**Родительское собрание**

 **в 1-Б МБОУ СОШ № 51**

**Классный руководитель: Бабина О.С.**

**Тема:"Трудности адаптации первоклассников к школе."**

 Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом...

Как если бы от этого зависела Ваша жизнь.

 **Л. Кьюби**

**Задачи собрания:**

1. Познакомить родительский коллектив с особенностями адаптации детей к первому году обучения в школе.

2. Предложить практические советы по адаптации ребенка к школе.

Форма работы: круглый стол.

Основные вопросы для обсуждения:

 - Физиологические трудности адаптации первоклассников к школе.

 - Психологические трудности первоклассников к школе.

 - Система взаимоотношений с ребенком в семье в период адаптации к школьному обучению.

**Ход собрания**

**1.Обсуждение с родителями первых школьных дней детей.**

Родители делятся друг с другом и классным руководителем теми впечатлениями, которые оставили первые школьные дни в душе ребенка.

Ну вот, 1 сентября позади, можно и расслабиться.. Так думают многие родители, но все они ошибаются. Расслабляться рано! Важно правильно пережить процесс адаптации к 1-му классу.

**2. Родительский практикум.**

Проводится в виде игры " Корзина чувств". Представьте, что у меня в руках корзина, на дне которой находятся самые разнообразные чувства, позитивные и негативные, которые может испытывать человек. После того, как ваш ребенок переступил школьный порог, в вашей душе, в вашем сердце прочно поселились чувства и эмоции, которые заполнили все ваше существование. Опустите руку в корзину и возьмите то чувство, которое вас переполняет более всего тот период времени, что ваш ребенок находится в школе, и назовите это чувство.

Родители называют чувства, которые их переполняют, от которых они страдают. Такое задание позволяет выявить проблемы и трудности семей, связанные со школьным обучением ребенка и помогает обсудить эти проблемы в ходе собрания.

**3. Обсуждение вопроса "Физиологические условия адаптации ребенка к школе"**

Следует обратить внимание родителей на :

-Изменение режима дня ребенка в сравнении с детским садом, увеличение физической нагрузки.

-Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков.

-Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних заданий, соблюдение правил освещения рабочего места.

-Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.

-Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей.

-Организация правильного питания школьника.

-Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных качеств сохранения собственного здоровья.

Ребенку необходимо привыкнуть к изменившимся условиям жизни и психологическим нагрузкам. Адаптация в целом длится от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностях.

Первые 2-3 недели называют "острой адаптацией". Это самое тяжелое время для юного школьника. В этот период на новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением, в результате в сентябре многие первоклассники заболевают.

Следующий этап - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые варианты реакций на новые условия. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления - организм реагирует на нагрузки с минимальным напряжением.

**4.Симптомы адаптации**

Они могут быть самыми разными. У многих первоклассников отмечаются головные боли, нарушения сна, снижение аппетита. Врачи наблюдают снижение или повышение артериального давления, шумы в сердце, а по данным некоторых исследований, 60% детей к первой четверти худеют.

Поведение ребенка тоже может измениться. Беспричинные слезы, капризы, истерики. Эмоций и чувств так много, что они "зашкаливают". Чаще всего первоклассник ведет себя идеально в школе, на 3-4 часа он "собирается" и выдерживает нагрузку. А дома расслабляется, позволяет всем подавленным эмоциям вылезти наружу. Любые неадекватные состояния ребенка в начале года - это не каприз или издевательство над родителями, а что-то вроде болезни.

Что делать? Постарайтесь отнестись к своему любимому чаду с пониманием, у которого в жизни трудный период.

**Семь правил для родителей:**

***1****.* ***Режим дня.*** Его важно соблюдать! Ребенку необходим режим сна и бодрствования - этого требует незрелая нервная система.

 В 6-7 лет малыш должен спать 10-11 часов. Желательно, чтобы в первый месяц занятий ребенок спал днем, так как увеличились физические нагрузки, с непривычки детский организм будет сильно уставать. В случае проблем со сном помогут горячая ванна, молоко с медом на ночь, любимая сказка.

***2. Движение.*** С началом школьной жизни у детей в два раза сокращается двигательная активность. А ведь движение для 6-7-летних детей это развитие, формирование мышц, скелета, возможность выразить эмоции. Поэтому необходимо игры на свежем воздухе, активный отдых. Общая продолжительность прогулок должна составлять 3-4 часа ( перед выполнением домашних заданий и перед сном). Необходима смена учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков.

***3. Хорошие отношения с учительницей***. Очень важно их наладить и поддерживать. Она сможет рассказать, что у ребенка получается, а где ему необходима помощь. В начальной школе действует железное правило: учитель всегда прав. Никогда не критикуйте действия учителя в присутствии ребенка, все проблемы обсуждайте с педагогом тет-а тет.

***4. Повремените с дополнительными занятиями!*** Их имеет смысл начинать не ранее чем через месяц. То же относится и к группе продленного дня - в первый месяц лишняя нагрузка.

***5. Будьте уверены в том, что у ребенка все получится!*** Ваша уверенность передастся и ему. Чаще говорите новоиспеченному школьнику: "Ты у меня молодец! Возможно будет трудно, но, я уверена, ты справишься! Мы рядом, мы поможем!" Такой настрой оптимизирует ресурсы детского организма.

***6. Избегайте конфликтов!*** Первокласснику и так трудно, поэтому отложите" воспитание".

***7. Успокойтесь!*** Ну что такого произошло? Да, малыш вырос, но все вырастают, идут в первый класс, привыкают к школе и заканчивают ее. Будете спокойны ВЫ, будет спокоен ваш ребенок!

***5. Итог собрания***

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников родителей и учителей, в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе в период адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку, и, с их помощью, готовить ребенка к взрослой жизни.

 -Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.

-Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защищаться.

-Не дерись без причины.

-Зовут играть - иди, не зовут - спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.

-Играй честно, не подводи своих товарищей.

-Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.

-Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.

-Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.

- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.

-Старайся быть аккуратным.

-Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.

-Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты - неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Очень хорошо, если родители поместят свод этих правил в комнате или в рабочем уголке своего ребенка на видном месте. Желательно в конце недели обратить внимание ребенка на то, какие правила у него получается выполнять, а какие - нет и почему.

**Литература**

1. Воскобойников В.М. "Как определить и развить способности ребенка"

СПб.:Респекс,1996.

2. Коляда М.Г. "Шпаргалка для родителей. - Донецк: БАО, 1998.

3. Гиппенрейтер Ю.Б. "Общаться с ребенком. Как? - М.:

ЧеРо,1997.

4. Хрестоматия по педагогической психологии. - М., 1995.