

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ.

С 1 сентября ваш ребенок пойдет в школу. Это огромное событие в вашей жизни и жизни вашего сына и дочери. На ребенка падает большая нагрузка, резко меняется весь образ жизни. Поэтому следует постараться подготовить ребенка к школе, облегчить ему трудный переход к новой деятельности. Необходимо продумать, как ваш ребенок проведет летние месяцы.

Отдых должен быть разнообразным, но не слишком утомительным. Примерно дней за 10 до начала занятий в школе ребенку следует быть уже дома, в привычной обстановке. Постарайтесь за лето закалить ребенка, укрепить его здоровье. Помните о том, что малейшие недомогания, хронические простудные заболевания и даже незалеченные зубы могут стать причиной повышенной утомляемости ребенка с первых шагов в школе, причиной его отставания в занятиях и даже нежелания ходить в школу. Постарайтесь все основное для школы приобрести заранее. Лучше, если при этом вы о чем-то посоветуетесь с ребенком, вызовете у него радостные эмоции в связи с предстоящим учением.

Примерно за 2 недели до начала учебного года следует изменить режим дня ребенка, максимально приблизить его к тому, который будет у него, когда он начнет учиться. Особое внимание при этом надо обратить на сон ребенка. Подъем делать в 7 часов, укладывать спать не позже 9 часов вечера.

Если вы летом хотите заняться со своим ребенком, занятиям следует уделять не более 2-х часов, с обязательными перерывами в 10-15 минут. Не надо заставлять ребенка много читать и писать. Следует больше уделять времени общеразвивающим занятиям: укреплять руку ребенка с помощью рисования, несложных заданий в черчении; развивать речь ребенка, обучая его давать полные ответы, составлять законченные предложения и рассказы; закреплять устный счет «вперед» и «обратный» и т. д.

Готовность к обучению в школе.

Вот парадокс! Кроха так готовился к школе и с нетерпением ждал первого сентября, а спустя месяц он не хочет ходить на занятия и соглашается делать уроки только под бдительным присмотром родителей. Что же произошло? По мнению учителей младшей школы, в нежелании детей учиться виноваты в первую очередь сами родители. Именно они, действуя из самых лучших побуждений, отбивают у ребенка тягу к знаниям. Первоклассники переживают огромный психологический стресс. Для ребенка началась новая жизнь, и он не в состоянии мгновенно свыкнуться с новой ролью. Поставьте себя на его место: новый коллектив, вместо воспитателя – учительница и новые обязанности. А родители вместо того чтобы помогать, начинают предъявлять к первоклассникам слишком высокие требования и ребенок физически не в состоянии их выполнять. Помимо этого, взрослые боятся, что ребенок будет без дела шататься по улице, и стараются максимально загрузить детский досуг. Они отдают малыша в несколько секций и требуют от него невозможного. Не каждый взрослый в состоянии удовлетворить запросы родительских амбиций, не говоря о семилетнем малыше.

Психологическая готовность к школьному обучению – многокомпонентное образование. Каждый из компонентов является необходимым и требует учета в процессе подготовки

ребенка к систематическому обучению в школе. Школьная незрелость определяется не общим отставанием в развитии, а частичной незрелостью одного или нескольких компонентов психологической готовности в школе. Исследования специалистов показывают, что примерно 75% первоклассников, как правило, готовы к школьному обучению, но тем не менее у них неравномерно развиты отдельные психические функции. Около 15% будущих первоклассников имеют отставание и нарушения в развитии, у этих детей недостаточно развито логическое мышление. В основном это «домашние дети», не посещавшие детский сад, или социально-педагогически запущенные, или дети с врожденными аномалиями. Эти дети нуждаются в повышенном внимании и создании индивидуальной образовательной среды. Наиболее низкие результаты получены при исследовании речевого развития будущих первоклассников. Около половины всех обследованных детей имеют бедный словарный запас, не умеют строить сложные предложения, не умеют объяснять, рассуждать, многие с трудом подбирают слова для выражения своих мыслей. Примерно 40% всех обследованных первоклассников имеет слабую осведомленность об окружающем мире, они не владеют многими элементарными понятиями (профессия, транспорт, времена года и пр.). Недостаточную развитость мелкой моторики руки имеют 33% обследованных первоклассников. Около 13% детей, поступающих в первый класс, имеют отставание в развитии эмоционально-волевых качеств. Исключив даже один из пробелов в развитии ребенка, вы повысите его успешность в овладении новым материалом и снизите риск дезадаптации.

Наиболее распространенные проблемы первого класса и общие советы, как их преодолеть:

Многие родители, пытаясь приучить малыша к самостоятельности, не помогают ему делать уроки, а только проверяют уже выполненное задание. Но не каждый ребенок в состоянии самостоятельно сделать даже простое задание. Потребуется несколько месяцев, чтобы ребенок понял, что домашнее задание это его обязанность, которую надо выполнять. Поэтому первое время вы должны мягко напоминать малышу, что пора садиться за книжки и помогать ему, хотя бы своим присутствием.

Первокласснику необходим твердый распорядок дня. После школы и обеда дайте малышу один-два часа свободного времени. Пусть он отдохнет, поиграет, подышит свежим воздухом. Но не откладывайте домашнее задание на поздний вечер. После 17-18 часов сосредоточенность и способность воспринимать новую информацию резко снижается. Оптимальное время выполнения уроков – 16-17 часов – ребенок уже отдохнул после школы и еще не устал играть. Только не заставляйте его быстро бросить игрушки и садится за уроки, потому что пришло время. Дождитесь момента, когда ребенок отложит одну игрушку и еще не возьмется за другую. Если вы будете прерывать увлеченно играющего малыша – возникнет протест и необходимость выполнения домашних заданий быстро приобретет негативную окраску. Всегда начинайте с самого трудного, пока внимание на высоте. А то, что ребенку знакомо с детского сада (например, рисование) он сумеет сделать и после того, как кривая сосредоточенности пойдет на спад.

Если у ребенка что-то не получается, помогите ему на промежуточных стадиях. Только не стоит делать за него домашнее задание целиком. Плавно подведите к верному решению,

но окончательный ответ он должен дать сам. В заключение обязательно похвалите малыша: «Вот видишь, какой ты молодец. Я тебе только немного помогла, и ты сам решил этот сложный пример».

Не забывайте, что многое зависит и от генов. Если вы не отличались в школе хорошей успеваемостью и с трудом получили аттестат, то не требуйте от своего ребенка невозможного.

Меняем режим питания и отдыха

Постарайтесь за летние месяцы максимально приблизить режим дня и питания вашего ребенка к последующему школьному режиму. Заранее узнайте, как будет организовано питание детей в школе. Продумайте заранее, планируете ли вы посещение ребенком спортивной секции, кружков детского творчества и других внешкольных развивающих занятий. После этого составьте режим сна и питания ребенка с учетом следующих правил:

1. Ночной сон должен составлять 9,5-10,5 часов.
2. Утренний подъем должен приходиться на одно и то же время, но не позднее 8 часов.
3. Отход ко сну должен быть не позднее 22 часов.
4. На послеобеденные часы следует запланировать дневной сон (отдых) продолжительностью 40-90 мин.
5. Предусматривается 5-6-разовое питание с обязательным завтраком.
6. Перерывы между приемами пищи должны составлять не более 3,5-4 часов

Примерный режим дня может выглядеть следующим образом:

- 7-00 Подъем
- 7-30 Завтрак
- 10-00 Утренний перекус (второй завтрак)
- 13-00 Обед
- 13-30 – 14-30 Послеобеденный отдых
- 15-30 Полдник
- 18-30 Ужин
- 21-00 Вечерний перекус
- 21-30 Отход ко сну

Поднимаем иммунитет

Недостаток в рационе питания некоторых нутриентов (пищевых веществ) - незаменимых аминокислот, витаминов А, Е, С, В2, В6, РР, минеральных элементов железа, цинка, селена, - может приводить к ослаблению иммунной системы организма. Составьте летнее меню будущего первоклассника таким образом, чтобы оно содержало как можно больше сезонных летних овощей, фруктов, ягод и зелени. В этих продуктах содержится много витаминов и минералов. Чемпионами по содержанию витамина С являются сладкий перец, облепиха, черная смородина, петрушка, укроп, капуста (цветная, брокколи, брюссельская, белокочанная), шпинат. Провитамин А (каротин) содержится в овощах красной окраски (сладкий перец, морковь), зелени петрушки, укропа и других огородных пряно-вкусовых трав. Обязательно добавляйте в овощные блюда растительные масла с

высоким содержанием витамина Е – подсолнечное, горчичное, соевое, масло зародышей пшеницы, масло фундука. Сочетайте при приготовлении блюд овощи с крупами, особенно темной окраски (греча, коричневый рис, овсяная, перловая), они богаты витаминами группы В. Для получения ребенком необходимого количества незаменимых аминокислот, железа и цинка в рацион ежедневно нужно вводить блюда из постного мяса (говядина, телятина), печени, рыбы, яиц.

Пища для костей, зубов и мышц

Гармоничное физическое развитие ребенка невозможно при замедленном или неполноценном росте и развитии костно-мышечной системы. Рост и хорошее состояние опорно-двигательного аппарата связано, в первую очередь, с адекватным поступлением в организм ребенка минеральных солей кальция и фосфора, а также витамина Д. Хорошо сбалансированными по содержанию солей кальция и фосфора являются молоко и молочные продукты (кисломолочные продукты, творог, сыр). Обязательно включите в летнее ежедневное меню будущего первоклассника 3-4 порции молочных продуктов (например, по 150 мл молока и кефира + 15 граммов твердого неострого сыра + 60 граммов творога). Сыр, творог и другие продукты животного происхождения (нежирное мясо, птица, рыба, яйца) обеспечат организм ребенка аминокислотами, необходимыми для построения мышечной ткани. Витамин Д содержится в яичном желтке, сливочном масле, жирной морской рыбе, а также вырабатывается в коже человека под действием солнечного света. Вот почему в летнее время ребенку необходимо не только правильно питаться, но и как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Активное движение на свежем воздухе, кроме того, прибавит мышцам силы и выносливости.

Пища для ума

В период адаптации к школьной жизни нервная система первоклассника подвергается большой нагрузке. В качестве профилактики можно в летний период постараться максимально подготовить нервную систему ребенка к предстоящему стрессу. Введите в рацион питания ребенка продукты, содержащие в достаточных количествах витамины группы В (В1, В6, РР, В12). Недостаток этих витаминов в организме приводит к выраженным нарушениям в работе нервной системы, что проявляется в виде головных болей, повышенной раздражительности, ухудшения памяти и внимания, депрессивных состояний, сонливости. Витамины группы В содержатся в продуктах животного и растительного происхождения. Хорошим источником витамина В1 являются постная свинина, бобовые (горох, фасоль), крупы (овсяная, гречневая, пшено). Чемпионы по содержанию витамина РР – говяжьи субпродукты (печень, почки, язык), мясо (курица, кролик, телятина, говядина), крупы (гречневая, перловая, ячневая), орехи. Для получения витамина В6 следует включать в рацион ребенка блюда из мяса, печени, фасоли, гречневой крупы, пшена, красной рыбы. Витамин В12 содержится в продуктах животного происхождения – в печени, мясе, молоке, твороге, сыре, яйцах. Для питания нервных клеток организм использует глюкозу. Глюкоза и другие простые сахара содержатся в разнообразных фруктах и ягодах: абрикосах, бананах, винограде, грушах, киви, персиках, сливах, яблоках, смородине, вишне и др. В этих продуктах простые сахара сочетаются с большим количеством минеральных солей, витаминов и клетчатки. Поэтому в качестве

питания для нервной системы лучше включать в рацион фрукты и ягоды, а не конфеты, шоколад и другие сладости. Для правильной подготовки нервной системы ребенка к школьным нагрузкам мало только правильного питания. Родителя необходимо также добиваться, чтобы ребенок в летнее время достаточно спал и отдыхал, не увлекался излишним просмотром телепередач и компьютерными играми, больше времени проводил в активных играх на свежем воздухе. Родителям следует позаботиться и об организации небольших ежедневных занятий-уроков в игровой форме.

Соблюдайте данные рекомендации и ваш ребёнок будет здоров!