



РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКА

Рекомендации специалистов

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!



Поздравляю вашу семью с большим событием — ваш ребенок пошел в первый класс.

Во всех школах области для первоклассников созданы условия для обучения по новому федеральному образовательному стандарту.

Ребят ждут уютные классы, современное учебное оборудование, бесплатные учебники и, конечно, опытные и

любящие детей педагоги.

Мы понимаем, что без вашей любви и поддержки ребятам будет нелегко привыкнуть к новому образу жизни. Надеюсь, что советы, которые разработаны опытными педагогами, психологами, докторами, будут вам полезны в этой непростой работе.

Желаю вам и вашим детям здоровья, успехов и благополучия!

В добрый путь в страну знаний!

ХАСБУЛАТОВА Ольга Анатольевна,
Первый заместитель Председателя
Правительства Ивановской области

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ РЕБЕНКУ, ПОСТУПАЮЩЕМУ В ШКОЛУ

1. Свои имя, отчество и фамилию.
2. Свой возраст (желательно дату рождения).
3. Свой домашний адрес.
4. Свой город (село) и его главные достопримечательности.
5. Страну, в которой живет.
6. Фамилию, имя, отчество родителей, их профессию.
7. Времена года (последовательность, месяцы, основные приметы каждого времени года, загадки и стихи о временах года).
8. Домашних животных и их детенышей.
9. Диких животных наших лесов, жарких стран, Севера, их повадки, детенышей.
10. Транспорт наземный, водный, воздушный.
11. Различать одежду, обувь и головные уборы; зимующих и перелетных птиц; овощи, фрукты и ягоды.
12. Знать и уметь рассказывать русские народные сказки.
13. Знать великих русских поэтов и писателей: А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого, С. А. Есенина, Ф. И. Тютчева и др., и некоторые их произведения для детей.
14. Различать и правильно называть плоскостные геометрические фигуры: круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, овал.
15. Свободно ориентироваться в пространстве и на листе бумаги (правая — левая сторона, верх — низ и т. д.).
16. Уметь полно и последовательно пересказать прослушанный или прочитанный рассказ, составить (придумать) рассказ по картинке.
17. Запомнить и назвать 6—10 предметов, картинок, слов.
18. Различать гласные и согласные звуки.
19. Разделять слова на слоги с помощью хлопков, шагов, по количеству гласных звуков.
20. Определять количество и последовательность звуков в словах типа «мак», «дом», «суп», «дубы», «сани», «зубы», «осы».



21. Хорошо владеть ножницами (резать полоски, квадраты, круги, прямоугольники, треугольники, овалы, вырезать по контуру предмет).
22. Владеть карандашом: без линейки проводить вертикальные и горизонтальные линии, рисовать геометрические фигуры, животных, людей, различные предметы с опорой на геометрические формы, аккуратно закрашивать, штриховать карандашом, не выходя за контуры предметов.
23. Свободно считать от 1 до 10 и обратно, выполнять счетные операции в пределах 10.
24. Уметь внимательно, не отвлекаясь, слушать (30—35 минут).
25. Сохранять стройную, хорошую осанку, особенно в положении сидя.

РЕЖИМ ДНЯ ПЕРВОКЛАССНИКА

Режим дня в жизни детей младшего школьного возраста очень важен. В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудше-



ние здоровья связаны именно с нарушениями режима. Но на практике четко организовать и спланировать день школьника довольно сложно. От соблюдения или несоблюдения режима зависит такой важный показатель состояния организма, как работоспособность.

Рационально организованный режим дня школьника выглядит примерно следующим образом. Подъем за час-полтора до выхода в школу, утренняя зарядка, завтрак, который обязательно должен быть горячим. Занятия в школе. Когда ребенок возвращается из школы, он находится на спаде работоспособности. Поэтому сначала ему необходимо пообедать, отдохнуть — и ни в коем случае не садиться сразу же за уроки. Отдых желателен активный, на свежем воздухе, в играх и движении — не менее 3—3,5 часов. Нельзя ни в наказание, ни по любым другим причинам лишать ребенка этого отдыха, он необходим ему. Для детей ослабленных, часто болеющих лучший отдых — полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки.

Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий. Часто выполнение всех заданных на дом уроков занимает у младших школьников полтора-два часа, поскольку у них еще нет навыков самостоятельной работы. Максимальная продолжительность непрерывной работы у младших школьников не должна превышать 30 минут. Лучшее время для приготовления уроков — 15—16 часов. Через каждые 25—30 минут необходим перерыв для восстановления работоспособности. Начинать готовить уроки надо с менее сложных, затем переходить к самым трудным.

Ребенку, который начал учиться в школе, часто не хватает двигательной и физической нагрузки, из-за этого появляются вялость, утомляемость, задержки роста. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления домашних заданий.

Младшим школьникам не стоит смотреть телевизор дольше 40—45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным стоит сократить и это время. Нельзя смотреть телевизор лежа, только сидя на расстоянии 2—5,5 м от экрана. Желательно сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.

В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Сон должен быть глубоким и спокойным, поэтому не допускайте перед сном шумных игр, занятий спортом, просмотра страшных фильмов, ссор и повышения голоса. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.

ПИТАНИЕ ПЕРВОКЛАССНИКОВ



1. Разнообразим рацион

Рацион питания первоклассника может быть более разнообразным, по сравнению с дошкольниками. Хотя, конечно, не стоит бросаться радовать ребенка новым меню прямо первого сентября. *Вводите изменения понемногу и с осторожностью.*

2. Сменный график

Режим питания школьника зависит от того, в какую смену он учится. Если в школе организовано горячее питание, то школьник получает два завтрака: один дома, перед выходом, и второй в школе, на большой перемене. Обедает он или в школе, или дома, а вечером ужинает. Учащиеся во вторую смену завтракают, обедают и ужинают дома, а в школе получают только горячий полдник. Это следует учитывать, подготавливая ребенку еду на день.

3. Соблюдаем режим

У работающих родителей младшие школьники днем обычно находятся под присмотром бабушки или няни. Поэтому принципы и режим питания должны быть четко донесены до тех, кто будет его в отсутствие родителей кормить.

4. Завтрак

На завтрак школьнику могут быть предложены каша, яйца или запеканка. Если ребенок получает горячий завтрак в школе, то дома он может позавтракать бутербродами, хотя лучше все-таки горячее блюдо. Если в школе такого питания нет, ребенку необходимо полноценно поесть дома. Голодный школьник, перекусивший «всухомятку», быстрее устает и хуже учится. Запить завтрак можно чаем, молоком, кефиром или какао.

5. Обед

В состав обеда должны входить *три-четыре блюда*: суп, мясо или рыба с гарниром, третье блюдо, а также закуска. На *закуску* хорошо годятся овощные салаты, тертая морковь, капуста. Многие дети не любят *суп*, но он необходим для полноценного обеда. *Мясное или рыбное блюдо* подаются с гарниром из овощей, макарон или каши, или в виде смешанных блюд: рагу, голубцов, фаршированных овощей. В качестве *третьего блюда* обычно предлагается компот из сухих или свежих фруктов.

6. Полдник, в отличие от остальных приемов пищи, может состоять из печенья, булочки, зефира или хлеба с мармеладом. Подходящие напитки сок, молоко, чай или какао.

7. Ужин — последний за день прием пищи, после которого не должно быть никаких перекусов. В том числе семечек, чипсов или попкорна перед телевизором. Съесть его надо не позже, чем за два часа перед сном. Ужин состоит из горячего блюда, например, рыбы, каши, яичницы или запеканки. Также подходят для ужина те же блюда, что подаются в обед на второе.

8. В течение дня между основными приемами пищи школьник может есть фрукты или овощи.

9. Напоминание родителям

Школьник должен получать пять приемов пищи в день, из них три — с горячим блюдом. Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок. Эффективный способ покормить ребенка в школе — дать ему еду с собой.

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Вещества	Энергия, ккал	Белки, г, в том числе животные	Жиры, г	Углеводы, г
	2350	77, 46	79	335

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ

Вещества	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
	1100	1650	250	12	10	0,10

ВИТАМИНЫ

Вещества	С, мг	А, мкг	Е, мг	D, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	РР, мг	Фолат, мкг	В12, мкг
	60	700	10	2,5	1,2	1,4	1,6	15	200	2

СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Продукты	Вес, г	Продукты	Вес, г
----------	--------	----------	--------

<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>150</i>	<i>Масло сливочное</i>	<i>25</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>70</i>	<i>Масло растительное</i>	<i>10</i>
<i>Мука пшеничная</i>	<i>25</i>	<i>Яйцо, шт.</i>	<i>1</i>
<i>Крупы, бобовые, макаронные изделия</i>	<i>45</i>	<i>Молоко, кисломолочные продукты</i>	<i>500</i>
<i>Картофель</i>	<i>200</i>	<i>Творог</i>	<i>40</i>
<i>Овощи разные</i>	<i>275</i>	<i>Сметана</i>	<i>10</i>
<i>Фрукты свежие (сухофрукты)</i>	<i>150-300 (15)</i>	<i>Сыр</i>	<i>10</i>
<i>Сахар</i>	<i>60</i>	<i>Мясо, птица, колбасы</i>	<i>140</i>
<i>Кондитерские изделия</i>	<i>10</i>	<i>Рыба</i>	<i>40</i>

ДОСТАТОЧНО ЛИ ВНИМАНИЯ ВЫ УДЕЛЯЕТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?



1. Всё ли Вам нравится в вашем ребенке?
2. Слушаете ли Вы, что ребенок говорит?
3. Смотрите ли Вы на малыша, когда он говорит?
4. Стараетесь ли Вы создать у ребенка ощущение значимости того, о чем он говорит?
5. Поправляете ли Вы речь малыша?
6. Позволяете ли Вы ребенку совершать ошибки?
7. Хвалите ли Вы малыша?
8. Смеетесь ли вместе с ним?
9. Отводите ли Вы каждый день время для чтения ребенку?
10. Часто ли Вы обнимаете ребенка?
11. Играете ли Вы вместе?
12. Есть ли у вашего ребенка собственные книги?
13. Есть ли у ребенка в доме место, которое отведено только ему?

14. Знаете ли Вы любимую сказку, книгу, спектакль вашего малыша?
15. Ходите ли Вы в театры, в музеи, в зоопарк, в цирк вместе с ребенком?
16. Ограничиваете ли Вы возможность ребенка смотреть телевизор, играть в компьютерные игры?
17. Беседуете ли Вы с ребенком о смысле увиденного спектакля, фильма, прочитанной книги?
18. Стараетесь ли Вы сказать все за ребенка на приеме у врача, в магазине, прежде чем он успеет открыть рот?
19. Стараетесь ли Вы ходить с ребенком на прогулки?
20. Есть ли у вашего ребенка возможность играть в шумные, подвижные игры?

Ключ:

«Да, почти всегда» — 4 балла

«Иногда, может быть» — 2 балла

«Нет, никогда» — 0 баллов

Сложите полученные баллы. Если сумма баллов

от 80 до 60 — Вы достаточно хорошо знаете своего ребенка, у

Вас очень хорошие взаимоотношения, Вам очень хорошо вместе;

от 60 до 30 — очевидно, Вы занятой человек, но, несмотря на это,

Вы все же умудряетесь выкроить время для своего малыша;

меньше 30 — Вам стоит задуматься и уделить немного больше внимания ребенку. Это сделает и его и Вас счастливее.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАСТЕНЧИВЫЙ



Этим детям свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, незнакомого, низкая адаптивность. Свойственна чрезмерная мнительность, застенчивость. Ребенку важно, как он выглядит в глазах других людей. В неудобных ситуациях испытывает тяжелейший стресс, который долго переживает. Такие дети склонны к депрессии, очень внушаемы.

1. Не ставьте ребенка в ситуацию неизвестности, неопределенности.
2. Привлекайте к общественным посильным делам.
3. Хвалите за проявленную самостоятельность.
4. Стимулируйте личную ответственность.
5. Не создавайте напряжения во взаимоотношениях. Отношения должны быть равные, открытые. Ребенок должен понимать ваши эмоции и чувства к нему.
6. Быть осторожными с передачей стрессовой информации. Не допускайте, чтобы ребенок выбежал из помещения, — это опасно. Необходимо сразу же последовать за ним.
7. Для таких детей самое страшное — ошибиться или подвести кого-то. Ваша задача — научить детей спокойно относиться к ошибкам, иметь желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.
8. Повышайте уровень самооценки ребенка, помогайте найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников.
9. Тренируйте с ним навыки общения, поощряйте все его игры со сверстниками, помогите найти ему такого друга, который защищал бы его в среде ровесников.
10. Не сравнивайте его обычный внешний облик с другими детьми.
11. Ребенок должен ощущать, что он неповторим.
12. Не создавайте такие ситуации, в которых он ощущал бы себя неполноценным и был объектом даже самых невинных шуток и насмешек.

13. Будьте нежным с ребенком, сочувствуйте ему, поддерживайте его.

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других, значимых для него людей (например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку безо всяких причин то, что вы разрешали еще вчера.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них то, что они не могут выполнить. Если какой-либо учебный предмет дается с трудом, лучше лишний раз помогите ему и поддержите, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честным и принимайте таким, какой он есть.
5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке.

Каждый ребенок — это чудо природы и, как и любое чудо, его надо беречь и любить. Пусть он живет в атмосфере любви и доверия, и тогда все его многочисленные таланты проявятся с наибольшей вероятностью.

КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ ГИПЕРАКТИВНОСТИ



Высокая двигательная активность

Утверждение	Да	Нет
1. Беспокоен в движениях (барабанит пальцами, забегает куда-либо).		
2. Ерзает на месте.		
3. Находится в постоянном движении.		
4. Очень говорлив.		
5. Спит намного меньше, чем положено.		

Дефицит активного внимания.

Утверждение	Да	Нет
1. Непоследователен в поведении.		
2. Имеет трудности в организации.		
3. Имеет много незаконченных «проектов».		
4. Не слышит, когда к нему обращаются.		
5. С большим энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его.		
6. Теряет вещи.		
7. Избегает задач, которые требуют умственных усилий и скучных заданий.		
8. Часто бывает обидчив.		

Импульсивность.

Утверждение	Да	Нет
1. Не может регулировать свои действия.		
2. Не умеет подчиняться правилам.		
3. Отвечает до того, как его спросят.		
4. Не может дождаться своей очереди в игре, на занятиях.		

5. Часто вмешивается в разговор, прерывает говорящего.		
6. Плохо сосредотачивает внимание.		
7. Не может отложить вознаграждение.		
8. Вариативность поведения (на одних занятиях спокоен, на других — нет).		

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных критериев, то можно предположить, что ребенок гиперактивен.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ?



1. Игнорировать истерические реакции.
2. Хвалить позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.
3. Не стремиться угодить.
4. Не обращать постоянно внимание на плохое поведение ребенка — это ему и надо (подсознательно).
5. Чаще давайте понять, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки.
6. Занять таким видом деятельности, чтобы он мог и умел выделиться среди сверстников своим трудом, а не поведением, так как у ребенка неутолимая жажда признания.
7. Не критиковать личность в целом, а только его поступки. Стремиться не делать замечания постоянно. За несколько проступков — одно замечание или наказание.
8. Если ребенок осознал поступок — необходимо с ним побеседовать. Беседа должна быть запоминающейся.
9. Систематизировать систему требований в семье, требования должны быть едины.
10. Пресекать бесцельное времяпрепровождение.
11. Приучать ребенка к ответственности за помощь по дому, за выполнение уроков. Контроль не должен быть постоянным (воспитывать самостоятельность).
12. Не позволять выполнять другое дело, пока не доделает до конца первое.
13. Четко ориентировать на понятиях «хорошо», «плохо», «надо».
14. Повышать самооценку ребенка и уверенность в себе.
15. Ограничить просмотр телевизора, занятий с компьютером.

16. С ранних лет желательно занять каким-либо видом спорта или танцами; увлечение музыкой, рисованием или рукоделием также оказывает положительное влияние на ребенка.
17. Пытайтесь погасить конфликты, в которые замешан Ваш ребенок, уже с первой искры.
18. В отношениях с ребенком придерживайтесь положительной модели. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в своих силах.
19. Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя». Во время игр ограничивайте количество партнеров ребенка одним.
20. Говорите сдержанно, спокойно и мягко. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
21. Давайте только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Давайте ребенку возможность расходовать свою энергию.
22. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
23. Чтобы создать условия для концентрации внимания гиперактивного ребенка во время его деятельности, необходимо убрать лишнее, что может попасть ему на глаза.
24. Гиперактивного ребенка можно отвлечь от «двигательной бури» рисованием и чтением любимых книжек.
25. Чтобы выработать усидчивость у ребенка, необходимо приучать его к тихим настольным играм: мозаика, лото, домино, паззлы.
26. Не раздражайтесь, если ребенок делает все наоборот. Спокойно повторите ему снова свое задание. Еще раз и еще. Спокойно объясните, покажите. Добейтесь, чтобы ребенок справился с ним сам, пусть не сегодня, завтра. Вам надо только запастись терпением.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С МАЛЕНЬКИМ УПРЯМЦЕМ?

1. Обвиняя своего ребенка в упрямстве, задумайтесь, не упрямы ли Вы сами.
2. Пытайтесь переключить упрямство ребенка на что-то захватывающее и интересное для него.
3. Задумайтесь об атмосфере в Вашей семье, потому что, если в семье конфликты постоянны, ребенок невольно впитывает поведение родителей, он подражает и папе, и маме.

4. Определите, что мучает Вашего ребенка. Такое поведение обычно сопровождается длительным, неразрешимым для ребенка эмоциональный стресс. Ищите, где источник стресса.
5. Не спорьте с ребенком и не ссорьтесь с ним. Поймите его и проявите чуткость.
6. Найдите способ переключить его интерес, подберите задание, чтоб он выполнил его с успехом, и не забудьте похвалить его.
7. В тех случаях, когда нет реальных поводов для упрямства и «дух противоречия» беспричинен, а Ваш ребенок не чувствует в этом своей вины и даже агрессивен, обязательно покажите его врачу.
8. Помните, что упрямство может быть проявлением не только возрастных особенностей ребенка, но и свидетельствовать о заболевании малыша.
9. Не требуйте от ребенка невозможного и не пытайтесь унижить его чувство собственного достоинства.
10. Если Ваш ребенок особенно упрям, прежде чем перевоспитывать его, убедитесь, что он не левша (при некотором доминировании правого полушария у детей очень часто развито упрямство).

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С АГРЕССИВНЫМ РЕБЕНКОМ?

1. Нормализуйте семейные отношения. Ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких. Помните, что ребенок видит все и подражает Вам.
 2. Принимайте его таким, какой он есть, и любите его со всеми недостатками.
 3. Попробуйте погасить конфликт еще в самом начале, направляя интерес ребенка в другое русло.
 4. Никогда не позволяйте себе оскорблять ребенка, в диалоге не используйте жаргонные и бранные слова — это не даст ему повода оскорблять Вас и демонстрировать в поведении все, на что он способен.
5. Останавливайте ребенка спокойно, с невозмутимым лицом, действуйте при минимуме слов.



6. Обсуждайте поведение ребенка только после того, как он успокоится.
7. Нельзя угрожать ребенку и шантажировать его, так как в какой-то момент это перестает действовать и Вы будете неубедительны и бессильны.
8. «Воинственность» ребенка можно успокоить своим спокойствием.
9. Не показывайте ребенку свое плохое настроение.
10. Найдите способ похвалить ребенка, особенно это хорошо спустя некоторое время после наказания. Ребенок убедится, что претензии были к его поступку, а не к личности в целом.



**Специалисты Института развития образования
Ивановской области
готовы дать Вам профессиональную консультацию
в течение сентября 2013 года**

Контактная информация.

Адрес: г. Иваново, ул. Б. Воробьевская, 80.

Тел. (4932) 38-47-12. Факс: 38-63-77, e-mail: ioiro@rambler.ru