

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №81 «Мальвина»

Консультация для родителей
«Как помочь первокласснику адаптироваться
к школе»



Выполнила: ДеляноваЗ.В.,
воспитатель

Первый класс школы- один из тяжелых периодов в жизни ребенка. При поступлении в школу на ребенка влияет и классный коллектив, и личность педагога, и изменение режима, и непривычно длительное ограничение двигательной активности, и появление новых обязанностей.

Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель и до полугода. Это зависит от многих факторов индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе... Очень важна поддержка родных- мамы, папы, бабушек и дедушек.

Впервые дни в школе первоклассник сталкивается с задачами, решить которые необходимо. В ответ на повышенные требования к организму у первоклассника могут появиться жалобы на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна. Снижается аппетит детей и масса тела. Случаются и трудности психологического характера, например: чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю.

Рекомендации по психологической адаптации первоклассника:

- Создайте в семье положительную атмосферу. Любите ребенка.
- Интересуйтесь школой, расспрашивайте ребенка о событиях каждого дня.
- Проводите время с ребенком после школы.
- Не допускайте физических мер воздействия на ребенка.
- Понаблюдайте, что у него лучше и быстрее получается, а где следует оказать помощь, подсказать.
- Предоставьте, первокласснику самостоятельность в организации собственной деятельности., контролируйте целесообразно.
- Стимулируйте ученика к достижению поставленных целей.

Советы родителям с физиологической точки зрения.

- Формируйте режим дня первоклассника.
- Не забывайте о физкультминутках при выполнении домашних заданий.
- Следите за осанкой.
- Правильно освещайте место, где ребенок выполняет уроки.
- Следите за правильным питанием .
- Активизируйте двигательную деятельность.
- Придерживайтесь 8 часового здорового сна.
- Ограничьте просмотр телепередач и игр за компьютером.
- Воспитывайте у ребенка волю и самостоятельность.

Что нельзя делать родителям первоклассника?

- Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу.
- Сразу после школы выполнять домашние задания.
- Долго сидеть перед телевизором и смотреть страшные фильмы.
- Лишать игр на свежем воздухе из-за плохих отметок.
- Требовать от ребенка только положительных оценок.
- Кричать на ребенка во время выполнения домашних заданий.
- Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.

Не оставляйте без внимания в такой ответственный момент своего ребенка, так как это начало школьной жизни. Окажите помощь ребенку в преодолении периода адаптации к школе, поддержите его, обеспечьте необходимые условия проживания и обучения. И увидите результат, как будут раскрываться его способности.