**Консультация для родителей**

**«Скоро в школу»**

Поступление в первый класс – радостное событие для ребенка. Дети ждут нового этапа в своей жизни, готовятся к нему, в семье много об этом говорят, покупают школьные принадлежности. И сейчас вас волнуют вопросы: А готов ли мой ребенок к школе? Как будет учиться? Как ему помочь, если он встретит преодоления трудностей в период адаптации детей к школе.

Психологическая готовность к школе - это, собственно, и есть же­лание учиться. Для одних детей она выражается в стремлении обладать внешними атрибутами школьной жизни. Шестилеток завораживают портфель, форма, учебники, красивые письменные принадлежности. Если вы возьмете своего ребенка в магазин за такими покупками - доставите ему огром­ное удовольствие. Правда, со временем желание просто исполнять роль ученика (приходить в школу, резвиться на перемене, выполнять задания учителя) у таких детей часто не перерастает непосредственно в интерес к получению знаний, а это сразу же отражается на оценках. Других детей привлекает возможность узнать что-то новое. Нередко им бывает скучно на уроках, потому что, например, упражнения по чистописанию не дают пищу уму, трудоемки и механичны в исполне­нии. Дети быстро разочаровываются и теряют познавательный интерес к учебе.

Как определить навскидку, готов ли ваш ребенок к школе?

1. **Мотивационная готовность.** Купите или попросите на время у знакомых несколько новых игрушек. Позовите ребенка посмотреть на них (не дольше минуты). Потом предложите прочесть сказку, но на самом интересном месте остановитесь. Спросите, чего сейчас больше хочется: поиграть или дослушать сказку. Ребенок со сформировавшей­ся личностной готовностью к школе захочет узнать, что же произо­шло с героями сказки дальше; малыш, который еще не готов учиться, предпочтет продолжить игру. Вы можете также предложить ребенку поиграть в школу - обратите внимание, какую роль он выберет. Дети, готовые к школе, как правило, выбирают роль ученика. Им интересно заниматься учебой, писать и читать. Дети с несформированной учебной мотивацией, скорее всего, выберут роль учительницы, играть будут в поход в столовую, перемены, рассаживание по местам, рисование мелом на доске.
2. **Волевая готовность.** Не всегда уроки в школе вызывают ис­кренний интерес ребенка. Для успешной учебы ребенок должен уметь «включать» волю - ему понадобится умение подчиняться правилам, внимательно слушать, выполнять задания, действовать по устным ин­струкциям учителя, самостоятельно выполнять требуемое задание по зрительному образцу.

Волю можно тренировать в игре - пусть ребенок срисовывает изо­бражения с картинок (это развивает усидчивость), хороши и настольные игры, где необходимо соблюдать правила, и подвижные, например «зер­кало»: стоя напротив, ребенок выполняет все движения одновременно с вами, словно он - ваше отражение. Это довольно сложно, так что запаситесь терпением!

По мере развития в игре восприятия, памяти, мышления у ваше­го дошколенка будут удаваться все новые и новые задания, он начнет выигрывать, получая вашу похвалу и одобрение, т. е. сначала мотивом станет выигрыш и похвала, затем ребенок начнет радоваться самому факту выполненного задания - это и есть зарождение познавательного интереса. Поэтому, если он совершил ошибку, не ругайте его, а разбе­ритесь в ее причине.

Занятия зарядкой по утрам в строго определенное время тоже способствуют развитию волевых качеств. Надо лишь помнить, что структуры головного мозга, отвечающие за произвольное поведение, формируются как раз к 7 годам. Так что ваши требования к 6-летнему малышу должны быть адекватны его возрасту.

1. **Интеллектуальная готовность к школе** подразумевает опреде­ленный уровень развития мыслительных процессов. Ребенок должен уметь обобщать, сравнивать, классифицировать разные объекты, выде­лять существенные признаки вещей и явлений, делать выводы. Важен также уровень развития памяти.
2. Попробуйте сами оценить **механическую память малыша.** Четко выговаривая слова, произнесите бессмысленный набор слов: месяц, кубик, чашка, одеяло, книга, кошка, потолок, стол, рука, варенье. Те­перь попросите ребенка повторить те слова, которые он запомнил. По средним показателям для механической памяти детей 6-7 лет с первого раза малыш воспринимает не менее 5 слов из 10, после третьего, чет­вертого прочтения воспроизводит 9-10 слов, через один час забывает не больше 2 слов, которые назвал раньше. Если ваши результаты похуже среднестатистических, тренируйтесь с ребенком в каждую свободную минутку.

Чтобы подтянуть **логическую память,** назовите несколько цепочек слов, объединенных логической связью. Например: женщина - мужчи­на, река - море - океан и т. д. Предложите ребенку запомнить 5-6 таких цепочек, произнеся их вслух. После этого скажите первое слово из цепочки и попросите малыша вспомнить остальные. Это упражнение больше похоже на игру, нравится детям и занимает совсем немного времени.

Чтобы ребенок умел последовательно излагать события, описывать предметы, ориентируясь на их основные признаки, почаще просите его рассказывать, что он видит за окном, на картинке, о чем был просмот­ренный мультфильм.

Способность обобщать хорошо тренировать в игре с картинками (которые можете нарисовать сами). Предложите ребенку четыре картин­ки (например, шкаф, кресло, стул, тарелка). На трех из них предметы, которые можно объединить в одну группу - мебель, а один предмет не вписывается в этот ряд, поскольку относится к посуде. Поэтому та­кой рисунок откладывается в сторону. Пусть ребенок прокомментирует выбор «лишней картинки». Память, как и внимание, можно тренировать во время прогулки. Проходя мимо какого-нибудь человека, попросите ребенка внимательно посмотреть, во что тот одет, а потом, не оборачи­ваясь, вспомнить, какие вещи и какого цвета были на прохожем. Кар­тинки типа «найди 10 отличий» также подходят для развития памяти.

**С шести или...?**

Стремление некоторых родителей самостоятельно обучить своих детей грамоте, счету, решению арифметических задач до поступления в школу не всегда оправданно. Так, навык чтения и письма пригодится младшим школьникам только в том случае, если они различают зву­ки, слоги, а не просто читают по буквам (это в дальнейшем мешает преподавателям). Что же касается арифметики, то именно понимание математических отношений будет хорошим фундаментом для школь­ных знаний. Если же усвоение правил счета строится на элементарной зубрежке, то впоследствии это окажется вредным.

С 5 до 7 лет в жизни ребенка царит поистине золотое время, наполненное свободной игрой. Недоразвитие этой деятельности наносит ущерб мышлению, воображению, фантазии, волевой сфере, поскольку именно эти высшие психические функции малыша интенсивно развива­ются во время игры. Школа предъявляет довольно высокие требования к психическому развитию ребенка. Поэтому родители, решившие отдать своего малыша учиться, должны все тщательно взвесить. Ведь 6-летние дети запоминают то, что интересно, а не то, что нужно запомнить. Им тяжело концентрировать свое внимание больше 10-15 мин. Неспособ­ность легко адаптироваться к новым условиям, быстрая утомляемость, изменение привычного распорядка дня, неустойчивость настроения затрудняют овладение школьной программой. Усталость приводит к капризам. В такой ситуации ребенку нужна сильная эмоциональная поддержка семьи и немалый родительский такт. Все замечания по по­воду промахов и неудач папы и мамы должны делать очень осторожно и мягко, чтобы малыш не боялся ошибиться в следующий раз.

Родителям не стоит опасаться того, что если дети приступят к школьной программе с 7 лет, то они будут отставать от сверстников, пошедших в школу в 6 лет. Для подготовки к школе вполне достаточно грамотных занятий с воспитателем в детском саду, систематических самостоятельных уроков со своим малышом дома. Не стоит забывать: чем полнее будет прожит период дошкольного возраста, тем успешнее ваш ребенок пройдет следующий. Основная задача родителей на этапе дошкольного воспитания состоит не в том, чтобы обучить кроху чтению и письму. Главное - сформировать и постоянно поощрять у ребенка познавательный интерес. Только после этого будут эффективны занятия, направленные на развитие мышления, памяти, внимания. И именно тогда учеба на протяжении всех школьных лет станет для ребенка ис­точником радости. Так что, почаще говорите при ребенке, что буду­щая учеба в школе - прекрасная возможность быть и считаться взрослым.

Психологический феномен «готовность ребенка к школе» складывается из различных видов компонентов готовности: физической, интеллектуальной, личностной, социально-психологической, эмоционально-волевой.

1. Физическая готовность

Физическое развитие + состояние здоровья + биологический возраст = морфологическая готовность.

Ее определяют врачи, заполняя медицинскую карту перед школой. Зачастую это происходит формально, необходимые сведения заносятся в карточку: вес, рост, другие показатели, узкие специалисты ставят свои отметки и все. Дальше решать родителям. Хотите получить полную информацию, пройдите обследование, как положено, обязательно расспросите врача, какие рекомендации в связи со школой он может дать для вашего ребенка.

2. Интеллектуальная готовность – наличие у ребенка кругозора, запаса конкретных знаний, необходимого уровня развития познавательных процессов: памяти, мышления, воображения. Интеллектуальная готовность предполагает также соответствующее речевое развитие, формирование у ребенка начальных умений в области учебной деятельности, в частности, умение выделить учебную задачу.

Познавательная готовность - развитость познавательных процессов: восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления и речи.

Развитость восприятия проявляется в его избирательности, осмысленности, предметности и высоком уровне сформированности перцептивных действий.

Внимание детей к моменту поступления в школу должно стать произвольным, обладающим нужным объемом, устойчивостью, распределением, переключаемостью.

Память также должна быть произвольной для того чтобы ребенок мог хорошо усваивать школьную программу.

Почти все дети, в этом возрасте обладают хорошо развитым и богатым воображением.

Интеллектуальная готовность к школьному обучению связана с развитием мыслительных процессов.

У ребенка должны быть определенная широта представлений, в том числе образных и пространственных.

Уровень развитости словесно-логического мышления должен позволять ребенку обобщать, сравнивать объекты, классифицировать их, выделять существенные признаки, определять причинно-следственные зависимости, делать выводы.

Обобщая, можно говорить, что развитие интеллектуальной готовности к обучению в школе предполагает:

- дифференцированное восприятие;

- аналитическое мышление (способность постижения основных признаков и связей между явлениями, способность воспроизвести образец); Особенно высокие требования предъявляет обучение в школе, систематическое усвоение знаний, к мышлению ребенка. Ребенок должен уметь выделять существенное в явлениях окружающей действительности, уметь сравнивать их, видеть сходное и отличное; он должен научиться рассуждать, находить причины явлений, делать выводы.

- рациональный подход к действительности (ослабление роли фантазии);

- логическое запоминание;

-интерес к знаниям, процессу их получения за счет дополнительных усилий;

- овладение на слух разговорной речью и способность к пониманию и применению символов;

- развитие тонких движений руки и зрительно-двигательных координаций.

Речевая готовность детей к обучению проявляется в их умении пользоваться словом для произвольного управления поведением и познавательными процессами. Не менее важным является развитие речи как средства общения и предпосылки к усвоению письма.

3. Личностная готовность детей к обучению предполагает наличие у ребенка выраженного интереса к учению, к приобретению знаний, умений и навыков, к получению новой информации об окружающем мире. Готовым к школьному обучению является ребенок, которого школа привлекает не внешними атрибутами, а возможностью получать новые знания, что предполагает развитие познавательных интересов.

Потребность достижения успехов у ребенка должна доминировать над боязнью неудачи.

Личностная готовность к школе включает определенный уровень развития самосознания. Самооценка школьника должна быть адекватной, а уровень притязаний был соответствующим реальным возможностям, имеющимся у ребенка. Если ребенок заявляет, что он «хороший», его рисунок «самый хороший» и поделка «лучше всех» (что типично для дошкольника), нельзя говорить о личностной готовности к обучению.

Личностная или социальная готовность ребенка к школе заключается в формировании у него готовности к принятию новой социальной позиции школьника - положения школьника. Позиция школьника обязывает занять иное, по сравнению с дошкольником, положение в обществе, с новыми для него правилами. Эта личностная готовность выражается в определенном отношении ребенка к школе, к учителю и учебной деятельности, к сверстникам, родным и близким, к самому себе.

Простое наблюдение за ребенком позволит определить, умеет ли ребенок общаться с детьми, проявляет ли инициативу в общении или ждет, когда его позовут другие ребята. Чувствует ли принятые в обществе нормы общения, готов ли учитывать интересы других детей или коллективные интересы, умеет ли отстаивать свои. Чувствует ли разницу в общении с детьми, учителями и другими взрослыми, родителями. Этими навыками обычно успевают овладеть дети в детском саду.

4. Социально-психологическая готовность – наличие у ребенка навыков социального общения, умений устанавливать взаимоотношения с другими детьми, умения войти в детское общество, уступать и защищаться. Ребенок должен уметь согласовывать свои действия со сверстниками, регулируя свои действия на основе усвоения общественных норм поведения.

У ребенка должны быть развиты коммуникативные черты характера: общительность, контактность, отзывчивость и покладистость, а также волевые черты личности: настойчивость, целеустремленность, упорство и др.

Для ребенка, поступающего в школу, важно отношение к учителю, сверстникам и самому себе. Взрослый для ребенка является непререкаемым авторитетом, образцом для подражания, его требования выполняются, на его замечания не обижаются, напротив, стараются исправить ошибки, переделать неверно выполненную работу. При таком отношении ко взрослому и его действиям дети адекватно воспринимают позицию учителя, его профессиональную роль.

Дети, готовые в этом плане к школьному обучению адекватно подчиняются школьным правилам, ведут себя на занятиях.

5. Эмоционально-волевую готовность считают сформированной, если ребенок умеет ставить цель, принимать решение, намечать план действия, прилагать усилия к его реализации, преодолевать препятствия.

Произвольность поведения проявляется в умении подчиняться правилам и требованиям взрослого, умении управлять собой, своим поведением. Этот компонент считается наиболее важным для психологической готовности дошкольников к школе.

Неподготовленность детей к обучению в школе, проявляется в импульсивных формах поведения, в неумении трудиться, в неадекватной реакции на трудности в учении, в неумении слушать и понимать учителя.

Важный момент – мотивация.

Формирование мотивов учения и положительного отношения к школе – одна из важнейших задач педагогического коллектива детского сада и семьи в подготовке детей к школе.

В формировании у дошкольника мотивов учения и собственно учебных мотивов решающую роль играет семья. Интерес к новым знаниям, элементарные навыки поиска интересующей информации (в книгах, журналах, справочниках), осознание общественной значимости школьного учения, умение подчинять свое "хочу" слову "надо", желание трудиться и доводить начатое дело до конца, умение сравнивать результаты своей работы с образцом и видеть свои ошибки, стремление к успеху и адекватная самооценка – все это является мотивационной основой школьного учения и формируется главным образом в условиях семейного воспитания. Если семейное воспитание построено неправильно (либо отсутствует вовсе), положительных результатов силами одного лишь дошкольного учреждения достигнуть не удается.

Мотивационная готовность, стремление идти в школу, интерес к школе, желание познавать новое выясняется вопросами типа:

1. Хочешь ли ты идти в школу?

2. Что в школе интересного?

3. Чем бы ты занимался, если не ходил бы в школу?

Ответы на эти вопросы помогут понять, что ребенок знает о школе, в чем она его интересует, есть ли у него желание познавать новое.

**КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ?**

Позаботиться о его здоровье

Здоровому ребенку легче дается учеба, он чувствует себя в школе комфортнее. Надо, чтобы ребенок пошел в школу физически крепким. Плавание, прогулки способствуют укреплению физического здоровья. Будущего первоклассника надо обязательно как можно раньше показать участковому педиатру, но и врачам узких специальностей. Проконсультируйтесь об укреплении здоровья будущего школьника, повышении его иммунитета. Закаливание помогает повысить устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов.

Исправить дефекты речи.

Консультация логопеда перед школой также не будет лишней. Если не исправить дефекты речи вовремя, в дальнейшем они могут отрицательно сказаться на контактах ребенка с учителем и одноклассниками, помешать ему хорошо учиться.

Заранее приучать к режиму школьника

Важно рано ложиться спать, чтобы высыпаться, и вставать каждый день в одно и то же время. Составьте вместе с ребенком распорядок дня и вместе следите за его соблюдением. Приучайте ребенка спокойно сидеть и работать в течение определенного времени. Включайте в распорядок дня разнообразные занятия, чередуя спокойные занятия за столом с подвижными упражнениями, заданиями. Особенно это важно для возбудимого, подвижного ребенка. Постепенно он привыкнет к тому, что кричать и бегать можно в определенное время, тогда и в школе ему будут легче соблюдать дисциплину.

Развивать самостоятельность

Как только ребенок станет школьником, он гораздо больше времени будет предоставлен сам себе. Научите его пользоваться бытовыми приборами, ключом от квартиры, соблюдать основные принципы безопасности, правильно реагировать на незнакомых людей, уважительно вести себя со старшими и ладить со сверстниками. Для этого проводите с ребенком доброжелательные беседы, тренируйте его, устраивайте ролевые игры. А в домашней обстановке пусть у ребенка появятся новые обязанности. Ребенок уже может сам убирать игрушки, мыть посуду. Главное, чтобы у него появилось чувство: он уже большой и самостоятельный. Владение навыками самообслуживания необходимо школьнику: он должен уметь переодеваться в спортивную форму, собирать портфель, зашнуровывать обувь. Многие дети испытывают трудности именно в этом.

Ориентировать на выполнение задания с начала до конца

Старайтесь, чтобы ребенок не требовал постоянного внимания и поощрения. Ведь на уроке учитель не сможет уделить каждому одинаковое внимание. Постепенно переставайте хвалить ребенка за каждый шаг, а хвалите за готовый результат. Важно, чтобы ребенок развивал в себе волевые качества. Для этого приучайте его доделывать до конца начатое им дело.

КАКИМ ЗАНЯТИМ СЛЕДУЕТ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ?

Развитие речи:

• Разговаривать с ребенком, обязательно задавать ему вопросы, терпеливо ждать ответ.

• Просить ребенка составлять рассказ по наборам сюжетных картинок, о событиях сегодняшнего дня, например, рассказать папе/маме как прошла прогулка с бабушкой/другим взрослым. Уточняйте подробности, просите больше описаний, наблюдений.

• Важно постоянно пополнять лексический запас ребёнка, даже сложными словами. Обязательно тренируйтесь на скороговорках.

• Внутри семьи старайтесь говорить медленно, грамотно, четко проговаривая слова.

Развитие памяти и внимания:

• Пересказ знакомого рассказа или сказки.

• Заучивание стихотворений.

• Восприятие информации через слух путем прослушивания аудиокниг, песен.

• Поиск отличий в похожих картинках.

Развитие логического мышления:

Решать головоломки. Можно подобрать специальные игры типа «пятнашек» или «кубик Рубика», детские альманахи, включающие загадки, ребусы, головоломки, шарады, кроссворды.

• Использовать простейшие логические игры на анализ и/или сравнение предметов при помощи специальных пособий или воссозданных взрослым игровых ситуаций.

Развитие мелкой моторики

• Пальчиковая гимнастика, игры с различными мелкими предметами.

• Рисование, лепка, аппликация.

• Прописи для дошкольников.

Для мотивации ребенка к учебе важно, чтобы получение новых знаний было для него обычным, интересным, увлекательным делом. Поэтому:

Обязательно отвечайте на вопросы ребенка, нельзя «отмахиваться» от него. Честно скажите, если не знаете ответ на его вопрос. Предложите вместе попозже заглянуть в энциклопедию или интернет.

• Прививайте ребенку веру в свои силы, не допускайте заниженной самооценки.

• Необходимо избегать неодобрительной самооценки – всегда только положительная оценка ребенка. Никогда не сравнивайте с другими детьми! (братья, сестры, друзья).

Поддерживайте у ребенка стремление стать школьником!

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ: 1 КЛАСС

Поход в первый класс для ребенка всегда связан с определенными переживаниями. Меняется режим, появляются новые проблемы, сложности, правила, и это его жизнь на следующие 11 лет. Но сначала всех первоклашек ждет адаптационный период. Он может длиться от 2 недель до нескольких месяцев – все зависит от того, как малыш переносит этот процесс.

Родителям обязательно нужно помогать своим детям, поддерживать их. Сейчас нелегкое время для организма вашего маленького школьника. Стресс ведет к снижению иммунитета, а за этим могут последовать частые болезни.

Адаптация детей к школе проходит проще, если учитель понимает, что перед ним еще маленькие дети. Больше интересного материала, игровых методик обучения – это помогает малышам справиться со страхом перед школой и скорее привыкнуть к новому стилю жизни.

Как происходит адаптация

Адаптация в первом классе — явление совершенно обычное. Не думайте, что с вашим ребенком что-то не так, что он нелюдимый, глупый или недостаточно развитый. Все дети проходят этот этап. Меняется уклад жизни, насильно вводятся новые правила – малыш борется с этим, у него наступает нормальная защитная реакция психики. Отсюда все эти:

• Можно сегодня не ходить?

• Дети злые, а учителя противные.

• Учитель специально меня ругает.

• Я очень устал, не пойду в школу сегодня.

Ситуация не такая простая, как кажется. Если родители займут жесткую позицию, это только усилит страх школьника. Представьте себе, как этот маленький человечек вдруг осознает, что школа — это не на один день.

Да, праздник первого сентября был красивый, возможно, он получил какие-то подарки… Но потом в школу нужно ходить еще 10-11 лет, каждый день. Такие выводы очень пугают детей. Вслед за психологическим стрессом может прийти другая проблема — ослабление иммунитета.

Три вида адаптации

Все мы разные и по-разному реагируем на стрессы и изменения внешней среды. Так и адаптация у детей может проходить по трем сценариям. Первый класс — это еще не «настоящая школа», а подготовка к ней. У детей уходит разное время на привыкание к новым условиям, так что первые две четверти обычно проходят в подготовительном режиме.

Легкая адаптация

Обычно длится не более 1-2 недель. Адаптация этого типа характерна для контактных детей, которым легко завязать знакомство. Это не значит, что адаптационного периода не будет – просто он проходит мягко и адаптация в школе длится не так долго.

Кроме того, имеет значение уровень волевого развития. У детей в 6-7 лет оно не всегда достаточное для того, чтобы пересилить все свои «хочу». Хорошо, если еще до школы малыш посещал кружки, занимался спортом. Тогда он знает, как привыкать к внешним изменениям среды.

У детей с легкой адаптацией довольно быстро проходит фаза «школа не нравится». Малыш начинает с оживлением рассказывать дома, что происходило за день, что сказала/сделала учительница. В школе он активен, отвечает на вопросы, тянет руку. При этом, как и у других детей, по утрам у него могут быть проблемы с ранним подъемом.

Средняя адаптация

Такая адаптация будет длиться 1-1,5 месяца. Именно среднему типу адаптации подвержено большинство детей. Для кого-то к концу первого месяца почти все закончится, а кто-то еще покапризничает. Как правило, если спросить такого ребенка о школе, он найдет в ней хоть что-то хорошее. У него не сразу появляются друзья, но постепенно дружеские отношения завязываются.

Из-за того, что адаптация длится довольно долго, начинаются те самые проблемы с иммунитетом. Малыш чаще болеет. И тут получается следующая ситуация: каждый раз, заболевая, он остается дома на 2-3 дня или даже на целую неделю. Соответственно, психика ищет «спасения» в болезнях. И дети чаще простужаются, ведь подсознательно просто хотят остаться дома.

Тяжелая адаптация

Встречается редко. Тяжелая адаптация может длиться несколько месяцев, вплоть до конца первого класса. В этом случае ребенку чаще всего приходится пройти общение со школьным психологом. Тяжелая адаптация бывает показанием к надомному обучению. Если это происходит, значит, что-то не так с нервной системой или психикой малыша.

У таких детей не получается следовать школьным правилам. Они часто идут на конфликт с одноклассниками, могут обидеть, ударить. Дружить у них не получается, и другие дети их просто игнорируют, боятся. Такой школьник агрессивен не только по отношению к детям, но и ко взрослым. Попытка учителя успокоить его может закончиться истерикой, агрессивным поведением.

Гиперактивным малышам тяжело усидеть на месте, а 30-40 минут урока — настоящая пытка для них. Отсюда проблемы с успеваемостью, которые только сильнее расстраивают детей и их родителей. Если адаптация идет так тяжело, это вредит в первую очередь самому ребенку. Возможно, следует рассмотреть возможность работы с психологом или перехода на надомное обучение.

Физический аспект

Адаптация в первом классе может быть физически тяжелой для неподготовленного крохи. У него появляется тяжелый рюкзак, который нужно носить. Он может первое время очень под книжкой напрягать неподготовленные мышцы спины.

Предложите крохе делать утром зарядку: наклоны, приседания укрепят мышцы. Сидеть за партой спокойно несколько часов — это тоже напряжение для спины, рук и ног.

У детей велика двигательная активность, им хочется больше бегать, а заставляют сидеть в одной позе и слушать. Устают глаза, пальцы, дети часто жалуются на начавшиеся головные боли. Кроме того, смена режима всегда приносит за собой усталость, утомляемость.

Побольше витаминов

Сейчас важно, чтобы ваш маленький школьник получал побольше витаминов. В этом помогут:

• свежие фрукты и овощи;

• побольше цитрусовых (особенно осенью);

• комплексные витамины (выписывает врач).

Хорошее питание поможет справиться с такими стрессами. У детей обязательно должен быть хороший, плотный завтрак. Голодным идти в школу нельзя: это плохо скажется на их концентрации и работоспособности.

Психологический аспект

Главное, чтобы педагог был квалифицированным. Он должен хорошо понимать: 6-7 лет – это еще маленький ребенок, которому гораздо больше хочется играть, чем учиться читать или складывать цифры. Когда же в классе появляются игровые методики, забавные опыты, то учиться становится интересно и весело. Элемент игры облегчает адаптацию в первом классе.

Будет проще, если вы сейчас будете на стороне ребенка. Нет ничего плохого в том, чтобы утешить кроху, пожалеть его иной раз. Не делайте из этого культ жалости, но сказать, что вы сочувствуете малышу из-за усталости или головной боли, можно и нужно.

В первые недели школы старайтесь чем-то порадовать кроху. Например, купите что-то из игрушек, одежды. Почему бы не устроить праздник по поводу первого сентября? Или первой недели в школе? Для детей это важно – сменить атмосферу и ненадолго забыть о своих проблемах.

Как помочь ребенку

В этой ситуации были мы все. Родители детей должны понимать, что ребенку будет в какой-то мере тяжело. Не нужно рассказывать сейчас, как это прекрасно – учиться в школе. Просто поддерживайте ребенка, проявите терпение.

Разговор с родителями

Если у школьника в первые дни или недели учебы в школе возникают вопросы, то старайтесь отвечать на них честно. Позвольте ему выговориться, поплакать (часто бывает и такое).

Старайтесь отвлечь малыша от грустных мыслей о том, что впереди «еще целых 11 лет».

Чаще гуляйте с ним, занимайтесь чем-то приятным. Так, через разговор, вы сможете успокоить его. Если адаптация легкая, то всего через пару недель отношение к школе поменяется. Главное, не игнорируйте наличие проблемы у вашего малыша.

Подготовка с лета

Это важно, особенно если кроха не ходил в садик. За время садика дети привыкают знакомиться, подчиняться дисциплине, учиться. А для тех, кто 6-7 лет провел дома с любящими родителями, все совсем по-другому. У них адаптация проходит значительно тяжелее. Начните подготовку еще с лета:

• вставайте все раньше;

• занимайтесь с малышом по 20-30 минут (счет, чтение, творчество, физкультура) – это поможет ему адаптироваться к урокам;

• обязательно гуляйте 1-2 раза в день;

• старайтесь укладывать ребенка спать не позднее 21:00.

• Если за 2-3 месяца до начала занятий малыш уже войдет в новый режим, вам это очень сильно поможет.

Терпение и еще раз терпение

Изменение привычного уклада жизни всегда влечет за собой стресс и защитные психологические реакции организма. Будьте готовы стать терпеливыми родителями на это время. Ругань, наказания, агрессия тут недопустимы. В первое время максимально помогайте малышу:

• мама может утром подготовить ему одежду;

• собрать рюкзак.

Все это для того, чтобы он мог чуть дольше поспать. Пройдет время, вставать будет легче, и тогда он сможет этими делами заниматься сам. Малыш будет плакать, может обижаться на родителей, но рано или поздно это пройдет.

В школьной жизни, кроме неприятных моментов, есть еще куча всего интересного. Как только он завяжет дружбу, вольется в новый стиль жизни, все нормализуется. А пока что родителям просто нужно набраться терпения.

Все эти моменты способны подготовить ребенка для созревания главного школьного качества – необходимости сделать то, что нужно, а не только то, что хочется. Поскольку предлагаемые ребенку ситуации изначально больше воспринимаются им как игра, вызывают живой интерес, то возникновение этой важной для обучения черты происходит безболезненно. Результативность дошкольной подготовки зависит также от индивидуальных особенностей ребенка, систематичности игр-занятий, увлеченности родителей в процесс. Важно заранее выработать определенную внутрисемейную стратегию по тому, как подготовить ребенка к школе и подстраиваться под его интересы, а остальное – дело времени и терпения. Удачи!

Подготовила воспитатель дошкольной группы

МОУ Заозерской сош

Боталова Н.Г.