**Готовность детей к школьному обучению и адаптация в школе**

 Маленький человек идет в школу .Каким будет его путь, трудным и тернистым или легким и радостным? Поддержат ли его на этой дороге или заставят выживать? Во многом это зависит от того насколько широко учитель владеет информацией об особенностях младшего школьного возраста и ,и конечно, насколько родители готовы поддержать маленького человека, оказать ему помощь.

 Поступление в школу и начальный период обучения вызывает перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка .Это новый режим, новые требования, новые условия жизни ,новые отношения и, конечно же принципиально новый вид деятельности. Ведущей деятельностью младших школьников становится учение, изменяется уклад их жизни, появляются новые обязанности, которые требуют неукоснительного выполнения, по-иному ребенка воспринимают родные и близкие люди. И , здесь, как никогда ему потребуется поддержка, помощь и понимание родителей.

 Что же можно сделать, чтобы процесс адаптации прошел мягко и безболезненно?

 Процесс адаптации не заканчивается ни через две, ни через три недели. Он может длиться как минимум месяца два ,а иногда и целый год .Родители ,в своем большинстве, много читали или слышали о трудностях адаптации, но и они часто полагают ,что этот процесс длится дней десять, максимум две недели. А что же потом? А потом решают: ребенок привык и начинают предъявлять вполне серьезные требования: будь дисциплинированным, будь внимательным, пиши красиво, не уставай....да, да и все это именно в повелительном наклонении .

 Прежде всего необходимо помнить ,что адаптация это сложный психологический процесс и у каждого ребенка он протекает по-разному. Кто-то ходил на подготовку к школе и с новой учительницей уже знаком. Такому первоклашке будет легче ,но нельзя сказать ,что процесс адаптации у него закончится ровно через десять дней. А другой вчерашний дошколенок ,будет долго привыкать к новой обстановке, педагогу и требованиям, как со стороны учителя, так и со стороны родителей.

 Итак, проблемы на протяжении всего периода"привыкания"несомненно будут появляться и родители время от времени будут сталкиваться с ними.

Давайте попробуем разделить эти проблемы на две группы:

* физиологические особенности( здоровье ребенка),возможность физически выдержать школьные нагрузки
* психологические( адаптация в новом коллективе, взаимодействие с учителем)

 Физиологическая возможность детского организма выдержать новый режим и распорядок дня очень важна.

 В младшем школьном возрасте совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции полушарий головного мозга, усиливается аналитическая и синтетическая функция коры головного мозга.

 В биологическом отношении у ребят замедляется рост и увеличивается вес, скелет подвергается окостенению, но этот процесс не завершается. Интенсивно развивается мышечная система.

 Сейчас, школы стараются помочь первоклашкам. Это и занятия в первой половине дня, не более 4 уроков в день, а первый месяц по 3 урока. Расписание составляется с учетом динамики работоспособности ребенка: на первом уроке ребенок еще не проснулся ,а на четвертом уже устал .Чтобы исключить переутомление учащихся , для учеников 1-х классов соответствует 35-минутная продолжительность урока.

 Строгое соблюдение режима школьных занятий ;

* построение урока с учетом работоспособности детей;
* использование средств наглядности;
* обязательное выполнение гигиенических требований;
* благоприятный эмоциональный настрой ;

Психологические процессы младших школьников получают свое развитие по мере взросления первоклассников. Важно ,чтобы ребенок был психологически готов к обучению в школе .

Психологическая готовность к школе понятие многоаспектное. Она предусматривает не отдельные знания и умения ,а определенный набор ,в котором должны присутствовать все основные элементы.

Многие родители считают, что если ребенок умеет считать и читать, он готов к обучению. Чтение и счет -это учебные умения, которые ребенок приобретает в ходе учения. Конечно, если ребенок владеет навыками счета и чтения это положительно скажется на обучении ,но важно ,чтобы у будущего первоклассника были сформированы предпосылки учебной деятельности и все составляющие необходимые для успешного обучения.

Не менее важна для подготовки детей к систематическому обучению социальная зрелость, т.е. умение работать в коллективе, общаться со сверстниками, считаться с мнением других детей .Нужно выстроить отношения с учителем, приспособиться к темпу его речи, к звуку ,к громкости. Понять каковы его требования и ожидания. Ведь к дошкольникам и дома и в детском саду требования предъявлялись совсем другие.

Придя в школу первоклассник нередко оказывается из-за этого в неловком, неуютном положении. Это колоссальная эмоциональная нагрузка, справиться с которой непросто.

Что же делать родителям, как помочь адаптироваться к новой жизни?

1. Самое важное -это рациональный и жесткий режим.
* Вставать и ложиться в одно и то же время.
* Многим детям первое время нужен дневной сон.
* Обязательно после школы прогулка.
* Не повторяйте допоздна пройденный материал в школе. Лучше после 18 часов спокойно поиграть, поговорить, почитать.

Ребёнок, соблюдающий режим дня, гораздо легче справляется со школьной нагрузкой, успевает отдохнуть, не переутомляется. Информация о необходимости соблюдения младшим школьником режима дня является важной для классного руководителя. Он может помочь родителям найти индивидуальный подход к составлению режима дня для каждого ученика. Режим дня помогает сформировать у ребёнка правильные привычки. Чередование различных видов деятельности с активным отдыхом, полноценный сон помогают ребёнку восстановить силы, сохранить высокий уровень работоспособности.

 Занятия в школе приходятся на период, наиболее высокой работоспособности, а затем отмечается её спад. Вот почему после уроков необходим отдых и обед.

* Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное питание. Горячий завтрак учащиеся первого класса получают во время большой перемены, обед проходит с 13 до 14 часов.
* Оптимальным для приготовления домашних заданий является время с 15 до 16 часов. Для малышей 6-7 лет очень труден процесс письма. Не менее 2 раз письмо следует прерывать, предлагая детям выполнить гимнастику для кистей рук. Время непрерывного чтения в начале обучения тоже не должно быть больше 10 минут, после чего следует сделать перерыв, обсудить текст, пересказать его, рассмотреть картинки, а лишь потом можно продолжить чтение. Очень полезно для профилактики нарушения зрения во время перерывов выполнять гимнастику для глаз. Важно следить за тем, чтобы дети сохраняли правильную рабочую позу.
1. Удобные школьные принадлежности(застежки, пеналы и т.п.)

Проверьте ,чтобы ребенок без труда одевался и раздевался. Пеналы без труда застегивались ,тетради легко доставались из папок. И ,конечно, лучше все вещи подписать.

1. Обращайте внимание на жалобы ребенка. Попробуйте выяснить ,что у него не получается и обязательно постарайтесь помочь. Не ругайте своего первоклашку, а именно постарайтесь помочь.
2. Родители должны участвовать в процессе обучения, быть соратниками и помощниками. Взаимодействовать с учителем. Важно, чтобы у ребенка не пропало желание учиться. Для этого необходимо две составляющие : интерес и успешность. Учитель может заинтересовать ребенка, а может и не заинтересовать, а родитель всегда может и должен! Должен найти за что поддержать, за что похвалить, посочувствовать. Обращайтесь к педагогу не с претензией ,а за советом. Попросите помочь в той или иной ситуации, постарайтесь сблизить ребенка с учительницей. Хвалите своего первоклашку. Интересуйтесь его проведенным днем в школе. " Что нового ты узнал?"," Ты это знаешь- молодец!".
3. Не забывайте общаться и играть со своим ребенком. Не связывайте понятие "школа" с понятием " взрослеть",а взрослые в игры не играют. Это не так. Игровая деятельность еще очень важна, только игры становятся другие. Теперь детей все больше и больше привлекают игры, в которых они могут проявить свои интеллектуальные умения. Ребенок должен играть по-прежнему, игры помогут ему" взрослеть"и меняться с приобретением различных навыков и опыта.
4. И последний совет родителям- не делать проблемы из возникающих трудностей. Кто сказал ,что в школе будет легко? Все школьные трудности преодолимы. Только родители должны быть конструктивными в своей помощи: Не корить, не ругать ,а предлагать реальные пути решения. Как бы не складывалась дальнейшая школьная жизнь наших детей, они должны оставаться для нас родителей(а все мы родители) любимыми,,,,,,,,,, А с трудностями вместе справляться легко.

Список используемой литературы:

1.Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. Режим дня младшего школьника. - М.: Вентана-Граф, 2002.

2.Безруких М. Первоклассные проблемы .Здоровье школьника.№9 ,2010

3.Дереклеева Н.И. Родительские собрания 1-11 классы. - М.: Вербум-М, 2000.

4.Дереклеева.Н.И.Справочник классного руководителя Вако Москва,2005

5.Кулагина И.О " Возрастная психология. Полный жизненный цикл человека".Сфера,Москва,2005

6.Овчарова Р.В " Практическая психология в начальной школе" Сфера,Москва,1996