

## **Ваш ребёнок подросток и вы собираетесь отправить его в школу?**

В таком случае необходимо подготовить малыша.

1. Необходимо убедиться, что ваш ребёнок созрел анатомически. В этом вам поможет простой тест. Предложите малышу поднять руку и, не наклоняя головы, сверху дотянуться до противоположного уха. Если ручка хотя бы кончиками пальцев дотрагивается до уха, то ваш ребёнок анатомически готов выдерживать статичные нагрузки. Может сидеть в течение урока с разминкой. В противном случае подождите ещё годик, пока ваш ребёнок подрастёт.
2. Для хорошего самочувствия и работоспособности научите ребёнка приёмам саморегуляции. Саморегуляция – это умение справиться с сонливостью, излишней возбуждённостью, успокоиться в короткое время и без дополнительных средств. Один из самых эффективных – глубокое дыхание. В Приложении №1 в конце данной инструкции Вы найдёте подробное описание этого приёма.
3. Кроме того, для физиологической подготовки молодого организма к школьным нагрузкам, необходимо заранее приучить ребёнка к режиму дня. Пример расписания Вы так же найдёте в Приложении №2 в конце. При этом постарайтесь выдерживать этот режим и в дальнейшем, в выходные и праздничные дни, в дни школьных каникул. Сформированные биоритмы и навыки дисциплины – очень важные элементы, способствующие развитию вашего ребёнка.
4. Для успешной и эффективной учёбы, очень важна мотивация. Для повышения мотивации к учебной деятельности, расскажите ребёнку о том, как вы учились в школе, что из полученных знаний и навыков вам пригодилось в дальнейшем. А главное, расскажите, чего вы не сделали из-за того, что учились, может быть, недостаточно прилежно и систематически.
5. Очень важно научить ребёнка не бояться ошибок. Ошибки надо учиться признавать и исправлять. Именно благодаря ошибкам, формируются наши навыки в любой деятельности. Когда мы находим выход из нежелательной ситуации, отрабатывается ещё и гибкость мышления. Не ругайте малыша за ошибку, помогите ему найти другое решение и поощрите за исправление.
6. Побольше разговаривайте с ребёнком обо всём – о сторонах света; о погоде и климате; о движении солнца и луны; о том, как устроены семья, общество, государство; о том, что полезно для здоровья, а что

- вредно. Старайтесь отвечать на вопросы ребёнка полно и грамотно, не отмахивайтесь от его вопросов, мол, мал ещё. Не стесняйтесь признаться, что Вы чего-то не знаете. Вместе с ребёнком поищите ответ в интернете, в энциклопедии, у специалистов. Главное, чтобы ребёнок не боялся задавать вопросы и не стеснялся своего незнания. На вашем примере он увидит и поймёт, что не знать чего-то не стыдно и не страшно, главное, искать ответ и он непременно найдётся.
7. Очень важно, чтобы ребёнок не боялся новых людей, с доверием и уважением относился к учителям, одноклассникам. Не говорите плохо о других людях в его присутствии, не осуждайте начальников, соседей, т.д. С уважением и почтением рассказывайте ребёнку о своих учителях, наставниках, родителях.
  8. Используйте любую возможность для развития малыша. За обедом поговорите о вкусах, о полезных и не очень продуктах, просчитайте количество необходимых приборов, позвольте ребёнку самому научиться простейшим действиям – накрыть стол для всех членов семьи, убрать посуду со стола, стереть со стола, помыть посуду...
  9. Это, как и другие навыки самообслуживания очень пригодятся ребёнку в школе. Убедитесь, что будущий ученик имеет стойкие гигиенические навыки – умеет пользоваться самостоятельно унитазом, краном, моет руки без напоминания. Проверьте умение одеваться и обуваться, зашнуровать ботинки, поправить одежду после посещения туалета.
  10. Современному первокласснику в момент прихода в школу надо иметь большой багаж знаний. Если он ходил в садик, то, скорее всего, его там готовили к школе. Однако, проверьте, что ваш ребёнок владеет информацией, обозначенной в Приложении №3. В случае, если ребёнок чего-то не знает, не умеет, не нервничайте и не паникуйте, спокойно и постепенно проясните с ним упущенные моменты.
  11. Психика малыша формируется в раннем детстве и до самой школы в основном за счет подражания окружающим людям. Если вы не хотите, что бы ваш малыш был упрямым, капризным, злым и т.д., то не подавайте ему примера таким поведением. Хотите чему-то научить ребёнка? Делайте это сами! Вместе чистите зубы – тщательно и правильно. Вместе делайте зарядку – вам она тоже не повредит))  
Вместе разучивайте приёмы саморегуляции - «Ребёнок учится тому, что видит у себя в доме. Родители пример тому...»

**Приложение №1.**

### **Приёмы саморегуляции, доступные первокласснику.**

Приемы саморегуляции могут быть очень различными: сон, водные процедуры, хобби, смена обстановки и переключение внимания, дыхательные упражнения, управление мышечным тонусом (физические упражнения, самомассаж), рефлексологические методы, релаксация (аутогенная тренировка, медитации), организация режима питания, функциональная музыка и светомузыкальные воздействия, и др.

В школьной практике наиболее подходящими являются дыхательные упражнения, точечный массаж, физические упражнения, функциональная музыка. Эти приёмы очень эффективны и требуют главным образом временных затрат на их изучение и автоматизацию в применении.

*Глубокое дыхание.* Мы, люди, оторвавшиеся от естественных природных механизмов, дышим в основном грудным или даже более поверхностным дыханием. Однако, более естественным, оздоравливающим, является брюшное дыхание. Оно способствует сбросу нервно-психического напряжения, восстановлению психического равновесия. Существуют разные техники. Одним из наиболее простых базовых упражнений, которые легко осваивают дети, является следующее. Ребенку предлагается наполнять «шарик» в животе через нос и спускать из него воздух через рот. 10-15 циклов успокоят ребенка, в случае перевозбуждения, и дадут ему энергию, если устал.

После правильного усвоения данного типа дыхания, дети могут использовать его при первых признаках утомления или перевозбуждения. Но для этого необходимо, что бы это стало привычкой, что возможно только при сознательном отношении родителей и других взрослых, находящихся рядом с ребенком. Существует множество разновидностей дыхательных упражнений, важно понимать, что в какой бы ситуации не оказался человек, дыхание, единственное, что доступно всегда и везде.

*Функциональная музыка* может использоваться на переменах, на уроках в период самостоятельной работы детей и, конечно, дома. Очень хорошо успокаивают перевозбужденных детей записи со звуками природы – пение птиц, шум ручья, морского прибоя. Конечно, надо предварительно ознакомить с данными звуками, поэтому вводить прослушивание лучше постепенно, призывая детей к активному слушанию, предлагать им представить себя в лесу, на фоне природы, попросить «не распугать птичек» громкими криками.

Более подробно с приёмами саморегуляции Вы можете ознакомиться на моём сайте «Школа родительской любви» по адресу <http://put-roditelya.ru/>

### Примерный режим дня.

7:00 Подъём.

7:00 - 7:40 – Гигиенические процедуры, зарядка, заправка постели, одевание, завтрак.

7:40 – 8:10 – Повторение некоторых уроков (пересказ, повторение стишка), Настройка на школьные занятия, проговаривание планов на день.

8-10 - 8:30 – Путь в школу.

8:00 – 13:00 – Уроки в школе.

13:00 – 13:20 - дорога домой.

13:20 -14:00 – обед, переодевание.

14:00 – 15:00 – сон или другой пассивный отдых, без просмотра ТВ и компьютерных игр. *Психика ребёнка должна восстановиться после школьных нагрузок.*

15:00 – 15:30 – прогулка на свежем воздухе.

15:30 – 16:30 – выполнение домашних заданий с предварительным обсуждением школьных событий и построение планов на следующий школьный день по окончании выполнения домашних заданий.

*Помните, что на выполнение домашних заданий в первом классе не должно уходить больше 30мин. (по нормам СанПиНов). Если ребёнок не справляется, поговорите с учителем, родителями других детей.*

*Разберитесь, почему ваш ребёнок не справляется, если другие дети успевают. Если ваш малыш с трудом концентрируется на работе, продумайте систему поощрения. Например: «полчаса делаешь уроки, полчаса смотришь мультики. Если делаешь дольше, соответственно уменьшается время на просмотр мультфильмов. Время, сэкономленное на уроках (не в ущерб качеству выполнения!) – прибавляется к приятному просмотру)))»*

16:30 – 18:00 – время на игры, прогулку, общение с друзьями.

*Не спешите нагрузить ребёнка дополнительными занятиями – языками, спортом, проч. Дайте возможность адаптироваться к новому режиму, к новой деятельности хотя бы полгода. Потом нагрузку можно увеличивать постепенно, не торопитесь, не подорвите у ребёнка желание учиться, чтобы школьная жизнь не стала для него стрессом.*

18:00 – 19:00 – ужин и общение в кругу семьи.

19:00 – 21:00 – вечерние спокойные занятия, чтение книг, мотивационные беседы, сказки, подготовка ко сну.

21:00 – 21:30 – отбой.

*Помните, ребёнок должен высыпаться. Желательно, чтобы утром он просыпался без будильника. Именно во сне формируется физиологическое запоминание дневного опыта. Утро вечера мудренее, потому что именно во сне происходит прописывание информации в нейронах мозга.*

## Приложение №3

### Примерный перечень навыков и информации, которыми ребенок должен владеть до прихода в первый класс.

1. Произносить правильно все звуки.
2. Слова должны произноситься четко, без пропусков слогов. Слова должны произноситься согласованно с другими членами предложения.
3. Словарный запас должен содержать не только бытовые понятия, но и, например, названия профессий, частей тела и органов, наименования инструментов, растений и животных различных климатических зон.  
*Словарный запас и понимание, как правильно употребляется то или иное слово зависит от количества прочитанных книг. Список детской литературы Вы найдёте в Приложении №4. Данные книги можно найти и в аудио вариантах, что способствует и развитию правильного произношения слов, так как озвучивание детских книг обычно производится профессионалами. Слушать аудио-варианты тоже надо вместе с детьми, это будет способствовать вашему эмоциональному сближению, и ещё Вы своевременно сможете пояснить ребёнку непонятные слова и предложения.*
4. Строить сложные предложения и свободно рассказывать о пережитых событиях,
  - пересказать услышанную сказку, рассказ,
  - составить рассказ по картинке.
5. Проверьте слух вашего ребёнка, это очень важно для успешного усвоения школьных знаний.
6. Проверьте зрение ребёнка. Не только его остроту, но и восприятие фигур и предметов, умение воспроизводить предметы и линии без линейки и ластика.  
*Учите ребёнка рисовать. Этот навык очень важен и готовит руку к письму. Кроме того, рисование линий, геометрических фигур, животных и людей может быть диагностикой психического развития ребёнка. Подробнее об этом Вы можете почитать на моём сайте «Школа родительской любви» по адресу <http://put-roditelya.ru/>*
7. Научите ребёнка владению ножницами. Ребенок должен уметь вырезать по контуру не только простые геометрические фигуры, но и фигурки людей, например.  
*Правильное использование ножниц – очень важный навык. Проследите, что бы ножницы всегда были направлены острием от ребёнка, рука с ножницами не должна поворачиваться, поворачивается только рука с листом бумаги.*
8. Научите малыша правильно держать карандаш и ручку. Рука ребёнка должна при письме лежать на столе и быть расслабленной, движется

только кисть и запястье. Только в такой позиции рука не будет уставать в течении урока.

*Развитию мелкой моторики очень способствует лепка из глины и пластилина, из теста. Разминание затвердевшей массы способствует развитию силы кисти и снятию излишней агрессии.*

9. Научите будущего первоклассника сидеть с прямой спиной, этому будет способствовать утренняя гимнастика, куда надо включить упражнения для развития мышц спины, например, наклоны и повороты корпуса.
10. Малыш должен владеть понятиями «право – лево», «вверху - внизу», «впереди – сзади». Причём не только в пространстве, но и ориентироваться на листе бумаги.
11. Ребёнок должен различать живое и неживое; женский и мужской род; единственное и множественное число; понятия больше – меньше, выше – ниже. Иметь представления о таких группах предметов, как одежда, обувь, головные уборы, транспорт, инструменты, приборы, посуда, мебель, звери, птицы, рыбы, насекомые, домашние животные (*Названия самцов и самок, детёнышей. Например, баран – овца – ягнёнок. Ради чего человек содержит домашних животных.*)
12. Запоминать и перечислять по памяти  $7 \pm 2$  предметов, картинок, слов. *Развитию памяти и внимания способствуют, например, такие упражнения:*
  - *Запоминание разных групп предметов, которые предъявляются ребёнку в течении 30-40 секунд и накрываются газетой. Ребёнок по памяти перечисляет предметы. При этом можно устроить игру – соревнование с папой, мамой и пр.*
  - *По дороге ребёнку даётся задание – посчитать, сколько берёз, жилых домов или красных автомобилей встретится по пути. Конечно, что бы проверить правильное выполнение задания и маме надо отследить заданное)))*

*Важно понимать, что память зависит от физиологического здоровья ребёнка, прогулки, зарядка, своевременное и грамотное питание, а, главное достаточная продолжительность сна – важные вещи для нормализации памяти и внимания. Физиологи определили, что долговременная память формируется во сне – прописываются нейронные связи. Поэтому, очень важно соблюдать режим сна и бодрствования.*
13. Ребёнок должен знать
  - своё полное имя, отчество, фамилию;

- имя и отчество родителей, их профессии и род занятий (чем занимаются на работе);
  - домашний адрес, название населенного пункта, районного и областного центра, столицы, страны;
  - название и последовательность дней недели, месяцев, времён года.
14. Ребёнку желательно ориентироваться в детской литературе и кинематографии (авторы, герои, смысл содержания).

**Список литературы для детей дошкольного  
и младшего школьного возраста,  
формирующей психические функции  
и нравственные представления ребёнка.**

- Гектор Мало. Без семьи.  
Даниэль Пеннак. Собака Пес.  
Д. И Т Висландер, С. Нордквист. Мама Му и ворон.  
В.Бианки, М.Пришлвин, Н.Сладков, Г. Скребницкий. Рассказы о животных.  
Астрид Линдгрэн. Лотта с Горластой улицы. Дети с горластой улицы. Пеппи Длинный чулок.  
Сергей Михалков. Праздник непослушания.  
Юрий Дьяконов. Восемь волшебных желудей.  
Юрий Магалиф. Приключения Жакони.  
Сергей Козлов. Все о Ежике и Медвежонке, Я на солнышке лежу (сказки про Львенка и Черепаху).  
Дмитрий Емец. Дракончик Пыхалка.  
Морис Метерлинк. Синяя птица.  
Л. Пантелеев. Про Белочку и Тamarочку.  
Льюис Кэрролл. Алиса в Зазеркалье.  
Вера Чаплина. Забавные животные.  
Сборник Малышам о хорошем. Цветик-семицветик (сказочные истории).  
В.П. Катаев. Дудочка и кувшинчик. Цветик-семицветик.  
Г.В. Лебедева. Как Маша поссорилась с подушкой. Одуванчик.  
Г.А. Каменная. Приключения старой куклы.  
Ганс Христиан Андерсен. "Снежная королева", "Девочка со спичками", "Стойкий оловянный солдатик".  
Михаэль Енде. "Момо".  
Кеннет Грэм - Ветер в ивах.  
Софи де Сегюр . "Сонины проказы".  
Феликс Зальтен. "Бемби".  
Л. Улицкая. История про кота Игнасия, трубочиста Федю и Одинокую МышьС.  
Прокофьева. Лоскутик и облачко.  
Н.Н. Носов. Незнайка на Луне. Приключения Незнайки и его друзей. Незнайка в Солнечном городе. Мишкина каша (Рассказы).  
Туве Янссон. "Муми тролль и комета", "Шляпа волшебника", Муми-тролль и волшебная зима".  
Биссет Дональд. Путешествие дядюшки Тик-Так.  
Синкен Хопп. "Волшебный мелок".  
Джанни Родари. Чипполино.  
Дейв Барри. Питер Пен.  
П. Трэверс Мери Поппинс.

Юрий Дьяконов "Восемь волшебных желудей".  
Ян Лари. Приключения Карика и Вали.  
Юрий Магалиф. "Жаконя, Котька и другие".  
Сергей Козлов. "Все о Ежике и Медвежонке". "Я на солнышке лежу (сказки про Львенка и Черепаху)".  
Морис Метерлинк. "Синяя птица".  
Л. Пантелеев. "Про Белочку и Тamarочку".  
Р.Киплинг. Маугли.  
Алан Милн. Винни Пух и все-все все.  
М. Твен. Том Сойер, Приключения Геккельбери Финна.  
Юнна Мориц. Сто фантазий. Стихи и песни.  
Юрий Дмитриев. Для детей о живой природе, "Тропинка в лесу".  
Книги для детей и подростков Владислава Крапивина, Н.Носова, В.Драгунского...

*Конечно, данный перечень не может быть исчерпывающим)) К счастью, создано очень много детских произведений. Учитывайте при чтении любых детских произведений, его индивидуальную реакцию. Отвечайте сразу на вопросы ребёнка. Поясняйте непонятные места. Только при взаимодействии с Вами, ребёнок получит от книжки максимальную пользу, а Вы лучше поймёте своего малыша! Если Вам легче использовать аудио варианты книг, то соблюдайте правила безопасности. Первый раз прослушайте сказку вместе. Особенно с детьми младшего возраста(3-5 лет). В этом возрасте самая безобидная на ваш взгляд сказка может напугать ребёнка, создать у него несоответствующее реальности представление. Например, сказка «Колобок». Казалось бы, что особого в этой сказке, на которой воспитано не одно поколение детей? А ведь ребёнок, обладающий богатым воображением и особо чувствительной структурой восприятия, может ассоциировать чудесного румяного колобка с собой, или другими детьми. И тогда гибель колобка в пасти лисы – это целая трагедия, психотравма для вашего ребёнка. Истинный смысл этой сказки – прохождение луны по звёздному небу. Наши предки делили небесный свод на отдельные чертоги. Чертог Волка, Медведя, Лисы. Луна, проходя по чертогам, теряет кусочек, а в чертоге Лисы – исчезает совсем, так как наступает новолуние. Таким образом, когда-то детей обучали азам астрономии. К сожалению, истинный смысл этой сказки не сохранился, а передалась только форма. Поэтому, многие сказки требуют понимания с вашей стороны. Такая возможность есть сейчас у нас с вами. В интернете можно найти информацию объясняющую смысл многих русских сказок. Таким образом, даже прочтение сказок может превратиться для вас и вашего ребёнка в приобщение к мудрости предков и способствовать развитию у малыша (и у Вас))) уважения к культуре и развитию гордости за свои корни. А это – основа нравственного становления любого человека!*

## Приложение №5.

### Как правильно разговаривать со своим ребёнком (да и с любым человеком)))

#### Из книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»

1. Приказы, команды: «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Вынеси ведро!», «Быстро в кровать!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!».

В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности.

Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и оставления «в беде». В ответ дети обычно сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.

2. Предупреждения, предостережения, угрозы: «Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик.

3. Мораль, нравоучения, проповеди: «Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых».

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое.

4. Советы, готовые решения: «А ты возьми и скажи...», «Почему бы тебе не попробовать...», «По-моему, нужно пойти и извиниться», «Я бы на твоём месте дал сдачи». Как правило, мы не скупимся на подобные советы. Больше того, считаем своим долгом давать их детям. Часто приводим в пример себя: «Когда я был в твоём возрасте...» Однако дети не склонны прислушиваться к нашим советам. А иногда они открыто восстают «Ты так думаешь, а я по-другому», «Тебе легко говорить», «Без тебя знаю!»

5. Доказательства, логические доводы, нотации, лекции: «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила! Не послушалась — пеняй на себя».

И здесь дети отвечают: «Отстань», «Сколько можно», «Хватит!». В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют «смысловым барьером», или «психологической глухотой».

6. Критика, выговоры, обвинения : «На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!..».

Первый и главный путь: постарайтесь обращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения вашего ребенка. Не бойтесь, что слова одобрения в его адрес испортят его. Нет ничего более пагубного для ваших отношений, чем такое мнение. Для начала найдите в течение дня несколько положительных поводов сказать ребенку добрые слова. Например: «Спасибо, что ты сходил в сад за братиком», «Хорошо, что ты пришла, когда обещала», «Мне нравится готовить вместе с тобой».

7. Похвала(оценка). Рекомендация не хвалить ребенка может прозвучать странно и даже нелепо. Чтобы разобраться в кажущемся противоречии, нужно понять тонкое, но важное различие между похвалой и поощрением, или похвалой и одобрением. В похвале есть всегда элемент оценки: «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».

8. Обзывание, высмеивание: «Плакса-вакса», «Не будь лапшой», «Ну просто дубина!», «Какой же ты лентяй!» Все это — лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «А сама какая?», «Пусть лапша», «Ну и буду таким!».

9. Догадки, интерпретации: «Я знаю, это все из-за того, что ты...», «Небось опять подрался», «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь...»

10. Выспрашивание, расследование: «Нет, ты все-таки скажи», «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты опять получил двойку?», «Ну почему ты молчишь?».

12. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания. Конечно, ребенку нужно сочувствие. И всё-таки есть риск, что слова «я тебя понимаю», «я тебе сочувствую» прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: «Успокойся», «Не обращай внимания!», «Перемелется, мука будет» он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

13. Вышучивание, уход от разговора .

СЫН: Знаешь, папа, терпеть не могу эту химию и ничего в ней не понимаю.

ПАПА: Как много между нами общего!

Папа проявляет чувство юмора, но проблема остается. А что уж говорить о таких словах, как «Отстань!», «Не до тебя», «Вечно ты со своими жалобами!».