вежливым и спокойным в обращении и отношении к людям (взрослым и детям).

Хорошие манеры ребенка – зеркало семейных отношений. «Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...», обращение к взрослому на «Вы», должны войти в речь ребенка до школы. Приучайте ребенка содержать в порядке свои вещи и школьные принадлежности.

5. Приучайте ребенка к самостоятельности в быту и навыкам самообслуживания.

Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым и уверенным в своих силах он будет себя чувствовать. Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии, завязывать шнурки, аккуратно есть и т.д

6. Подготовьте рабочее место для будущего школьника.

Достаточно освещенное место, удобный стол и стул, полки, где будут лежать книги, учебники. Выберите и купите вместе с малышом пенал, ручки, карандаши, линейки, ластик. Просмотрите в книжном отделе учебники. Скажите, что завидуете: раньше таких чудесных школьных принадлежностей и красиво изданных книг не было!

7. Особое внимание следует уделить портфелю.

а. Не лишайте малыша возможности лишний раз полюбоваться на себя с ранцем за спиной.

б. Очень важно, чтобы ребенок не только примерял его, а еще и освоил пространство портфеля – все его отделения, кармашки и застёжки.

в. Лучше, чтобы маленький первоклассник сам определил, что и где у него будет лежать, а также потренировался несколько раз класть и доставать вещи из школьной сумки.

г. Очень важно, так же объяснить ребенку, что портфель это символ школьной жизни и игрушкам без разрешения взрослых вход туда запрещен.

7.1 Советы родителям будущих первоклассников по выбору портфеля с точки зрения эргономики

а. Пустой ранец не должен быть тяжелым: детям можно носить груз, не превышающий 10% собственного веса. Таким образом, пустой ранец должен весить 500-800 граммов.

б. Чтобы детей хорошо было видно на дороге, желательно купить ранец, на передней

стороне которого, по бокам и на ремнях имеются светоотражающие значки – дополнительная защита на дорогах.

в. У ранца обязательно должна быть твердая спинка. Только ее наличие может обеспечить правильную осанку малыша. При этом не забудьте, что ширина ранца не должна превышать ширину плеч ребенка, а высота должна быть не более 30 см.

г. Ранцы должны быть удобными: сумка не должна давить, ремни не должны врезаться или впиваться в плечи.

д. Ранец должен быть снабжен удобными мягкими лямками, равномерно распределяющими груз. Лямки и ремешки должны обязательно регулироваться с тем, чтобы ранец одинаково удобно надевался и на легкое платье, и на пуховую куртку.

е. Хороший ранец должен иметь несколько отделений и карманов – тогда ребенок сможет аккуратно, в определенном порядке раскладывать свое богатство.

ж. Все швы – внутренние и внешние – на ранцах и пеналах должны быть тщательно обработаны, в противном случае порезов на руках не избежать.

з. Не рекомендуется сильно нагружать рюкзак. Тяжелые рюкзаки при неправильном ношении могут испортить осанку ребенка.

8. Необходимо позаботиться и об обуви ребенка.

Помните, что обувь должна быть удобной, высота каблука 5-10 мм, высота платформы 3,8-4,3 мм для кожи и 4,5-5,0 мм для пористой резины. Обувь должна быть кожаной, с достаточно гибкой подошвой и обязательно с жестким задником.

9. Стоит обратить внимание на мелкую моторику ребенка и ее развитие (с помощью пальчиковой гимнастики).

С началом учебы ребенку придется овладевать навыками письма, а это потребует от ребенка значительных усилий, и чем более развита моторика руки, тем этот навык будет даваться проще.

10. Не переусердствуйте в обучении чтению, письму, счету - чрезмерно осведомленный ребенок сможет быстро утратить свой познавательный интерес к школе. Развивайте общий кругозор и представления о мире.

Если Ваш ребенок действительно гений, то он все равно проявит себя. А перегрузка ребенка занятиями может сказаться на его здоровье и желании учиться. Подготовка ребенка к школе должна заключаться в его общем развитии – процессов внимания, памяти, мышления, восприятия, речи, моторики. Необходимо заниматься не закладыванием в ребенка различных знаний, а расширением его кругозора и представлений об окружающем мире.

11. Не забывайте, что ребенок еще несколько лет будет продолжать играть. Ничего страшного в этом нет. Наоборот, в игре ребенок тоже учится.

Для этого предлагаю Вам несколько простых, но очень эффективных способов развития Вашего малыша в игровой, интересной форме.

а. Бонжур, месье!

Цель: развитие внимания, памяти, реакции

Количество игроков: 2-4

Дополнительно: колода карт

Раздайте всю колоду игрокам и договоритесь, какие действия вы будете совершать при определенной карте. Например, в нашей игре, увидев валета, мы должны были воскликнуть "Бонжур, месье!", если видели даму - "Бонжур, мадам!", короля - "отдать честь", т.е. приложить руку к голове, а когда выпадал туз - накрыть его ладошкой.

Игру можно упростить: только хлопнуть рукой по валету. Игроки играют вслепую, т.е. никто не видит своих карт. Кладут свою стопку перед собой и ходят верхней картой, а добытые кладут снизу. Ходит первый игрок, открывает свою карту и кладет на середину стола. Если попалась картинка, играющие выполняют действия, соответствующие этой картинке.

Кто выполнил первым, забирает карты себе. Играющие по очереди открывают по одной карте и кладут их друг на друга посередине стола.

Игра должна проходить в быстром темпе и продолжаться до тех пор, пока вся колода не окажется у одного игрока, а остальные не останутся без карт.

б. Вам барышня прислала

Цель: развитие слухового внимания, находчивости

Ведущий начинает с правил: "Вам барышня прислала кусочек одеяла, велела: не смеяться, губки бантиком не делать, Да и Нет не говорить, черное с белым не носить, Р не выговаривать. Вы поедете на бал?" После этого ведущий задает разнообразные вопросы игрокам, а те отвечают, пытаясь не нарушить оговоренные правила.

в. Рисунок на спине

Цель: развитие тактильных ощущений, внимания

Тупым концом карандаша рисуете на спине ребенка геометрическую фигуру, букву или цифру. Ребенок должен угадать, что вы нарисовали. Можно поменяться, и тогда вы будете угадывать рисунок. Детям всегда интереснее играть из разных ролей.

г. Летела корова

Цель: развитие устойчивости и переключения внимания.

Игроков должно быть не меньше трех. Все садятся в круг и, развернув правую руку ладонью вниз, а левую - ладонью вверх, соединяют свои ладони с ладонями соседей. По очереди произносят по слову стих, в такт хлопая по ладони правого соседа: Летела корова, сказала слово. Какое слово сказала корова?

Кому выпадает очередь отвечать, называет любое слово. Его сосед вместе с хлопком говорит первую букву этого слова, следующий вторую, и так до конца. Задача последнего игрока - не зазеваться и успеть убрать руку из-под завершающего хлопка.

д. Волшебное слово

Цель: развитие внимания, вежливости

Ребенок внимательно слушает то, что вы ему говорите. Но выполняет он только те просьбы, в которых есть волшебные слова. Например: Сделай три хлопка руками, подпрыгивая на левой ноге. - Пожалуйста, подними руки вверх! Выполнить нужно

вторую просьбу.

Ребенок тем самым оказывается в положении взрослого, который приучает вас быть вежливыми.

е. Солдат и тряпичная кукла

Цель: релаксация, саморегуляция

Детей нужно обязательно учить чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Это развивает их возможность контролировать себя.

Предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу - вытянувшись в струнку и замерев. Потом вы произносите следующую команду - "тряпичная кукла". Дети должны максимально расслабиться, представить, что их тело мягкое, податливое, руки болтаются, спина немного наклонена вперед. Чередовать необходимо несколько раз и заканчивать на стадии расслабления.

ж. Работа со сказками

Обязательно читайте вместе с детьми сказки и детские истории. Обсуждайте и пересказывайте прочитанное. Придумывайте новые окончания известных сказок. Сочиняйте свои собственные коротенькие сказки и истории. Рисуйте иллюстрации к сюжетам. Это очень хорошо отражается на общем уровне развития ребенка, его воображении и на Ваших с ним отношениях.

Кроме этого, старайтесь как можно больше играть с детьми в обычные доступные игры - домино, лото, шашки, шахматы, собирайте пазл, конструкторы, лепите из глины и пластилина. Развитие психомоторики существенно облегчит задачу обучения письму.

Рекомендованный сайт с развивающими играми для детей: <http://childish.fome.ru>

Материал подготовили:

педагоги-психологи ГБОУ школы № 102

Жирнова М.А., Френкель М.В.