

"В ШКОЛУ – УВЕРЕННЫМ ШАТОМ!!!"

(информация для родителей детей подготовительных к школе групп)





ШАГ 1. РАЗНЫЕ «ПОЛЕЗНОСТИ» ДЛЯ БУДУЩЕГО «ПЕРВОКЛАШКИ»

«Полезность № 1». Полезно познакомиться с учителем еще до официального начала занятий.

«Полезность № 2». Полезно посетить несколько раз будущую классную комнату, посидеть за партой и все как следует рассмотреть, чтобы обстановка не казалась незнакомой, прогуляться по школе и школьному двору.

«Полезность № 3». Полезно ребенку заранее познакомиться с некоторыми из его одноклассников. Хорошо, если он будет ходить в школу не один, а вместе с каким-нибудь одноклассником, живущим по соседству.

«Полезность № 4». Ребенку полезно ознакомиться с примерным расписанием уроков и временем, отведенным на уроки, перемены.

«Полезность № 5». Полезно расспросить ребенка, что он чувствует, идя в школу, о положительных и негативных впечатлениях.

«Полезность № 6». Полезно акцентировать внимание ребенка на положительных моментах: интересных занятиях и возможности завести новых друзей.

«Полезность № 7». Полезно объяснить ребенку, что чувствовать волнение несколько первых дней абсолютно нормально и что это испытывают все дети без исключения. Успокоить его, что при возникновении возможных проблем вы сможете ему их разрешить.

В составлении «полезностей» использован материал:
Бабенко Е.А. «Как научить ребенка быть здоровым» //
Воспитатель. — 2009. — № 1



ШАГ 2. КАК ПЕРЕШАГНУТЬ ПОРОГ ШКОЛЫ — С РАДОСТЬЮ?

Вот мы и стоим вместе с нашими детьми на пороге школы. Готов ли наш ребенок к школе? Как помочь ему в подготовке? Для того чтобы достичь хороших результатов в этой работе, нам надо двигаться в одном направлении.

- Важно хвалить ребенка за любые, даже незначительные, успехи.
- Окрики и резкость в общении с ребенком — недопустимы.
- Если у ребенка есть проблемы с нарушением речи, важно решить их до школы.
- Умение ребенка самостоятельно одеваться, застегивать пуговицы, молнии, завязывать шнурки — очень облегчит ему жизнь.
- Важны такие элементарные навыки у ребенка, как например:
 - знание ребенком домашнего адреса, имен и отчеств родителей;
 - умение ребенка удерживать внимание на выполнении одного задания в течение 10–15 минут;
 - умение складывать буквы в слоги, делить слова на слоги;
 - свободная ориентировка во времени (дни недели, месяцы, времена года) и пространстве (различение правой и левой стороны, обозначение местонахождения предмета по отношению к себе);
 - простейшее оперирование цифрами, решение задач в одно действие придадут уверенности вам и вашему ребенку!!!
- А самое важное, на наш взгляд, это — внимательно отношение к здоровью ребенка. Хорошее здоровье — залог успешного обучения в школе.

Желаем успехов в поступлении в ПЕРВЫЙ КЛАСС!



ШАГ 3. МОЖНО ЛИ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД ШКОЛОЙ?

Первое сентября практически у каждого человека связано с трогательными, волнующими воспоминаниями. Но бывает, что ребенок не хочет идти в школу, поскольку панически ее боится. Причина такого отношения к школе, как правило, — результат ошибок в воспитании.

Что поможет нам избежать этих ошибок?

Очень часто, невольно, мы запугиваем ребенка школой. Этому способствуют, например, вот такие, казалось бы, безобидные на первый взгляд высказывания: *«Ты плохо считаешь, как же ты будешь учиться?»*, *«Ты не умеешь себя вести, таких детей в школу не берут»*, *«Не будешь стараться, в школе будут одни двойки»* и т.д.

Чтение художественной литературы о школьной жизни, совместный просмотр и обсуждение мультфильмов и фильмов о школе, способствуют формированию позитивного образа школы у наших будущих первоклассников.

Непосильные, необоснованные надежды на то, что ваш ребенок будет в школе лучшим учеником, превосходящим своих одноклассников — ложатся на его плечи «тяжелым бременем», которое очень тяжело нести и очень хочется скинуть.

Общение с ребенком на равных дает ему понять, что он уже достаточно взрослый, придает ему уверенности в себе и своих силах.

Похвала ребенка, пусть даже за небольшие его достижения — формирует ситуацию успеха, укрепляет его веру в собственные силы и возможности.

Школа это хорошо, школа это здорово!!! Желаем успехов!!!



ШАГ 4. А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПОНЯТИЕ «ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ»?

Родители — первые и самые строгие учителя ребенка. Семья — это своеобразная школа, которая оказывает огромное влияние на то, что маленький человек будет считать важным в жизни, а что второстепенным, формирует его как личность. Будет ли малыш чувствовать себя психологически комфортно и уверенно в школе, зависит от взрослых. В современной психолого-педагогической науке существует понятие «готовность к школе». Что включает в себя это понятие?

- Во-первых, **анатомо-физиологическое развитие ребенка**, т.е. способность сравнительно длительное время выполнять определенные задания. Прежде всего, развитие мелкой моторики пальцев рук, т.к. именно от этого зависит овладение навыками письма, рисования, лепки.
- Во-вторых, важным критерием «школьной зрелости» считается **личностная готовность к школе**. Иными словами, у ребенка должно быть положительное отношение к школе, отсутствие которого может привести к явному или скрытому до поры до времени нежеланию учиться.
- В-третьих, характерной чертой готовности к школе у малыша можно назвать умение понять учебную задачу, уважительное отношение к требованиям учителя, **произвольность действий**. У детей, которые не способны относительно длительное время заниматься неинтересной для них работой, как правило, возникают проблемы с поведением, и, как следствие, с успеваемостью.
- Четвертой составляющей «школьной зрелости» является собственно **интеллектуальная готовность**.
- И, наконец, ваш будущий ученик **должен обладать определенным запасом знаний**, помогающих ориентироваться в окружающем мире.

Благодарим за внимание!

Интересно ли вам узнать, какой уровень анатомо-физиологической готовности к школе у вашего ребенка?

Для этого можно пройти с ним этот тест.

Задание 1

Предложите вашему малышу, который, вероятно, еще и не научился писать, внимательно посмотреть на образец и рядом написать точно так же.

Во время выполнения задания понаблюдайте за своим ребенком и отметьте:

- какой рукой он пишет;
- переключается ли карандаш из одной руки в другую;
- слишком ли много вертится по сторонам.

Оценка работы ребенка.

1 балл. Целиком скопирован образец. Буквы превышают размер букв образца не более чем в 2 раза. Первая буква по высоте соответствует прописной.

2 балла. Образец скопирован разборчиво. Соблюдение горизонтальной линии и размер букв не учитываются.

3 балла. Можно понять хотя бы четыре буквы образца.

4 балла. Можно понять хотя бы две буквы образца.

5 баллов. Нечто похожее на каракули.

Задание 2

Поставьте на листе бумаги несколько точек в определенном порядке. Дайте малышу задание нарисовать рядом такие же.

Оценка работы ребенка.

1 балл. Почти совершенное копирование образца. Рисунок должен быть параллелен образцу. Уменьшение образца допустимо.

2 балла. Число и расположение точек должно соответствовать образцу. Можно не учитывать отклонение более трех точек наполовину ширины зазора между строкой или колонкой.

3 балла. Рисунок в целом соответствует образцу и не превышает его по ширине и длине более чем вдвое. Число точек не должно быть более 20.

4 балла. Рисунок не соответствует образцу. Размеры и число точек не учитываются.

5 баллов. Каракули.

Задание 3

Попросите своего малыша нарисовать человека (именно мужскую фигуру) так, как он сумеет.

Оценка работы ребенка.

1 балл. Нарисованная фигура должна иметь голову, туловище, руки и ноги. Голова с туловищем соединена шеей и не должна быть больше туловища. На голове есть волосы и уши. На лице глаза, нос и рот. Руки заканчиваются пальцами. Ступни внизу отогнуты. Фигура имеет мужскую одежду и изображена как единое целое, а не составляется из отдельных законченных частей. На рисунке видно, что руки, ноги как бы «растут» из туловища, а не прикреплены к нему. Более примитивный — аналитический способ рисования: сначала рисуется туловище, а затем к нему прикрепляются руки и ноги.

2 балла. Отсутствие таких деталей, как шея, волосы, один палец руки, но не часть лица, можно не учитывать, если фигура нарисована как в первом случае.

3 балла. Фигура должна иметь голову, туловище, руки и ноги, которые нарисованы двумя линиями (объемные). Допускается отсутствие волос, шеи, ушей, пальцев и ступней, одежды.

4 балла. Примитивное изображение человека. Руки и ноги нарисованы одной линией.

5 баллов. Головоножка.

Подсчитайте результаты трех заданий: от 3 до 6 баллов — развитие выше среднего; от 7 до 11 — среднее; от 12 до 15 — развитие ниже нормы.

РУБРИКА «А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ...?»

Когда отдавать детей в школу?

Российские педагоги предлагают нам, дорогие родители, ориентироваться на индивидуальные психологические особенности вашего ребенка. Помимо зрелости интеллекта и широты кругозора, это прежде всего эмоциональная готовность и адекватность в социальных контактах. Поэтому наши специалисты не советуют отдавать детей в школу раньше 7 лет без предварительной консультации с психологом.

Вредно ли ребенку сидеть за компьютером?

Дети до 2 лет ни в коем случае не должны сидеть за компьютером — предупреждают в американской Академии детских врачей. Но и тем, кто постарше, проводить досуг перед монитором не стоит. Это изменяет мышление и восприятие. Исследования показывают: популярные компьютерные игры, в которых преобладает «экшн», ведут к утрате способности к внутренней речи. Мозг просто не успевает перерабатывать то, что ребенок видит в краткие промежутки времени, и потом с трудом это воспроизводит. Быстрая смена картинок — причина того, что для маленьких компьютерных игроков реальная жизнь как будто замедляется: они начинают скучать на занятиях. Другая опасность чрезмерного погружения в виртуальный мир — потеря способности различать вымысел и реальность. В некоторых случаях это даже может привести к психическим расстройствам.

Имеет ли смысл учить наизусть?

Да, заучивание наизусть помогает тренировать память. Но современные исследователи приходят к выводу: тупая зубрежка — наихудшая стратегия обучения. Только занятия с интересом способствуют долговременному сохранению усвоенного. Эксперименты доказали: если занятие вызывает у ребенка интерес, работоспособность повышается. Российские психологи, наблюдая за старшими дошкольниками и младшими школьниками, выяснили, что ребенок, у которого слабо развита логическая память, забыв при пересказе ключевое слово, не может продолжить ответ. Так проявляет себя простая память, которую ребенок пустил в ход для механического заучивания. Логическая память, напротив, помогает запомнить не тексты, а смысловые схемы, что значительно упрощает задачу обучения.

С какого возраста можно смотреть телевизор?

Мнение психологов и педагогов совпадает: детям до 2 лет смотреть телевизор нельзя! У малыша, привыкшего пассивно потреблять готовую информацию, могут возникнуть сложности с концентрацией внимания. Некоторые американские исследователи утверждают: быстрая смена кадров на экране отрицательно воздействует на развитие мозга, который в период дошкольного возраста как раз учится создавать образы.



ШАГ 5. КАКОЙ ОН — ОДАРЕННЫЙ РЕБЕНОК?

Модель одаренности:

- способности выше среднего или таланты;
- настойчивость и усердие в решении задач;
- креативность, выражающаяся в оригинальных способах достижения результатов.

Одаренных людей объединяет творческий поиск и новаторство. Одаренность — потенциал, раскрывающийся в любой области человеческой деятельности. Общей характеристикой одаренности является ярко выраженная потребность познавать.

ЭТО НЕ ПРО ВАШЕГО МАЛЫША?

(Портрет одаренного ребенка)

1. Проявляет любопытство ко многим вещам, постоянно задает вопросы.
2. Предлагает много идей, решений задач, ответов на вопросы.
3. Свободно высказывает свое мнение, настойчиво, энергично отстаивает его.
4. Склонен к рискованным действиям.
5. Обладает богатой фантазией, воображением; часто озабочен преобразованием, улучшением общества, предметов, систем.
6. Обладает хорошо развитым чувством юмора и видит юмор в ситуациях, которые могут не казаться другим смешными.
7. Чувствителен к красоте, внимателен к эстетике вещей.
8. Не конформист, не приспособленец, не боится отличаться от других.
9. Конструктивно критичен, не принимает авторитарных указаний без критического изучения.
10. Стремится к самовыражению, творческому использованию предметов.

«Семя одаренности может прорасти в каждом из нас — главное, не загубить его, вырастить до масштабов дерева...»

А. Броз

Будьте внимательнее к своим детям!



ШАГ 6. ШКОЛА И ЗДОРОВЬЕ

Режим дня

(Для родителей будущих первоклассников)

Режим дня основан на законах высшей нервной деятельности с учетом анатомо-физиологических особенностей ребенка. Режим — база для нормального развития ребенка.

Гигиенические принципы, которые необходимо учитывать при составлении режима дня:

- привыкание к режиму осуществляется постепенно, недопустимы частые изменения, режим необходимо строго соблюдать;
- деятельность ребенка должна быть посильной и не превышать предел работоспособности клеток коры головного мозга;
- отдых должен обеспечивать полное восстановление организма.

Шесть компонентов режима: сон, прогулки на свежем воздухе, учебная деятельность, игровая деятельность по выбору, отдых, прием пищи и личная гигиена.

Длительность компонентов зависит от возраста детей. **Важно**, чтобы компоненты режима распределялись в течение суток, чередовались с учетом точных биоритмов.

Работоспособность ночью меньше, чем днем. В течение дня выделяют пики работоспособности, когда она наиболее высока:

- 1 пик с 9.00 до 11.00–12.00;
- 2 пик с 16.00 до 18.00.

Длительность компонентов режима зависит от возраста и для ребенка 6 лет составляет:

- ночной сон — 10 ч.;
- дневной сон — 1 ч. 45 мин.;
- отдых на воздухе — 4 ч.;
- развивающие занятия и ИГРЫ — 3 ч.;
- отдых по выбору — 1 ч. 30 мин.;

Приемы повышения работоспособности на начальном этапе утомления: умывание и обтирание холодной водой, дыхательные упражнения, физкультурные паузы.

А знаете ли Вы, что стресс иногда является необходимым?

Он позволяет приспособиться к новым условиям, оказывает положительное влияние на работоспособность и творчество. Но стрессовое состояние также является сигналом, оповещением, что следует остановиться, снять напряжение и избавиться от негативных переживаний.

1. Упражнения для снятия эмоционального стресса:

- сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох;
- повторите упражнение 5 раз. Закрытые глаза удваивают эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно;
- сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони;
- слегка помассируйте кончик мизинца;
- поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 мин);
- если все проделанные упражнения не принесли облегчения, то сделайте несколько физических упражнений (10 прыжков или 10 приседаний).

2. Методика стирания негативной информации из памяти

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ. Мысленно возьмите резинку и начинайте последовательно стирать с листа бумаги созданную негативную информацию. Стирайте до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Проведите проверку. Для этого за-

кройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите резинку и стирайте до полного ее исчезновения.

3. Осознание положительного в негативной ситуации

Одну ладонь положите на затылок, другую на лоб. Закройте глаза и подумайте о негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох-выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз и попробуйте найти в ней положительные позитивные моменты. После появления своеобразной пульсации между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом.

Упражнение выполняется от 30 с до 10 мин.

Гимнастика для глаз

В последнее время врачей и родителей особенно беспокоит состояние зрения детей при переходе к систематическому обучению. В школу поступает примерно 10% детей с различными нарушениями зрения (близорукостью, дальнозоркостью, косоглазием).

Кроме того, около 20% детей составляют так называемую группу риска по развитию близорукости.

Большое напряжение вызывают трафареты с разлиновкой. Утомительна для зрения штриховка больших поверхностей. Это, безусловно, очень полезно для развития движений руки, пальцев но утомляет глаза. Поэтому такая работа должна быть ограничена по времени (как любая напряженная работа). Иначе, развивая одно качество, мы одновременно будем вредить другому.

Для профилактики близорукости и замедления прогрессирования следует использовать специальную гимнастику для глаз — *офтальмотренаж*. Упражнения для глаз предусматривают движения глазного яблока по всем направлениям.

Предлагаем несколько таких упражнений.

Филин

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1–4. Широко раскрыть глаза, посмо-

треть вдаль и держать открытыми на счет 1–6. Упражнение повторить 4–5 раз.

Метелки

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10–15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

Вы, метелки, усталость сметите,
Глазки нам хорошо освежите.

Упражнение повторить 4–5 раз.

Далеко — близко

Дети смотрят в окно. Ведущий называет вначале удаленный предмет, а через 2–3 с — расположенный близко. Дети стараются быстро отыскать предметы, названные ведущим.

Упражнение повторить 6–8 раз.

Нарушения осанки

Нарушения осанки влияют на рост и развитие ребенка. Не следует считать это мелочью, не требующей внимания, с возрастом исправить их становится все труднее. Помните, что нарушения осанки ухудшают работу многих органов и систем. Дети при этом, как правило, страдают понижением зрения, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них отмечаются быстрая утомляемость и плохое самочувствие. Во время письма или чтения повышается статическое напряжение, связанное с поддержанием относительно неподвижной позы, снижается двигательная активность.

Что же такое осанка? Это привычное положение во время движения и покоя, умение держать свое тело. Правильная осанка формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Различные нарушения осанки у детей не столь уж редки. Коротко остановимся на них.

Вялая осанка — голова опущена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях.

Сутуловатость — голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен.

Лордотическая — увеличен прогиб поясничного отдела позвоночника.

Кифотическая — спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен.

Причинами нарушений могут быть общая ослабленность организма, нерацио-

нальная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и малая двигательная активность.

Следует помнить, что позвоночник ребенка легко деформируется под влиянием самых разных причин: прогибающаяся кровать и мягкий матрас, высокая подушка. Посмотрите, за каким столом занимается, рисует ваш ребенок, не приходится ли ему тянуться до стола или, наоборот, сгибаться в неудобной позе. Стол и стул должны соответствовать росту ребенка.

Стул лучше придвинуть к столу так, чтобы грудь не упиралась в край стола, это затрудняет дыхание. Не позволяйте ребенку поджимать под себя ногу, в таком положении полностью нарушается равновесие.

Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:

- утренняя гимнастика;
- закаливание;
- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр и занятий;
- специальные комплексы упражнений;
- движение во всех видах.



ШАГ 7. КАК ИГРА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ?

Полезны игры разные. Даже «несерьезные» игры: в «больницу», «дочки-матери», «школу». Особенно ценно, когда в таких играх участвуют сразу несколько детей. Это развивает коллективизм, ребенок учится строить взаимоотношения, разрешать возникающие конфликты. Дети осваивают взрослую жизнь, систему поведения, обязанности. Учатся выполнять указания «взрослого».

И главное — все происходит без принуждения, легко и охотно. Развивается воображение — умение представить себе, «что было бы, если бы...».

Полезны также игры с пластилином, карандашами и т.д. То есть почетное место в подготовке к школе занимают лепка, аппликация, рисование, конструирование. В этих занятиях развивается представление о мире, предметах, животных, людях. Также развивается умение мысленно представлять себе предметы, «рассмотреть» их в уме. Позднее это окажется важным при изучении физики, геометрии и др. Рисуя, строя, ребенок переживает радость творчества, самовыражается. Конструирование из кубиков требует решения инженерных задач. Он учится в уме отвечать на множество вопросов о том, как сделать дом, чтобы он не рассыпался, и т. д.

Нам, родителям, полезно подключаться к процессу игры и ненавязчиво предлагать интересный сюжет или конструкцию.

Главная наша с вами задача — стремиться поддержать самостоятельность ребенка, побуждать его к самостоятельному поиску идей и средств их воплощения.

Лучшая подготовка к школе — это естественное желание ребенка играть, а не серьезные занятия на заданную тему.

**ВСЯ НАША ЖИЗНЬ В САДУ— ИГРА!
ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!!!**

