

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К 1 СЕНТЯБРЯ: СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Подготовка к новому учебному году должна быть продуманной не только в первом классе, но и в дальнейшем.

Сентябрь - самый тяжелый месяц для детей и родителей. Зачастую летом происходит разрыв между поколениями, поскольку многие дети проводят каникулы далеко от дома: у бабушек-дедушек, на дачах, в лагерях. При этом вырастают и меняются, отвыкают от мам и пап. А те, оказывается, не готовы к изменившимся привычкам повзрослевших детей. К тому же, в этот же момент еще и некоторым родителям требуется перестраиваться с летнего расслабленного состояния на осеннее рабочее. В результате они разрываются между служебными делами и сбором детей в школу, проверкой домашних заданий: нервный стресс гарантирован.

Что нужно делать:

1. Заранее менять режим дня

В летние каникулы позволяли ребенку всласть поспать, однако, начиная с 1 сентября, ему надо будет вставать в семь утра. Если к этому заранее не подготовиться, будут проблемы. Поэтому заблаговременно начинаем будить ребенка пораньше. Но это должно быть оправданным в глазах ребенка, поэтому обосновываем ранние подъемы важными и интересными для него делами, ради которых он проснется без возмущения: поездка в зоопарк, на какой-нибудь праздник на открытом воздухе, на рыбалку, в турпоход.

2. Бороться с нежеланием идти в школу

Бывает и так, что ребенок просто не хочет идти в школу. У первоклассника это может быть от того, что он боится нового коллектива или неправильно представляет себе школу. А те, кто постарше, быть может, не хотят снова встречаться с противной учительницей или задиристыми одноклассниками. Как сделать так, чтобы школа перестала быть негативным фактором для ребенка?

Без того, чтобы сами родители заинтересовались школьными делами, тут не обойтись. Пообщайтесь со всеми преподавателями, уточните их мнение о своем

ребенке. Познакомьтесь с родителями одноклассников своего школьника. Проведите разговор по душам с ребенком, найдите причины его нежелания идти в школу, научите его принципам выхода из конфликтных ситуаций, если это главная причина стресса.

3. Борьба с ленью

Многие дети за лето привыкают бездельничать, что мешает им втянуться в учебный процесс. Для начинающих родителей школьника всегда дилемма, что делать: терпимо относиться к низким оценкам или поощрять ребенка подарками. Специалисты рекомендуют разработать комплексную систему мотивации – и с кнутом, и с пряником. Например, назначить школьнику небольшую стипендию за хорошие отметки и штрафовать за плохие. Только не забывайте вовремя подводить итоги, считать все плюсы и минусы и рассчитывать по результатам, например, каждой недели. Конечно, лучше все детали такой системы материального стимулирования заранее обстоятельно обсудить с ребенком. Если не хотите "загрязнять" отношения со школьником денежными вопросами, придется разработать более сложную систему и поощрять за хорошую учебу морально.

4. Блокировать вредные привычки

Бывает так, что ребенок после летнего пребывания в деревне или в лагере набрался от сверстников матерных выражений. Как с этим поступать? Разъяснение насчет эдаких новых слов в лексиконе ребенка должно соответствовать возрасту. Если чадо совсем юное, достаточно просто объяснить, что некоторые слова – плохие. А значит, культурные люди в обществе ими не пользуются. Если ребенок - подросток, он уже должен понимать, что публичное употребление бранных слов неэтично. Проявите понимание: крепкие выражения, скорее всего, не более чем средство самоутверждения подростка среди сверстников, однако в семье они определенно недопустимы. При каждом употреблении чадом бранных слов надо твердо, но без озлобленности констатировать, что это вам не нравится и не соответствует домашней атмосфере.

5. Стараться не надоедать друг другу

Недостаток внимания и заботы ощущается детьми болезненно. Но и перебор - тоже! Не стоит набрасываться на школьника со своей «любовью» и вниманием. Не забывайте о том, что и ему и вам нужна разрядка. Выделите один день в неделю или хотя бы полдня, которые вы посвятите исключительно себе. Не бойтесь доверить ребенка бабушкам и дедушкам, няням, друзьям, гувернанткам. Пользуйтесь тем, что во многих школах есть воспитатели, которые могут иногда последить за вашим ребенком, проверить уроки, занять его играми, пока вы занимаетесь своими делами. И еще - планируйте на каникулы отдельную программу для ребенка и отдельную для себя, тогда вы сами отдохнете от своих родительских обязанностей, а школьник отдохнет от вас.

Консультация для родителей «Как провести лето перед школой?»

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.

А впереди у вас прекрасное солнечное лето.

Время отдыха, укрепления здоровья, закаливания, путешествий, интересных событий. **Проведите это последнее «вольное» лето с удовольствием!**

Формируйте у ребенка больше позитивных ожиданий от встречи со **школой**, положительный настрой — залог успешной адаптации ребенка к **школе**. Используйте благоприятные природные факторы — солнце, воздух и воду — для укрепления организма будущего **школьника**.

Лето длится три месяца. Многие **родители считают**, что успеют за это время наверстать упущенное — научить ребенка читать, считать и т. д. Не повторяйте этих ошибок. **Летом** ребенок должен отдыхать!

А закреплять полученные в детском саду навыки гораздо интереснее на примере окружающей природы. Например, пусть ребенок попробует сосчитать муравьев в муравейнике, понаблюдать за изменениями в природе, измерить глубину ручья.

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 на 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. 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.

Самое главное, если вам удастся создать у ребенка нужной настрой для учебы: радостные эмоции без излишнего веселья, серьезное отношение к предстоящему без нервозности, чувство долга и ответственности.

Приближается лето, и родители, главным образом, сосредоточены на вопросе организации летнего отдыха для своего ребенка. Независимо от того, идет ваш ребенок в школу или еще нет, его необходимо оздоровить. Не стоит пытаться усадить будущего первоклассника за стол раньше времени, тем более, когда на улице отличная погода для того, чтобы гулять: бегать, прыгать, купаться в водоемах и строить песочные замки. Свежий воздух, двигательная активность и рациональное питание – важнейшие факторы здоровья – способствуют всестороннему развитию человека. Недаром две с половиной тысячи лет назад на громадной скале в Элладе были высечены слова «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!».

Для более убедительной аргументации вспомним также, что по статистике более 90% **школьников** имеют одно или два хронических заболевания. Наиболее распространенными являются: - заболевания органов зрения. Чаще всего детские глаза страдают от близорукости. Согласно подсчетам, очки «для дали» носит каждый пятый ученик младших классов и почти половина старшеклассников; - нарушения осанки наблюдаются у 8 из 10 **школьников**.

Стоит также учитывать и тот факт, что обучение в школе может быть сопряжено для ребенка со всевозможными стрессами: необходимо усваивать и подчиняться **школьным** правилам поведения и распорядку дня, взаимодействовать с учителем и одноклассниками, выполнять задания и просто пребывать определенное время вне маминого (*папиного, бабушкиного*) присутствия.

Поэтому занимайтесь с ребенком как можно больше в игровой форме на свежем воздухе, направив свои усилия на развитие у него познавательных психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления. Вместе с ребенком можно заучивать стихотворения, загадывать друг другу загадки, придумывать нетрадиционные варианты использования знакомых предметов, поиграть в игры: «Съедобное – несъедобное», «Крокодил» и пр. Уделите также внимание психологической подготовке своего чада к **школе**.

Ниже приводятся в качестве примера несколько упражнений на развитие познавательных психических процессов, которые не требуют особой подготовки и специального рабочего места.

Упражнения на развитие внимания «*Сосчитаете ли?*»

Набираете такие предметы, которых много под руками. Это могут быть камешки, ракушки, палочки, шишки и т. д. Раскладываете их беспорядочно один за другим.

Пусть они легли так: камешек, ракушка, камешек, шишка, камешек, камешек, ракушка...

Нужно узнать, сколько всего камешков, ракушек и т. д., но считать можно только следующим образом: первый камешек, первая ракушка, второй камешек, первая шишка, третий камешек, четвертый камешек, вторая ракушка...

Это упражнение развивает сосредоточенность, распределение и устойчивость внимания *«Дрессированная муха»*

Для этого упражнения используется лист бумаги, расчерченный на 16 **клеток**, изображение мухи или пуговка (игровая фишка, которая будет символизировать это насекомое. Но можно расчертить 16 **клеток и на песке**, и в качестве мухи использовать камешек или ракушку.

Поместите вашу *«муху»* на любую клетку игрового поля. Теперь вы будете ей приказывать, на сколько **клеточек** и в каком направлении нужно **перемещаться**. Ребенок должен представить себе мысленно эти **передвижения**. После того, как вы отдали мухе несколько приказаний (например, одна **клеточка вверх**, две вправо, одна вниз, ребенок должен показать то место, где теперь должна быть хорошо дрессированная муха. Если место указано, верно, то **передвиньте** муху на соответствующую **клеточку**.

«Зеркало»

Сядьте или станьте с ребенком друг напротив друга. Один из вас совершает разные движения: поднимает руки, двигает ими в разные стороны, чешет нос. Другой – *«зеркало»* первого.

Для начала можно ограничиться движениями рук, но постепенно усложнить игру: строить рожицы, поворачиваться и др. Время игры ограничивается 1-2 минутами. Если *«зеркало»* сумело продержаться нужное время, оно получает один балл. Выигрывает набравший большее количество баллов.

Упражнения на развитие памяти *«Все помню»*

Играть можно всей семьей или вдвоем с ребенком. Оговаривайте тему, на которую будут говориться слова (*города, растения, животные и т. п.*). Затем первый игрок называет первое слово. Второй игрок должен назвать первое слово и добавить свое. Третий игрок должен повторить два предыдущих слова и назвать свое и т. д. Допустивший ошибку выбывает из игры.

«Художник»

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает словесный портрет. Можно использовать игрушки.

«Что исчезло?»

Перед ребенком раскладывают несколько предметов или картинок. Он рассматривает их, затем отворачивается. Взрослый убирает один предмет. Ребенок смотрит на оставшиеся предметы и называет, что исчезло.

Упражнение на развитие воображения «*Пять точек*»

На листе бумаги без всякого порядка нарисуйте пять точек. Предложите ребенку нарисовать человечка таким образом, чтобы на двух точках он стоял ногами, еще две приходились на центр ладоней, а пятая – на центр головы.

Упражнение на развитие мышления «*Найди лишнее слово*»

Прочитайте ребенку серию из четырех слов. Предложите определить, какое слово по смыслу является лишним. Примеры:

Старый, дряхлый, маленький, ветхий;

Храбрый, злой, смелый, отважный;

Яблоко, слива, огурец, груша;

Молоко, творог, сметана, хлеб;

Час, минута, **лето**, секунда;

Ложка, тарелка, кастрюля, сумка;

Платье, свитер, шапка, рубашка;

Мыло, метла, зубная паста, шампунь;

Береза, дуб, сосна, земляника;

Книга, телевизор, радио, магнитофон.

За летний период будущие ученики должны качественно отдохнуть, набраться здоровья и сил, чтобы не болеть во время **школьных занятий**. Мама и папа должны подумать о хорошем отдыхе еще в самом начале лета, а в августе уже нужно начинать непосредственно подготовку к **школе**. От физического состояния ребенка зависит и то, как он будет успевать в **школе**, и его эмоциональное состояние. Самое главное, это настроение ребенка, а в этом ему помогут только любящие **родители**, необходимо всегда уделять внимание своим детям, даже если от этого страдают ваши домашние дела. Приучая ребенка вести здоровый образ жизни, Вы поможете ему не только адаптироваться к **школьной жизни**, но и в дальнейшем взрослении.

Чем можно занять будущего первоклассника на отдыхе:

- делать аппликации, коллажи из природного материала;
- узнавать названия новых растений и животных, рассматривать их и запоминать;
- вместе сочинять стихи;
- побуждать ребенка знакомиться с новыми друзьями, больше общаться с ними, играть в подвижные игры;
- вместе читать интересную познавательную детскую литературу;
- составлять короткие рассказы на заданную тему, придумывать сказки;
- больше бывать на природе, научиться плавать!

Такое **лето** запомнится всей семье, а полученные от общения с природой силы и знания послужат хорошей стартовой площадкой в сентябре, пригодятся ребенку в новом учебном году.