МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ!

 Первый раз – в первый класс – советы родителям

 Ваш ребенок первый раз идет в школу – это важное событие не только в его, но и в Вашей жизни. Как пережить предстоящие хлопоты, как подготовить ребенка к новой жизни и как 1 сентября сделать настоящий праздник для новоиспеченного первоклассника?

 1 сентября для первоклашки – это своеобразный выход в Новый Большой и Неизведанный мир. Мир, который изменит его привычный до этого образ жизни, мир, в котором ему придется общаться с большим количеством новых незнакомых ему людей, мир который каждый день преподносит новые сюрпризы и не всегда приятные.

 Поэтому к школе лучше подготовить ребенка заранее. Главное, чтобы к 1 сентября будущий первоклашка хоть немного представлял себе, что такое «школа». Рассказывайте о школе, не приукрашивая и не пугая. Вспомните свои школьные праздники, подарки, сюрпризы, первые оценки. Рассказывайте, как приятно чувствовать себя школьником.

 Так же заранее стоит приучить ребенка к еще нескольким важным моментам, которые помогу ему пережить погружение в новую жизнь. Самое важное – это школьный режим – рано ложиться и рано вставать. Неплохо бы воспитать у малыша энтузиазм по отношению к школе. Создайте романтический ореол вокруг школьной жизни, где будут новые друзья, мудрая учительница и куча разных только что купленных карандашей, красок, красивых тетрадок и книжек. А в домашней обстановке пусть у ребенка появятся новые обязанности. Ребенок может уже сам убирать игрушки, мыть посуду и т. д. Главное, чтобы у него появилось чувство - он уже большой и самостоятельный.

 9 подсказок для родителей первоклассника.

 1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

 2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

 3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

 4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

 5. 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.

 6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

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

 8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

 9. Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

 Вы как никто другой знаете своего ребенка, прислушайтесь к нему, постарайтесь понять его чувства и переживания. И тогда 1 сентября станет настоящим праздником для Вас и Вашего ребенка!

Экипировка будущего первоклассника

 Одна из важных проблем для родителей будущих первоклассников – как экипировать своего ребёнка.

 Гигиенисты правильно считают, что детской одежде следует быть лёгкой, мягкой, рационально сконструированной. Самочувствие ребёнка в большой степени зависит от свойств материалов, из которых изготовлена одежда, особенно первый слой, контактирующий с кожным покровом. Лучшие ткани для изготовления детского белья – хлопчатобумажные. Возможны также натуральный шёлк и шерсть, а из синтетики – вискоза. Изделия из нейлона, капрона и других искусственных волокон желательно исключить.

 Не менее важно правильно подобрать обувь ребёнку. Стопа ребёнка, образованная хрящами, может легко деформироваться, поэтому обувь не должна её сжимать, нарушая крово- и лимфообращение, препятствуя естественному росту ноги. Покупая обувь, помните: длина следа должна быть больше стопы – в носочной части, перед пальцами необходим припуск в 10 мм.

Важное значение для правильного развития и роста ноги имеет подошва. Небольшой каблук обязателен. Его высота для дошкольников составляет 5-10 мм, для школьников 8-12 лет – не менее 20 мм.

 Не последнее место в экипировке будущего первоклассника занимает вопрос о том, в чём носить школьные принадлежности. Что выбрать: портфель, сумку с плечевым ремнём или ранец? Наш совет – ранец или модный у детей и подростков рюкзачок.

 Ранец или рюкзачок на спине позволяет равномерно распределять нагрузку, освобождает руки. Выбирая покупку, обращайте внимание не только на красоту и яркость. Лучше выбрать лёгкий, прочный, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием ранец (рюкзак). Подкладка должна быть из легко моющегося материала. Очень важно, чтобы задняя стенка была плотной, хорошо прилегающей к спине, «держала» позвоночник, не давая ему искривляться. Плечевые ремни должны регулироваться по длине, ширина их не должна быть менее 3,5-4 см.

 Ну, а теперь о том, что должно лежать в портфеле.

Что необходимо приобрести родителям первоклассников:

 пенал (на одной молнии)

 в пенале:

 ручка синяя (с тонко пишущим стержнем)– 2 шт.

 ручка зелёная – 1 шт.

 простой карандаш ТМ – 2 шт.

 линейка 20 см – 1 шт.

 ластик – 1 шт.

 цветные карандаши – 12 цветов

 точилка закрытая – 1 шт.

 тетрадь в обычную клетку – 5 шт. обложка тетради должна быть

 тетрадь в крупную клетку – 2 шт. без рисунка («Восход»)

 обложки для тетрадейü (плотные)

 обложки для учебников (плотные)

 для урока труда:

 пластилин – 6-8 цветов

 дощечка для пластилина – А 4

 цветная бумага (6-7 цветов) – 2 шт. (А 4)

 цветной картон (7-10 цветов) – 2 шт. (А 4)

 клей-карандаш – 1 шт.

 ножницы с тупыми концами – 1 шт.

 линейка 30 см – 1 шт.

 для урока рисования:

 бумага для черчения – 4 шт.

краскиü акварельные – 12-14 цветов

 кисти беличьи - №1, №3

 для урока физкультуры:

 футболка белого цвета

 спортивные брюки (тёмные)

 шорты (тёмные)

 спортивная обувь (лёгкая, с легко сгибаемой подошвой)

Требования, предъявляемые к развитию речи ребёнка:

 1. Умение правильно произносить все звуки речи различать их на слух.

 2. Умение употреблять разные части речи точно по смыслу.

 3. Использовать в речи синонимы, антонимы, существительные.

 4. Умение отвечать на вопросы и задавать их.

 5. Умение составлять рассказы (по плану, предложенному взрослыми).

 6. Умение находить лишний предмет, дать ответ, почему он лишний.

 7. Уметь правильно употреблять предлоги в словосочетаниях и предложениях (в, на, по, под, за, у, без, до, для, из, к, над, с, из-за, из-под и др.).

 8. Иметь представление о сезонных явлениях природы.

 9. Уметь правильно объединять предметы в группы по общим существенным признакам (посуда, одежда, обувь, головные уборы, мебель, транспорт, домашние животные, дикие животные, животные, птицы, рыбы, цветы, деревья, овощи, фрукты и др.).

 10. Знать домашний адрес, фамилию, имя, отчество родителей.

Уважаемые родители!

 Попробуйте сами проверить, готов ли Ваш малыш к обучению.

 МОЖЕТ ЛИ ВАШ РЕБЁНОК:

 1. Объяснить с помощью слов, чего он хочет, то есть не показывать пальцем, а сказать: куртка, конфета, цыплёнок?

 2. Изъясняться связно, например: «Покажи мне…»?

 3. Понимать смысл того, о чём ему читают?

 4. Чётко выговаривать своё имя?

 5. Запомнить свой адрес и номер телефона?

 6. Писать карандашами или мелком на бумаге?

 7. Нарисовать картинки к сочинённой истории и объяснить, что на них изображено?

 8. Пользоваться красками, пластилином, карандашами для творческого самовыражения?

 9. Вырезать ножницами (с тупыми концами) фигуры по линиям?

 10. Слушать и следовать полученным указаниям?

 11. Быть внимательным, когда кто-то с ним разговаривает?

 12. Сосредоточиться хотя бы на 10 минут, чтобы выполнить полученное задание?

 13. Радоваться, когда ему читают вслух или рассказывают истории?

 14. Проявлять интерес к окружающим предметам?

 15. Ладить с другими людьми?

 НАВЫКИ ПЕРВОКЛАССНИКА

 К моменту поступления в школу, дети должны уметь самостоятельно:

 мыть руки с мылом после игр (особенно с животными), после прогулок и посещения туалета, перед едой;

 умываться утром после сна и утренней гимнастики, вечером перед сном;

 причёсываться (своей расчёской);

 мыть ноги перед сном тёплой водой;

 утром и вечером чистить зубы;

при приёме пищи: сидеть правильно (прямо, не класть локти на стол, не болтать ногами), не разговаривать, пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом) и салфеткой, тщательно пережёвывать пищу;

 пользоваться носовым платком;

 быстро одеться, раздеться, убрать постель;

 содержать в чистоте и порядке игрушки и книги;

 содержать в чистоте и порядке одежду и обувь ;

 при входе в помещение вытирать обувь;

 переодеваться в домашнюю одежду и обувь;

 при необходимости своевременно обращаться за медицинской помощью.

СКОРО В ШКОЛУ! СОВЕТЫ ВРАЧА.

 Повышение учебных нагрузок в школе плохо сказывается на здоровье детей. Как заявили участники проходящего в Москве конгресса педиатров, в последнее десятилетие учебная нагрузка в школах не соответствует физиологическим возможностям детей. Они слишком много времени проводят за уроками, мало занимаются спортом, зачастую плохо питаются. Все чаще медики фиксируют недостаточную массу тела у детей. За время обучения в школе на 20 процентов возрастает число детей, имеющих хронические заболевания. Педиатры обеспокоены значительным ростом заболеваний эндокринной системы и пищеварительного тракта. Увлечение детей фаст-фудом часто приводит к появлению гастрита, колита, язвы желудка, заявили специалисты.

 За последние десять лет здоровье детей значительно ухудшилось. Старшеклассников, страдающих хроническими болезнями, стало в два раза больше. По официальным данным Всероссийской детской диспансеризации, только 30% детей попали в первую группу здоровья (то есть признаны здоровыми), а по неофициальным (предоставленным Союзом педиатров России), в эту группу не попал ни один ребенок. Среди школьников 15-17 лет более 70% страдают психическими расстройствами.

 Непомерные умственные нагрузки, переутомления и стрессы сказываются не только на психическом, но и на физическом здоровье. У нынешних школьников не редкость гипертония, а это уже может грозить инфарктом в 30 лет. По самым оптимистическим прогнозам, лишь каждый 20-й ребенок имеет шанс здоровым закончить школу; зато каждый пятый к моменту получения аттестата страдает хроническим заболеванием или инвалидностью.

 Помогите ребенку справиться со школьными нагрузками !

 Вы гордитесь тем, что ваш ребенок учится в престижной школе, осваивает программу повышенной сложности и посещает шесть факультативов? Или поступил одновременно в общеобразовательную, музыкальную, спортивную и языковую школы? Хорошо, если юный интеллектуал со всем этим справляется. Но надолго ли хватит хрупкого детского здоровья?

 «Я ничего не успеваю!»

 Почему восторженный первоклассник с сияющими глазами спустя некоторое время превращается в бледного, сутулого школьника? Спросите ученика любого класса, что для него самое сложное в учебе? «Не хватает времени», -- ответит большинство. Каждый день на протяжении десяти-двенадцати лет ребенок находится в тяжелейшей ситуации: он ничего не успевает! Психологи называют это «стрессом ограничения времени». Именно этот стресс становится причиной многих нарушений здоровья, в том числе очень распространенных сейчас детских неврозов. Причина его появления - перегруженность.

 Огромный объем информации, который обрушивается на маленькие головы, и нерациональная организация учебного процесса. Рабочий день школьника вместе с приготовлением домашнего задания длится 10-12 часов, а у старшеклассников - по 14-15. Не каждый молодой, растущий организм справится с такой нагрузкой.

 Как понять, что ребенок перегружен?

 \* ребенок худеет

 \* часто жалуется на плохое самочувствие

 \* у него синяки под глазами

 \* беспокойно спит и плохо ест

 \* могут появиться навязчивые движения: подергивание мышц лица, нервные покашливания

 \* ребенок грызет ногти

 \* появляются запинки в речи, заикание

 \* пропадает интерес к знаниям, любовь к школе и учителям

 Родители могут помочь

 Отношение детей к школе и учебе часто зависит не столько от учебного заведения, сколько от семьи. В ваших силах помочь ребенку адаптироваться, подготовить его к учению с увлечением. Если в семье первоклассник, хорошо бы одному из родителей в сентябре взять отпуск. В этот период ребенку еще трудно освоиться с порядками в школе, высидеть урок и даже запомнить, что лежит в его собственном портфеле. Непривычная обстановка и необходимость концентрировать внимание отнимают много сил.

 Поэтому дом для него должен стать островком стабильности, где его всегда выслушают, объяснят происходящее в школе, помогут собрать портфель или выполнить домашнее задание. А утром непременно накормят завтраком не на скорую руку. Родителям следует в первые же дни выработать "школьный ритуал": утром собираемся и идем в школу, обсуждая по дороге важные для малыша дела, вовремя забираем его домой, вместе обедаем, обсуждая события прошедшего дня, обязательно гуляем, вечером готовимся к завтрашнему дню. Делать домашние задания лучше всего с 15 до 17 часов. Не стоит сразу же отдавать ребенка в группу продленного дня, это увеличит и без того немалую физическую и эмоциональную нагрузку.

 После каникул

 Сегодня ваш загорелый отпрыск спит до двенадцати, часами носится по улице и засиживается допоздна у телевизора или компьютера, а завтра окажется в жестких условиях школьного режима. Лучше, если этот переход будет постепенным. За 2-3 недели до сентября начинайте будить его пораньше, приучать к более стабильному и устойчивому распорядку дня. Когда начнутся занятия, постарайтесь помочь ребенку так организовать свой день, чтобы у него оставалось время заниматься тем, чем он хочет.Хорошо, если это будут прогулки на свежем воздухе или спортивные занятия, но если он захочет просто побездельничать, это тоже неплохо.

 И, конечно, не забывайте поддерживать и поощрять ребенка, постарайтесь, особенно в первое время, не увлекаться замечаниями и критикой. Пусть у вашего ребенка будет преимущественно хорошее настроение, тогда он будет меньше уставать.Максимальное количество учебных часов в неделю для всех общеобразовательных школ (определено Санитарными правилами и нормами, утвержденными постановлением Госкомсанэпиднадзора России от 31.10.96)..