

Беседы с родителями первоклассников **Как узнать готов ли Ваш ребенок к школе?**

«Нам кажется недостаточным оставить тело и душу детей в таком состоянии, в каком они даны природой, - мы заботимся об их воспитании и обучении, чтобы хорошее стало много лучшим, а плохое изменилось и стало хорошим».

Лукиан.

Ваш ребенок идет в этом году в школу. Готов ли ребенок к школе? Когда надо начинать готовить его к школьному обучению? Какую школу выбрать? Эти и многие другие вопросы волнуют родителей будущих первоклассников.

Если ребенок хочет идти в школу чтобы заняться важным, социально одобряемым делом, изучать новое, значит, у него есть мотивационная готовность.

Если же ему хочется в школу, потому что там много детей, с которыми можно поиграть, побегать, то у него еще не сложилась учебная мотивация. И тогда следует предоставить ребенку возможности для развития учебной мотивации, т. е. опыт учения: рисование, музыка, танцы, спортивные секции. Если ребенок способен к произвольному поведению, может действовать в соответствии с правилами, а не с сиюминутным желанием, значит, волевая сфера у него развита. Такой ребенок сможет понять и усвоить новые правила школьной жизни. Самые разные игры по правилам от настольных до подвижных помогут Вашему ребенку развить произвольность.

Теперь поговорим об интеллектуальной готовности, о развитии мышления ребенка. Фактически обучение начинается с момента рождения ребенка, когда ребенок общается со взрослыми, играет, исследует окружающий мир.

К трем годам ребенок проходит уже полпути своего умственного развития, к моменту поступления в школу он способен к систематизации и классификации (находит общие и отличительные признаки предметов и явлений), может анализировать простые причинно-следственные связи, у него развиты внимание и память.

Ребенок должен обладать словарным запасом, позволяющим выразить мысль, описать событие, задать вопрос и ответить на него. При несформированности речи или трудностях звукопроизношения помогут занятия с логопедом. Важно подготовить руку ребенка к письму. Полезными будут рисование, срисовывание (развивает зрительно-моторную координацию, внимание, память), штриховка, раскрашивание. Родители могут научить ребенка правильно держать карандаш и ручку.

Самое пристальное внимание следует обратить на здоровье ребенка. Если он часто болеет (3-4 раза в год), у него есть тяжелые и хронические заболевания, ему трудно будет справиться со школьной программой. Оставшееся время до школы необходимо посвятить укреплению здоровья ребенка, закаливанию, физическому развитию.

Проконсультировавшись с педагогом-психологом по готовности к школе, выявив сильные и слабые стороны развития, можно подготовить ребенка к школе.

При высоком уровне готовности к школьному обучению ребенок может заниматься по программам повышенной сложности в специализированных школах и гимназических классах. Для детей с ослабленным состоянием здоровья, при наличии неврозов, ММД, а также с проблемами в развитии речи не рекомендуются программы повышенной сложности.

Мы советуем найти такого педагога, который смог бы учесть особенности ребенка и создать благоприятную атмосферу обучения. Для детей с несформированностью речевого развития не рекомендуются программы интенсивного обучения и школы с углубленным изучением иностранных языков. Необходимы занятия с логопедом. Когда ребенок приходит в школу, у него меняется сфера и круг общения, ведущая деятельность (уже учебная, а не игровая), режим дня. **Адаптация может проходить тяжело и долго (2-3 месяца, а иногда и дольше).** Возможны нарушения сна, аппетита, страхи, капризы. В это время важно поддерживать положительную самооценку ребенка. Личностная активность, самостоятельность, независимость, уверенность в себе являются постоянными стимулами развития. Положительные эмоциональные установки по отношению к школе, одноклассникам и учителю способствуют в дальнейшем формированию учебной мотивации. Напротив, отрицательные установки, страх школы, - снижают успешность учебной деятельности. Ребенок эмоционально связан с родителями, поэтому очень важно для него, чтобы родители были счастливы, спокойны, уверены в себе, чтобы в доме царил мир и гармония. Не стоит сравнивать Вашего ребенка с другими детьми. Постарайтесь больше хвалить его, нежели ругать, ведь именно сейчас ему так нужна Ваша поддержка.

12 советов родителям будущих первоклассников

Скоро в школу... Этой осенью или через год ваш ребенок переступит ее порог. В стремлении помочь ему уверенно сделать этот шаг родители порой сбиваются с ног в поисках учреждений и частных практиков, готовящих детей к вступительному собеседованию. И забывается простая истина: образование может сделать ребенка умным, но счастливым делает его только душевное, разумно организованное общение с близкими и любимыми людьми — семьей. В ваших силах создать в семье именно такую обстановку, которая не только подготовит ребенка к успешной учебе, но и позволит ему занять достойное место среди одноклассников, чувствовать себя в школе комфортно.

1. Чаще делитесь с ребенком воспоминаниями о счастливых мгновениях своего прошлого. Начало школьной жизни — большое испытание для маленького человека. Этот момент легче переживается детьми, у которых заранее сложилось теплое отношение к школе. Такое

отношение складывается из соприкосновений с прошлым опытом близких людей. Перелистайте вместе с ребенком семейный фотоархив. Это занятие исключительно полезно для всех членов семьи. Возвращение к лучшим мгновениям прошлого делает человека сильнее и уверенней в себе. Ваши добрые воспоминания о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполнят душу ребенка радостным ожиданием.

2. Помогите ребенку овладеть информацией, которая позволит ему не теряться. Как правило, дети этого возраста на вопрос: «Как зовут твою маму?» — отвечают: «Мама». Удостоверьтесь, что ваш ребенок помнит свое полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей. Это поможет ему в незнакомой ситуации.

3. Приучите ребенка содержать в порядке свои вещи. Успехи ребенка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать свое рабочее место. Вы можете сделать эту скучную процедуру более привлекательной. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребенка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки и карандаши (карандаши придется на первых порах точить пока вам, дорогие родители). Все это как у взрослых, но — личная собственность ребенка! И ответственность за порядок тоже личная, ведь у взрослых так.

4. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе. Многие дети этого возраста неусидчивы. Не всем блестяще даются чтение и счет. Очень многих трудно добудиться утром и быстро собрать в детский сад. В этой связи вполне объяснимо стремление родителей предупредить детей о предстоящих неприятностях. «В школу не возьмут...», «Двойки будут ставить...», «В классе засмеют...» В некоторых случаях эти меры могут иметь успех. Но отдаленные последствия всегда плачевны. В моей практике был такой случай. Девочка блестяще прошла вступительное тестирование, а на вопрос: «Хочешь ли ты учиться в школе?» уверенно ответила: «Нет!».

5. Не старайтесь быть для ребенка учителем. Стремитесь к поддержанию дружеских отношений. Некоторые дети испытывают трудности в общении с другими детьми. Они могут растеряться в присутствии незнакомых взрослых. Вы можете помочь ребенку преодолеть эти трудности. Попытайтесь организовать игру детей на площадке возле дома и примите участие в этой игре. Детям очень нравится играть вместе с родителями. Предложите ребенку самому пригласить к себе на день рождения своих друзей. Этот день станет для него незабываемым, если в программе торжества найдется место для совместных игр детей и взрослых. Дайте ребенку почувствовать, что он может рассчитывать на вашу поддержку в любой ситуации. Одними учебными занятиями с ребенком этого достичь невозможно.

6. Научите ребенка правильно реагировать на неудачи. Ваш ребенок оказался в игре последним и демонстративно отказался играть с приятелями дальше. Помогите ему справиться с разочарованием. Предложите детям сыграть еще разок, но немного измените правила игры. Пусть победителем

считается только первый, а все остальные — проигравшие. Отмечайте по ходу игры успех каждого. Приободряйте хронических неудачников надеждой. После игры обратите внимание ребенка на то, как отнеслись к проигрышу остальные игроки. Пусть он ощутит самооценку игры, а не выигрыша.

7. Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений «Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребенка до школы. Нравоучениями и проповедями этого достичь трудно. Постарайтесь исключить из общения между членами семьи приказы и команды: «Чтобы я больше этого не слышал!», «Вынеси мусор». Превратите их в вежливые просьбы. Ребенок непременно скопирует ваш стиль. Ведь он вас любит и стремится подражать во всем.

8. Помогите ребенку обрести чувство уверенности в себе. Ребенок должен чувствовать себя в любой обстановке так же естественно, как дома. Научите ребенка внимательно относиться к своим нуждам, своевременно и естественно сообщать о них взрослым. На прогулке вы зашли куда-то перекусить. Предложите ребенку самостоятельно сделать заказ для себя. В следующий раз пусть сделает заказ для всей семьи. Пусть он попробует спросить в поликлинике: «Где находится туалет?» или сам займет очередь к специалисту.

9. Приучайте ребенка к самостоятельности в обыденной жизни. Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым он себя ощущает. Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии. (Помните, что маленькие пальчики могут справиться только с большими пуговицами и молниями.) Завязывание бантиков на шнурках ботинок потребует особой помощи и внимания с вашей стороны. Желательно, если это будет не накануне выхода на улицу. Лучше посвятить этому занятию несколько вечеров.

10. Научите ребенка самостоятельно принимать решения. Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения. Посоветуйтесь с ребенком о меню семейного воскресного обеда. Пусть он сам выбирает себе блюдо за праздничным столом и подбирает одежду, соответствующую погоде. Планирование семейного досуга всех членов семьи на выходные дни — еще более сложное дело. Приучайте ребенка считаться с интересами семьи и учитывать их в повседневной жизни.

11. Стремитесь сделать полезным каждое мгновение общения с ребенком. Если ребенок помогает вам выпекать праздничный пирог, познакомьте его с основными мерами объема и массы. Продуктовые универсамы — очень подходящее место для развития внимания и активного слушания ребенка. Попросите ребенка положить в корзину: три пачки печенья, пачку масла, батон белого и буханку черного хлеба. Свою просьбу изложите сразу и больше не повторяйте. Ребенок помогает вам накрывать на стол. Попросите его поставить на стол четыре глубокие тарелки, возле каждой тарелки справа положить ложку. Спросите: сколько ложек тебе понадобится? Ребенок готовится ко сну. Предложите ему вымыть руки,

повесить полотенце на свой крючок, выключить свет в ванной. Проходя по улице или находясь в магазине, обращайтесь внимание ребенка на слова-надписи, которые окружают нас повсюду. Объясняйте их значение. Читайте деревья, шаги, проезжающие мимо машины.

12. Учите ребенка чувствовать и удивляться, поощряйте его любознательность. Обращайте его внимание на первые весенние цветы и краски осеннего леса. Сводите его в зоопарк и вместе найдите самое большое животное, потом самое высокое... Наблюдайте за погодой и очертаниями облаков. Заведите рукописный журнал наблюдений за ростом котенка. Учите ребенка чувствовать. Открыто переживайте с ним все события повседневной жизни, и его любознательность перерастет в радость учения.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В 6–7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой.

И тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназии только в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась.

Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

Правило 1.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

Правило 2.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Правило 3.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

Правило 4.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с

одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

Несколько коротких правил

— Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

— Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.

— Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.

— Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.

— Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

— Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

— Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.

— Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.

— Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

— Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.

— Признавайте права ребенка на ошибки.

— Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.

— Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

— И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

РЕБЕНОК УЧИТСЯ ЧИТАТЬ

Рекомендации психолога

Чтение – особый вид творчества. Когда читаешь книги, самостоятельно постигаешь новые смыслы, рисуешь в воображении пейзажи, создаешь образы героев, учишься понимать их чувства. Этого не происходит, например, когда смотришь телевизор. Там все уже создано, и человек пассивен, когда воспринимает все это.

Для развития личности ребенка умение самостоятельно читать очень важно. Ребенок погружается в этот удивительный вид творчества, ощущая себя независимой самостоятельной личностью. Ему не надо ждать, чтобы мама почитала для него книгу или дедушка рассказал сказку. Ребенок сам, когда захочет, может погрузиться в это чудесное действие – чтение. Каждое такое погружение рождает внутреннее чувство «я могу». Именно это чувство

является основой уверенности в себе, способствует формированию устойчивой личности.

Так замечательно, если ребенок уже приобщился к этому особому миру книг!

А если нет?

Давайте попробуем понять, почему некоторые дети начальной школы не любят читать.

Процесс чтения для таких детей труден, мучителен, все время связан с эмоциональным напряжением.

Причиной этого является неправильно формирующийся навык чтения – прерывистое чтение, когда ребенок делает короткие «спазматические» паузы перед каждым словом, очень напряжен при чтении. Он стремится читать целыми словами, а это пока не очень получается. Слушать его трудно. При этом обычно у него бывает много ошибок: искажает слова, додумывает окончания. Темп чтения достаточно медленный и не растет. Учитель огорчен, мама нервничает. Сколько бы ребенок ни старался, заметного улучшения все равно не происходит.

Процесс чтения приносит только огорчения.

Ребенок начинает всячески избегать этот вид деятельности. Любой навык в процессе формирования проходит определенные этапы. Например, вязание крючком. Как быстро выскакивают петелька за петелькой в руках умельца. Мастерница даже не осознает, каким образом действуют ее руки. Они вяжут сами. А в начале, когда она только училась вязать, ей приходилось контролировать каждое движение. Она очень медленно вывязывала каждую петельку. Потом могла это делать все быстрее, быстрее, пока не стала мастерницей. Такой процесс преобразования какого-либо действия из медленного, осознанно контролируемого в ловкое, быстрое, осуществляющееся как бы само собой психологи называют сворачиванием навыка. Чтобы навык свернулся, движения изначально должны быть плавные, равномерные. Пусть даже очень медленные. Темп постепенно нарастет. Но если равномерности не будет, навык не свернется никогда. Главное, что должно быть на любом этапе становления навыка чтения – это ритмичность, равномерность. Паузы можно делать только там, где стоят знаки препинания. Эти знаки потому так и называются. «Ямок» между словами быть не должно. Новый текст ребенок должен читать в том темпе и тем способом, каким он может прочесть самые трудные слова текста. Если у ребенка прерывистое чтение, то это затруднение можно преодолеть. Необходимо какое-то время следить за способом чтения ребенка. Читать он должен плавно, ритмично, с ощущением легкости. Читать ему должно быть легко!

Можно вернуться даже на этап чтения простых слогов. Чтобы навык чтения формировался побыстрее, нужно контролировать чтение ребенка (читать он должен медленно, не делая «ямки» между словами) и почаще в течение дня привлекать его к этому занятию.

Только, внимание!

Это ни в коем случае не должно быть чтение два часа подряд. За один раз ребенок должен читать столько минут, сколько не ухудшается качество чтения.

Признак усталости – ухудшение способа чтения. В первом классе - это обычно 5-10 минут за один присест. Чем старше ребенок, тем дольше, но с учетом индивидуальных особенностей. А в течение дня таких «присестов» может быть столько, на сколько у вас с ребенком сил хватит. Помните, главное для правильного формирования навыка чтения – это плавность и равномерность, отсутствие пауз между словами.

Уважаемые родители, если у вашего ребенка проблема с чтением, необходимо обязательно обсудить ее с учителем. Договориться, чтобы учитель на уроках также особо следил за способом чтения ребенка и сообщал вам о результатах ваших совместных усилий. Успехов вам, дорогие родители!

Рекомендации нейропсихологов для родителей будущих первоклассников (из книги В.Д. Еремеевой «Мальчики и девочки – два разных мира»).

Никогда не забывайте, что перед вами не просто ребёнок, а мальчик или девочка с присущими им особенностями восприятия, мышления, эмоций. Воспитывать, обучать и даже любить их надо по-разному. Но обязательно очень любить. Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту – девочки обычно старше ровесников – мальчиков. Не забывайте, что мальчики и девочки по-разному видят, слышат, осязают, по-разному воспринимают пространство и ориентируются в нём, а главное – по-разному осмысливают всё, с чем сталкиваются в этом мире. И уж, конечно, не так, как мы – взрослые. Не переучивайте левшу насильно - дело не в руке, а в устройстве мозга. Не сравнивайте ребёнка с другими, хвалите его за успехи и достижения. Помните, что при поступлении ребёнка в школу его цели и мотивы отличаются от целей взрослого: ребёнок ещё не в состоянии ставить познавательные цели. Учитесь вместе с ребёнком, объединяйтесь с ним против объективных трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем. При первых неудачах не нервничайте сами и не нервничайте ребёнка. Попробуйте выяснить объективные причины трудностей и смотреть в будущее с оптимизмом. Проведите «ревизию» ошибок ребёнка при письме, чтобы понять, с чем связаны трудности: с плохим фонематическим слухом, низкой слуховой и зрительной памятью, с тем, что не формируется зрительный образ слова, или с чем-то другим. Помните: для ребёнка чего-то не уметь, что-то не знать – это нормальное положение вещей. На то он и ребёнок. Этим нельзя попрекать. Стыдно самодовольно демонстрировать перед ребёнком своё превосходство в знаниях. Приводя ребёнка в 1 класс, необходимо отчётливо понимать, что для него должны меняться не только место пребывания, режим, вид деятельности, но и вся шкала ценностей, которую он создал за свои 7 лет. То, что приветствовалось

в семье или детском саду, в школе может оказаться нежелательным. Такая смена психологически очень трудна. Имея дело с первоклассниками, учитывайте тот факт, что воспитатель детского сада и школьный учитель могут видеть одного и того же ребёнка совершенно по-разному. Для ребёнка эта смена отношений к себе может быть очень болезненной- он дезориентирован, он не понимает, что же теперь «хорошо», а что «плохо». Поддержите его в трудной ситуации. Ребёнок не должен панически бояться ошибаться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаться. Старайтесь не вырабатывать у ребёнка страха перед ошибкой. Чувство страха - плохой советчик. Оно подавляет инициативу, желание учиться, да и просто радость жизни, и радость познания. Для успешного обучения мы должны превратить свои требования в «хотения» ребёнка. Старайтесь не преподносить детям истину, а учите находить её. Всячески стимулируйте, поддерживайте, возвращайте самостоятельный поиск ребёнка. Для гармоничного развития необходимо, чтобы ребёнок учился по-разному осмысливать учебный материал (логически, образно, интуитивно). Никогда не забывайте, что мы ещё очень мало знаем о том, как несмышлёное дитя превращается во взрослого человека. Есть множество тайн в развитии мозга и психики, которые пока недоступны нашему пониманию. Поэтому главной своей заповедью сделайте – «не навреди».

Памятка родителям будущих первоклассников:

Поддерживайте в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность. Ваш ребенок придет в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребёнок имеет право на ошибку.

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

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у будущего первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними до школы или на первом году обучения.

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

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

С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появится человек более авторитетный, чем вы. Это учитель!!! Уважайте мнение ребёнка о своем педагоге.

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

Режим дня для детей младшего школьного возраста

Развитие детей в этом возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно.

Организм ребенка младшего школьного возраста расходует в сутки на рост и работу мышц 80—100 ккал, на основной обмен веществ (в состоянии покоя) — 37—42 ккал на 1 кг массы тела. Важно обеспечить в этот период полноценное в количественном и качественном отношении питание.

У младших школьников продолжается смена молочных зубов. Именно в этом возрасте наблюдается значительное распространение кариеса зубов. Необходимы тщательный уход за полостью рта и постоянная ее санация. Необходимо закрепить у детей гигиенические навыки, приучить к чистоплотности.

Ребенок должен умываться перед сном, чистить зубы, мыть руки после возвращения с улицы и перед едой.

Дети должны носить удобные белье, одежду и обувь, не стесняющие движений.

Важно научить ребенка правильно распределять время для выполнения уроков, чередовать виды занятий по разным предметам, делать перерывы между ними в 10—15 минут, во время которых снимается напряжение, отдыхают глаза. Желательно организовать ребенку удобный уголок школьника: стол, стул или парта, полка для книг, хороший естественный и искусственный свет.

Стол для занятий ставят так, чтобы свет от окна падал слева; свет от настольной лампы (60 Вт) не должен падать в глаза и ослеплять ребенка. Неправильное освещение и неправильная высота стола и стула могут привести к нарушению зрения (нарушается кровообращение, возникает головная боль) и осанки. Каждый день следует протирать пол и предметы в комнате влажной тряпкой. Ребенок должен иметь отдельную кровать. Постельное белье лучше иметь из хлопчатобумажной ткани, его следует еженедельно менять. Необходимо следить за положением ребенка во время занятий. Чтобы при письме уменьшалась нагрузка на позвоночник, сидеть надо прямо, опираясь на спинку стула, не наваливаться грудью на стол; ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах согнуты под прямым углом; необходима равномерная нагрузка на обе половины таза; голову следует слегка наклонять вперед, расстояние от глаз до стола — 25 см.

При активной работе на уроках младшим школьникам для приготовления домашнего задания достаточно 30—60 минут.

Несоблюдение режима дня потребует увеличения времени на приготовление уроков. Экономится время, если учесть период вработывания и начать подготовку с легкого предмета, затем через 20—30 минут перейти к трудным. В этом случае занятия будут облегчены, так как придется на повышенную работоспособность. Если занятия продолжаются, то через 45—60 минут наступает спад работоспособности, для его устранения нужны физкультминутки. Они проводятся на школьных уроках, дети умеют их выполнять, но нередко забывают о них дома. На конец домашних заданий следует оставлять задание по любимому ребенку предмету. Интерес к такому предмету поможет выполнить его, несмотря на некоторое утомление. Восстановлению работоспособности благоприятствует смена деятельности: прогулки, подвижные игры, работа по дому.

Главное значение для умственной работоспособности имеет режим питания и пассивного отдыха — сна.

Занятия сразу после обеда, как и на голодный желудок, малоэффективны. Умеренная двигательная деятельность после обеда или сна в течение 30—40 минут обеспечивает хорошую умственную работоспособность. Восстановление дневного уровня сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем обеспечивает правильно организованный сон — 9—10 часов.

Быстрое засыпание, глубокий, спокойный сон, легкое пробуждение свидетельствуют о правильном режиме уходящего дня. Беспокойный сон определяет поведение школьника на следующий день (вялость, раздражительность, плохой аппетит, сниженная на 20—35% работоспособность).

Школьники, перенесшие заболевания, после выздоровления еще 7 дней имеют сниженную работоспособность, и практика дополнительных занятий в это время может привести к переутомлению и новому заболеванию. Нужны постепенный «вход» в школьный ритм, интенсивное восстановление сил и только затем дополнительное занятие по наверстыванию упущенного. Следует учитывать индивидуальные особенности ребенка. Если он быстро схватывает материал, но небрежно выполняет письменные работы, контролировать надо последнюю часть задания; если не умеет пересказывать текст, целесообразно чтение вслух.

Важно распределить равномерно домашние задания на неделю. Так, в дни с уроком физкультуры письменных заданий меньше, и школьник может выполнить задание на послезавтра.

Творческое отношение ребенка к домашним заданиям следует приветствовать, формировать радость познания.

Основные правила для выполнения заданий могут быть оформлены в виде памятки, написанной самим ребенком.

1. Садиться за уроки всегда в одно и то же время.
2. Проветрить комнату и убрать все лишнее с рабочего места.

3. Выключить телевизор, убрать подальше телефон и планшет.
4. Проверить, где стоит настольная лампа — дальний левый угол.
5. Уточнить расписание на завтра.
6. Садиться на стул так, чтобы край сиденья заходил за край стола.
7. По окончании выполнения заданий сложить в ранец все необходимое.

В младшем школьном возрасте особенно важно, чтобы дети как можно больше бывали на свежем воздухе. Прогулки, игры на воздухе не менее 3 часов в день — половина этого времени должна падать на перерыв между занятиями в школе и дома.

Здоровый, гармонично развитый, уравновешенный ребенок в 6 лет совершает ежедневно в среднем 12000—15000 движений, а в отдельные дни — 35000. Суточная доза движений распределяется неравномерно. Для младших школьников в среднем она составляет 800—1200 движений в час. Всплески двигательной активности отмечаются в 7-8, 12-14, 15-16 и 20-21 час. Именно в эти часы легче осваиваются новые движения. Не рекомендуется и чрезмерная двигательная активность.

Например, катание на коньках, на лыжах не должно превышать 1,5—2 часов, игра в футбол — 1 часа.

Следует позаботиться о многократном использовании движений в течение дня.

День школьника начинается с утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений которой может быть подобран с учетом здоровья и функциональных особенностей.

Ее длительность — 7—10 минут, содержание — 5—7 упражнений (ходьба, прыжки, наклоны, повороты и заключительные движения на внимание, которые выполняются не по показу, а по рассказу).

Если школьник понял и точно по команде выполнил движения, значит, он быстро включится в работу на уроке. Такую гимнастику целесообразно проводить и перед выполнением домашних заданий.

Во время учебных занятий предусматриваются короткие перерывы для физкультминуток, гимнастики для глаз, чтобы изменить позу, углубить дыхание, улучшить кровообращение головы, дать отдых глазам.

Для младших школьников хороши подвижные игры, эстафеты.

К названным двигательным моментам добавляются уроки физкультуры, занятия в физкультурных кружках и спортивных секциях, походы, прогулки с подвижными играми.

Очень полезны ходьба на лыжах, игра в баскетбол, волейбол. Заниматься отдельными видами спорта школьники начинают в разном возрасте, в зависимости от физической подготовки и особенностей того или иного вида спорта.

Режим дня и работоспособность.

Индивидуальные качества и работоспособность.

О том, что люди делятся на "сов" и "жаворонков", знают, кажется, уже все. В течение дня активность, работоспособность и настроение каждого человека меняются трижды.

Значит, и режим дня нашего школьника должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов.

Но при этом стоит помнить, что склонность к тому или иному ритму жизни определяется не столько наследственностью, сколько семейным образом жизни. Большинство людей все-таки склонно к ритму жизни "жаворонков".

Пик работоспособности "жаворонков" приходится на 9-10 часов утра и 16-17 часов вечера.

У "сов" периоды наивысшей работоспособности - с 11 до 12 часов в первой половине дня и с 18 до 20 часов вечером. Есть еще третья категория людей - "голуби", или аритмики. Они не любят рано вставать, но и укладываться предпочитают не очень поздно. Их работоспособность имеет два пика: 10-12 часов утра и 15-18 часов вечера.

Но какой бы "пташкой" наш школьник ни был - утренней или вечерней, в школу он вынужден подниматься по утрам довольно рано. И от того, как пройдет время от подъема до начала уроков, будет зависеть его работоспособность в течение всего дня.

Советы родителям:

- Приучите своего ребенка в его "рабочие" дни подниматься моментально. Конечно, идеальное средство привести себя в активное состояние всем известно - физические упражнения под любимую ритмичную музыку. Но если привычки делать по утрам гимнастику нет у взрослых в семье, трудно ждать, что она выработается у ребенка.

- Маленького ребенка можно попробовать приучить вставать в одно и то же время с помощью ежеутренних мультиков в определенный час до начала уроков.

- Более старшему ребенку можно посоветовать такой прием для быстрого перехода от сна к бодрствованию: нужно в течение 1-2 минут лежа энергично поработать кистями рук, сжимая и разжимая пальцы. А перед тем, как встать с постели, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. При движениях пальцев активизируется нервная система, а глубокие вдохи помогают снабдить кислородом мышцы и мозг и тем самым отгоняют сон.

Как изменяется работоспособность?

Работоспособность младшего школьника меняется не только в течение суток, но и в течение недели, месяца, года.

Умственная и мышечная работоспособность снижаются от начала к концу недели. Во вторник и среду, как правило, школьники работают наиболее продуктивно. В пятницу все показатели существенно снижаются. В течение года умственная и мышечная работоспособность у детей выше всего с октября по январь.

Потом эти показатели снижаются (третья четверть - самая трудная!), а с апреля вплоть до июня, наоборот, нарастают.

Между прочим, физически дети наиболее интенсивно развиваются именно в это время года.

С возрастом общий уровень работоспособности ребенка нарастает. Правда, к началу каждого учебного года она, как правило, лишь восстанавливается на уровне прошлого года, но через 15-30 дней занятий повышается (возвращаются несколько забытые навыки работы). Максимум она достигнет в конце первой и начале второй четверти учебного года.

Бывает, что работоспособность ребенка снижена и при хорошо налаженном режиме дня.

В большинстве случаев причина - какое-то заболевание. Даже кратковременная простуда на некоторое время (2-3 недели) ухудшает работоспособность ребенка, падает его сопротивляемость утомлению. Что уж говорить о таких напастях, как хронический тонзиллит, ревматизм, нервные и эндокринные заболевания, последствия черепно-мозговых травм, туберкулезная инфекция.

Ослабленные дети нуждаются в особо щадящем режиме. О режиме сна и отдыха. Без нормального сна говорить о высокой или просто достаточной работоспособности не приходится.

При недосыпании она падает.

Систематическое недосыпание просто опасно - страдает нервная система ребенка. Он становится легко возбудимым, рассеянным, во время работы часто отвлекается, неадекватно реагирует на замечания. Важно, чтобы сон был не только достаточно продолжительным, но и достаточно глубоким.

Соблюдайте простые правила:

- пусть ребенок ложится спать и встает в одно и то же время; когда нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну, ребенок легче засыпает и дольше отдыхает;

- время перед сном должно проходить не в шумных играх и не за просмотром боевиков и криминальных новостей (связанное с эмоциональными переживаниями чтение и телепередачи мешают быстрому засыпанию и глубокому сну), а в занятиях, успокаивающих нервную систему;

- не забывайте про водные процедуры перед сном и свежий воздух в комнате;

- помните, что потребность во сне ребенка и подростка:

 - в 6-7 лет составляет 12 часов,

 - с 7 до 10 лет 10-11 часов,

 - в 10-12 лет 9-10 часов,

 - в 13-14 лет - 9-9,5 часа,

 - в 15-16 лет - 8,5-9 часов.