

# СКОРО В ШКОЛУ

Городское бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 47

## Физиологическая адаптация к школе

Выпуск 5  
Май

*«Это интересно! Норма выполнения домашнего задания с первоклассником – 40 минут».*



В период адаптации к школе организм ребёнка подвергается стрессу. Медицинская статистика свидетельствует, что среди первоклассников всегда есть дети, которые худеют, едва проучившись. Четверть, у части детей замечается низкое артериальное давление, а у части – высокое. Головные боли, капризы, невротические состояния – не полный перечень проблем физиологического характера, которые могут произойти с вашим ребёнком.

Прежде чем упрекнуть ребёнка в том, что он ленится и отлынивает от выполнения учебных обязанностей, вспомните, какие у него проблемы со здоровьем. Ниче-

го сложного – просто будьте внимательны к своему малышу.

### **Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе?**

Выработайте вместе правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Формируйте его постепенно, заранее. Ложиться спать не позднее 22.00, рано вставать. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.

Обязательны прогулки не менее 2-3 часов в день.

Оборудуйте первокласснику спокойное место для занятий. Во избежание проблем со здоровьем необходимы

соответствующая мебель, освещение, школьные принадлежности.

Дайте ребёнку отдохнуть после уроков, сменить вид деятельности.

Следите за правильным рационом ребёнка.

Исключите компьютер и телефон. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.

Заранее прививайте ребёнку навыки личной гигиены, самостоятельности и аккуратности. Он должен уметь обслуживать себя сам, убирать за собой.

## КОНТАКТЫ

Адрес: Автовская 11  
Лит А  
Телефон: 784-29-32

## Немного о школьной мотивации

Младший школьный возраст – это самый замечательный возраст в жизни ребенка. Ребенок еще не старшеклассник, но уже и не дошкольник. В этот период ведущей деятельностью является – учебная деятельность. И учеба определяет характер всех остальных видов деятельности. Поэтому родителям очень важно создать для ребенка такие условия, которые помогут применить ребенку в домашних условиях те знания, умения и навыки, которые он приобрел в школе. Это сделает процесс обучения осмысленным и поможет ребенку осознать необходимость и полезность полученных в школе знаний.

К сожалению, большинство родителей зачастую выражает свое отношение к ребенку в зависимости от его успеваемости. Тем самым родители затрудняют формирование адекватной положительной самооценки младшего школьника, способствуют появлению у него неуверенности, страхом перед совершением ошибки, снижением коммуникативных навыков и интереса к получению новых знаний.

Родители должны помнить, что в обучении имеет значение не полученная ребенком оценка, а реальные знания и умения, потребность в получении новых знаний, целеустремленность и упорство, и, конечно же, вера родителей в возможности своего ребенка, оказание ему помощи в вопросах обучения.

Выделяют основные **причины снижения уровня школьной мотивации:**

Отношение младшего школьника к учителю.

Значимость данного предмета для школьника.

Непонимание цели обучения.

Страх перед учителем, родителями.

Низкий уровень знаний по школьным предметам.

Для того, чтобы ребенок был ориентирован на знания, а не на оценку, родителям необходимо запомнить **несколько простых правил:**

не придавайте большое значение оценке, она имеет ситуативный характер;

спокойно выражайте свои чувства и эмоции по поводу полученных оценок;

не ругайте, не оскорб-

ляйте и не кричите на ребенка, а лучше поощряйте;

никогда не обвиняйте учителя в необъективности;

внимательно выслушайте версию о получении оценки. Не сомневайтесь в правдивости рассказа вашего ребенка, так как он видит ее по своему;

научите ребенка анализировать и находить причины получения отрицательного результата;

развивайте у ребенка навыки самоконтроля.

*«Всеми возможными способами нужно  
воспламенять в детях горячее  
стремление к знанию и учению»*

*Я.А. Каменский*

### ОБЪЯВЛЕНИЕ

Уважаемые родители!

Индивидуальные консультации педагога-психолога проходят по понедельникам с 17.00 до 18.00 и четвергам с 17.00 до 19.00. Если у вас есть вопросы по готовности к школе вашего ребёнка, буду рада на них ответить. *С уважением педагог-психолог: Тараканова Яна Владимировна*