**Раннее обучение в школе: «за» и «против».**

В современном обществе образование популярно и востребовано.
Существует ажиотажный спрос на образовательные услуги даже для самых маленьких деток – 2-3 лет.

Педагоги хотят дать детям максимальное образование и родители также стремятся к этому.

В настоящее время все больше внедряются в систему воспи­тания детей новые экспериментальные программы, суть кото­рых заключается в **раннем вовлечении ребёнка в предметное обучение**, **сокращении сроков** и **обогащении содержания обу­чения в начальных классах**, введении в учебный план **допол­нительных предметов и занятий**, ориентированных на раскры­тие личностных способностей детей. В результате предъявляются более высокие требования к детям.

**Как сказывается на ребенке раннее обучение в школе?**

Рассмотрим позиции «за» и «против» раннего обучения в школе:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **За!** |

Исследования в области дидактики, психологии, умственного развития, художественного воспитании, формирования нравственных качеств детской личности младшего школьного возраста, показали, что **при соответствующей организации педагогического процесса** ребенок 6-7 лет может усваивать знания, умственные операции, овладение которыми ранее считалось доступным лишь детям более старшего возраста. |

|  |
| --- |
| **Против!** |

Организация начального этапа обучения строится без учета физиологических особенностей детей младшего школьного возраста и гигиенических требований, что приводит к напряжению и срыву адаптации детей, как следствие, ухудшению состояния здоровья:* увеличению частоты острых заболеваний,
* формированию хронических заболеваний и нарушений в нервно-психическом здоровье, снижению успеваемости и т.д.
 |

**Адаптация к школе.**

С физиологических позиций ***возраст 5-7 лет*** - ***один из критических этапов развития ребенка*** от которого во многом зависит его последующая жизнь.

В это период завершается **«полуростовой скачок»,** в результате организм становится надежнее в биологическом смысле, а значит работоспособнее.
После завершения полуростового скачка, у ребенка появляются реальные функциональные возможности к усидчивой, достаточно длительной работе в ровном темпе (разумеется еще не большие; и они будут быстро, но неравномерно увеличиваться по мере взросления, но основа уже заложена).

Для того, чтобы лучше представить себе период поступления в школу и приспособление (адаптацию) ребенка к новым условиям, давайте вспомним **особенности периода младшего школьного возраста ( от 6 (7) до 9 лет ):**

1. Процесс роста не заметен, преобладают изменения других параметров, идет совершенствование функций всех органов и систем организма;

2. Продолжается развитие опорно-двигательного аппарата, в частности замещение хрящевой ткани на костную, т.е. окостенение скелета (тем не менее, кости скелета, особенно позвоночник, еще очень слабы и податливы);

3. Идет формирование кистей, укрепление суставов и связачного аппарата рук. Существенно улучшается координация движений. Ребенок становится способным к выполнению тонкой ручной работы (письмо, рисование и т.д.). Окончательные сроки формирования нервно-мышечного аппарата кисти – 8-9 лет (могут быть индивидуальные сдвиги).

4. Развивается мышечная система: увеличивается упругость и сила мышц.

5. Основные функции головного мозга еще находятся в стадии формирования:

* в центральной нервной системе возбуждение еще преобладает над торможением (высокая активность, непоседливость);
* совершенствуется мышление (на смену наглядно-образному постепенно приходит словесно-логическое, рассуждающее мышление окончательное формирование которого происходит уже в подростковом периоде);
* происходит перестройка восприятия, памяти (если в дошкольном возрасте восприятие и память опираются преимущественно на наглядные образы и эмоциональные переживания, то в 7-9 лет основным содержанием восприятия и памяти становится установление смысловых, логических связей и отношений между предметами и явлениями окружающего мира);
* совершенствуются свойства внимания (7-8 лет избирательность внимания, ребенок сосредотачивается на интересном ему, дети 9 лет – улучшение переключения внимания, но устойчивость внимания развита слабо!)

**Начало обучения в школе происходит достаточно трудно для всех детей, особенно в первые недели**.

Для достижения адаптации (перехода на новый адекватный и относительно устойчивый способ функционирования) любому ребенку необходимо время.

Длительность периода адаптации к школе для каждого ребенка при разных условиях, разных индивидуальных особенностях и разной степени «школьной зрелости», естественно, неодинакова.

# Уровень адаптации и факторы его определяющие

## Как определить уровень адаптации у школьника?

**В целом напряжение социальной адаптации у детей проявляется:**

а) в изменении поведения (капризы, резкие изменения настроения, потеря аппетита, нарушение сна),

б) в изменении со стороны вегетативных функций (нарушения стула, повышение температуры тела до 38º С ),

в) в изменении темпов роста и развития (потеря в массе тела, задержка в прибавке роста),

г) в задержке психомоторного развития (регресс речи),

д) увеличением частоты и длительности острых заболеваний, снижением резистентности.

**Благоприятное течение периода адаптации** наблюдается у 35% детей: продолжительность 2 месяца, нет затруднений в учебе, хорошие социальные контакты, нормальное эмоциональное состояние, некоторые поведенческие изменения возможны в течение первых 2 месяцев.

**Неустойчивая адаптация** характерна для 30-45% детей: длительность до полугода, затруднен переход к новым видам деятельности, плохо усваивает школьные нормы поведения, потеря в массе с восстановлением к концу 1 четверти, возможны сомато-вегетативные нарушения (боли в животе, головные боли).

**Неблагоприятное течение адаптации** - 15-20% детей — низкий уровень социальной дееспособности, снижение резистентности, компенсаторные реакции депрессии или агрессивности, энурез, вредные привычки.

**Запомните!
Относительно устойчивая адаптация у здоровых первоклассников наступает на пятой- шестой неделе от начала учебного года, но возможны значительные индивидуальные колебания этого срока: от 3 до 16 недель.
Если в указанные сроки адаптация не наступила необходима консультация врача и психолога.**

Особенно неблагоприятно адаптация протекает у детей, которые по уровню своего развития не готовы к выполнению всех требований школы.

## Что же затрудняет, а что наоборот облегчает детям адаптацию к школе?

### Как было сказано, основной причиной затруднений адаптации является несоответствие функциональных возможностей детей требованиям, предъявляемым к ним в связи с началом обучения.

Можно выделить «внутришкольные» и «внутрисемейные» факторы напряжения адаптации у первоклассников.

**Внутришкольные факторы напряжения адаптации.**Представьте сколько новых впечатлений и незнакомых ранее требований которые требуют большого напряжения памяти, внимания, мышления обрушивается на ребенка в школе!

К ним можно отнести:

1. **Изменение режима и условий жизнедеятельности**.

2. ***Высокая напряженность трудовой деятельности*** (интенсификация образования).

3. **Психо – эмоциональный стресс**, в связи с:

* завышенными требованиями к ребенку: степень морфофункциональной готовности детей к обучению (50% 6-летних и 10-12% 7-летних детей не готовы к обучению в массовой школе), учебные перегрузки в гимназиях,
* изменением межличностных отношений (учитель – учащиеся), стилем взаимоотношения между учителем и учениками (по данным А.А Дубровского, более 50% неврозов у школьников являются «дидактогенными». Этому способствуют такие воспитательные воздействия как «нагоняй», «пристыживание», «высмеивание», равнодушие, демонстрация симпатий и антипатий, «взывание к чувству постоянной вины», жалобы родителям на плохую успеваемость, на «неровное поведение» и прочее);

4. **Необходимость выработки новых навыков** (стереотипов):

* письма (должен быть сформирован навык стереотипных движений 3 пальцев, а функциональное созревание червеобразных мышц кисти заканчивается к 8-9 годам),
* чтения (сложный вид деятельности, на окулограмме у взрослого отмечается 4-5 фиксации взгляда на строке, а у ребенка - 15-20 фиксаций, потеря строчки, возврат).
* Навык длительного поддержания позы сидя (7-летний ребенок может неподвижно сидеть за партой 7-8 мин, характерна очень высокая чувствительность к статическим нагрузкам, приводящая к быстрому развитию утомления. Развитию утомления способствует неправильно подобранная учебная мебель).

5. **Зрительные нагрузки** – приводят к спазму аккомодации и далее – возникновению рефракционной миопии, особенно в условиях недостаточной освещенности.

6. **Изменение параметров внешней среды помещений в процессе учебной деятельности**.(см. модуль сан-гиг режим.)

7. **Низкий уровень знаний педагогов и медицинских работников о проявлениях адаптационного периода, медико-педагогическому обеспечению этого периода, завышенная самооценка уровня своей профессиональной подготовки.**

**Внутрисемейные факторы напряжения адаптации:**

1. **Отсутствие навыка общения со взрослыми, сверстниками** (например, если ребенок не посещает дошкольное образовательное учреждение).

2. **Несоблюдение режима дня**. (подробнее см. модуль режим дня)

3. **Привычка к низкой двигательной активности**.

4. **Психологический микроклимат в семье** (применение наказаний к ребенку, гиперопека, «неполные» семьи, внебрачные дети, семьи с небрежным отношением к воспитанию ребенка, нежеланные дети и т. д.)

5. ***Неблагоприятные социально – экономические условия*** (низкий доход, плохое питание).

6. **Неправильная организация рабочего места дома.**

**7. Незнание родителями особенностей адаптации ребенка к школе, неадекватные действия по обеспечению адаптации**.

8. **Дополнительная нагрузка на ребенка в связи с посещением большого количества учреждений дополнительного образования.**

***Подумайте, на какие из этих факторов являются управляемыми, а какие нет?***

**Что Вы лично можете сделать для снижения неблагоприятного влияния перечисленных факторов?**

**Какие методы используете Вы для облегчения адаптации детей к школе и (или ) при переходе к предметному обучению?**

# Школьная зрелость

**Что такое «школьная зрелость» и как её определить?**

Как было сказано ранее, состояние здоровье школьника обуславливает успешность его обучения.

Конечно существуют лентяи и «двоечники» с I группой здоровья и усердные «отличники» с III – если заболевание компенсировано грамотным лечением, хорошими способностями (тип ВНД, например), соблюдением режима дня и отсутствием перегрузок, хорошими социальными условиями и т.д. но в целом для того, чтобы справляться с школьными нагрузками, ребенок должен обладать определенными ресурсами физического и психического здоровья.

**«Школьная зрелость»** - комплекс морфо-функциональных качеств, определяющих безболезненное вступление ребенка в школьную жизнь и успешность систематического обучения.

К **школьно-значимым функциям** относят:

* развитие 2 сигнальной системы, наличие зачатков абстрактного мышления,
* уровень условно-рефлекторной деятельности (замыкательная функция коры),
* развитие речи,
* развитие червеобразных мышц кисти,
* устойчивость к статическим нагрузкам.

Дети, не достигшие школьной зрелости, часто оказываются не в состоянии освоить школьную программу, отстают от сверстников, пополняя ряды неуспевающих. У них может ухудшиться состояние здоровья, они чаще, чем до поступления в школу болеют, незначительные до этого функциональные отклонения приобретают форму выраженных заболеваний.

[Медицинские показания к отсрочке поступления в школу детей 6-летнего возраста](http://do.teleclinica.ru/17521/)

Особенность биологического пути развития детей 7-го года жизни — интенсивное наращивание показателей морфофункционального развития во втором полугодии, т.е. с 6, 5 лет.

**По данным исследований 50% 6-летних (!) и только 10-12% 7-летних детей не готовы к обучению в массовой школе.**

Поэтому в первые классы должны приниматься дети 8-го и 7-го года жизни по усмотрению родителей.

**Обязательным для приема в школу детей 7-го года жизни является достижение ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 мес, необходимой степени функциональной готовности к обучению, а также отсутствие медицинских показаний к отсрочке школьного обучения.**

Прием детей в 1-е классы осуществляется на основании заключения психолого-медико-педагогической комиссии (консультации) о готовности ребенка к обучению.

Определение готовности детей к обучению в школе проводится врачами по **медицинским** и **психофизиологическим** критериям (существуют также психолого-педагогические критерии, которые нами в данной теме рассматриваться не будут).

**Медицинские критерии:**

1. Уровень биологического развития.
В методику определения биологического возраста входят: оценка темпов прорезывания зубов ( [Возрастные нормативы темпов прорезывания зубов](http://do.teleclinica.ru/17519/) ), оценка темпов полового созревания, оценка длины тела.

При оценке определяются простые, но показательные критерии и тесты. Например, «филиппинский тест» (рисунок 1) - оценка способности ребенка достать через голову правой рукой левое ухо, основан на том, что школьная зрелость наступает, как правило, одновременно с завершением «полуростового скачка» - увеличением интенсивности роста длины конечностей (в первую очередь рук).

****

**Рисунок 1. Проведение «филиппинского» теста (тест положительный у первого и второго ребенка, отрицательный у третьего)**

Показательной является и оценка функционального состояния дошкольников.

2. Состояние здоровья в момент осмотра (см. Тему 1. «Здоровье …..»).

**3.** Острая заболеваемость за предшествующий год.

**Психофизиологические критерии:**

1. Результаты выполнения теста Керна-Иразека ( [Тест Керна — Иразека](http://do.teleclinica.ru/17523/) ).

2. Качество звукопроизношения (наличие дефектов)

3. Результаты выполнения монометрического теста «вырезание круга».

Работа врачей по определению готовности детей к школе проводится в 2 этапа и предусматривает оздоровление дошкольников и коррекцию развития школьно-необходимых функций.

**1 этап.**

Углубленное обследование проводится в октябре – ноябре года, предшествующего поступлению в школу.
**Состав:** - углубленный медицинский осмотр;

- психофизиологическое исследование развития школьно-необходимых функций.

**Цель:** выявить детей, составляющих «группу риска неготовности» к школьному обучению по состоянию здоровья.

К ним относятся:

1. Дети с отставанием биологического возраста.

2. Дети с функциональными отклонениями типа логоневроза, гипертрофии миндалин, небольших степеней аномалий рефракции (до +,- 3,0 D), патологической осанки, сосудистых дистоний и др., также часто (4 и более раз в году) и длительно (25 дней и более) болеющие.

3. Дети с хроническими заболеваниями любой формы.

Проводится в детском саду или детской поликлинике.

Результаты заносятся в медицинскую карту развития ребенка.

Детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, назначается комплекс лечебных и оздоровительных мероприятий. При отставании в развитии школьно-необходимых функций (моторика, речь), рекомендуется комплекс упражнений по их коррекции: рисование, лепка, игры с мелкими конструкторами, игры с различными шнуровками и т.д. - для развития моторики могут проводиться воспитателями детского сада или родителями ( [http://adalin.mospsy.ru/](http://adalin.mospsy.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank) ), при наличии дефектов звукопроизношения занятия по устранению проводятся врачом-логопедом ( <http://www.logopunkt.ru/nar.htm> ).

**2 этап.**

Повторный медицинский осмотр и психофизиологическое обследование всех детей осуществляется перед поступлением их в школу (в апреле-мае) теми же специалистами.

**Цель:** вынесение окончательного решения о готовности ребенка к школе.

При других заболеваниях вопрос о поступлении в школу решается комиссией в составе заведующего педиатрическим отделением с привлечением соответствующих специалистов.

**Временная отсрочка от приема в школу рекомендуется детям с отставанием биологического развития:**

1. рост ниже среднего по местным стандартам физического развития;

2. прибавка в росте за последний год менее 4 см;

3. полное отсутствие постоянных зубов.

***Напомним, что отставание биологического развития имеет глубинный смысл и свидетельствует о морфофункциональной незрелости различных структур (например, мозга) и органов.***

**Запомните!
Неготовыми к обучению считаются дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, отстающие в биологическом развитии, а также выполняющие тест Керна-Иразека с оценкой 9 и более баллов и имеющие дефекты звукопроизношения.**

Медицинское заключение о состоянии здоровья, рекомендации вида учебного заведения, формы и режима обучения выносятся участковым педиатром с учетом всех заболеваний и функциональных нарушений, имеющихся у детей.

К началу учебного года медицинский персонал информирует учителей о готовности ребенка к обучению.

**Педагогам и родителям следует помнить: если ребенок по результатам тестовых испытаний к 6-7 годам не достиг необходимого уровня школьной зрелости, это вовсе не означает, что он психически недоразвит. Каждому человеку присущ свой индивидуальный темп развития. Есть дети, как значительно опережающие своих сверстников, так и отстающие в какой-то момент по отдельным показателям. В дальнейшем эти различия обычно сглаживаются.**

В конце учебного года по результатам медицинского осмотра проводится оценка адаптации к школе

( таблица 1.)

Таблица 1

## Профилактические медицинские осмотры (выдержка из положения о профилактических осмотрах детей, посещающих образовательные учреждения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Доврачебный этап | Врачебно-педагогический этап | Специализированный этап |
| педиатр | педагог, психолог |
| **За год до поступления в школу** |
| Средний медицинский работник ДОУ | Осмотр с анализом скрининг-теста и лабораторного обследования | Определение функциональной готовности к обучению в школе | Невролог, окулист, стоматолог, ЛОР, хирург-ортопед, по показаниям логопед, психиатр |
| **Медико-педагогическая коррекция****Перед поступлением в школу** |
| Средний медработник ДОУ | Осмотр с анализом скрининг-теста и лабораторного обследования, распределение на медицинские группы для занятий физкультурой | Определение функциональной готовности к школе | Невропатолог, окулист, ЛОР, хирург-ортопед, стоматолог, по показаниям – психиатр, логопед |
| **Конец 1-го года обучения** |
| Средний медработник школы | Рекомендации для оздоровления в летние каникулы | Оценка адаптации к обучению в школе | Невропатолог, окулист, ЛОР, хирург-ортопед, стоматолог, по показаниям – психиатр, логопед |

**Как правильно организовать начальный этап обучения?**

Отражено в санитарных правилах.

Надо просто понять, что все эти требования имеют физиолого-гигиеническое обоснование, цель их обеспечить наиболее благоприятные условия для роста и развития детей в сложный период их жизни ( а не для того, чтобы специалист Роспотребнадзора однажды пришел, определил несоответствие и наложил штраф).

Учебные занятия для **первоклассников** проводятся **только в первую смену**, предусмотрена **только 5-дневная учебная неделя** (максимально допустимая недельная нагрузка - 20 часов), организация **облегченного учебного дня** в середине учебной недели, проведение **не более 4-х уроков** в день, продолжительностью не более **35 минут**, организация в середине учебного дня **динамической паузы** продолжительностью не менее **40 минут**, использование **«ступенчатого» режима обучения** в первом полугодии, **организация дневного сна, 3-разового питания и прогулки для детей, посещающих группу продленного дня**, обучение **без домашних заданий** и **балльного оценивания знаний** обучающихся, **дополнительные недельные каникулы** в середине третьей четверти.

Организация начального периода обучения обязательно должна включать:

1) постепенность, ступенчатый режим в режиме занятий ( в оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к требованиям школы):

* **в сентябре, октябре** - 3 урока по **35 мин**,
* **со 2-й четверти** - 4 урока по **35 мин**,
* **во 2-4 классах** недельная учебная нагрузка должна составлять 25 часов при 6-ти дневной рабочей неделе, 22 часа — при 5-ти дневной.

2) требования к организации урока:

* **ограничение непрерывной продолжительности отдельных видов деятельности** (письмо - 3-5мин, счет - 5-7мин, чтение - 8-10мин).
* продолжительность активного внимания у младших школьников – 20 мин., поэтому целесообразны **комбинированные уроки** (половина — чтение, половина — рисование),
* обязательны **физкультминутки** ,
* наиболее сложные виды деятельности (**новый материал**) необходимо подавать **в начале и серединеурока**.
* **обучение, основанное на интересе**: наглядность, игровые формы.

3) требования к расписанию:

* трудные предметы - 1-2 урок,
* четверг — разгрузочный день,
* чередовать труд, физкультуру и музыку в течение дня и недели,
* дополнительная неделя каникул (3-я неделя февраля).

Согласитесь, Вы уже знакомы с этими основными принципами. Их надо соблюдать.

# Рекомендации по отбору детей в классы с углубленным содержанием образования.

Сейчас появилось много школ с углубленным изучением ряда предметов, с ранней профилизацией (гимназии, колледжи и т.д.)

Учебные нагрузки в таких школах значительно превышают традиционные, в результате заболеваемость детей в них существенно выше, чем в обычных школах.
***Поэтому, принимая решение о возможности обучения ребенка в такой школе, следует серьезно оценить его психологические и физические возможности.***

Министерством здравоохранения РФ, НЦ здоровья детей РАМН, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков в 2000 г. было разработано пособие для врачей [***«Медико-организационные подходы к оценке состояния здоровья детей, поступающих в общеобразовательные школы (классы) с углубленным содержанием обучения».***](http://do.teleclinica.ru/102839/)

Представленные в данном пособии медицинские требования к здоровью детей, поступающих в данные школы (классы) имеют рекомендательный характер и не могут быть причиной отказа в зачислении в общеобразовательные школы (классы) с углубленным содержанием обучения.
***Однако, как родителям, так и педагогам следует учитывать, что при наличии выраженных или склонных к прогрессированию заболеваний ребенок сможет справляться со значительными учебными нагрузками ценой ухудшения здоровья.***

На основании ст.19 и 31 закона РФ «Основы законодательства об охране здоровья граждан России» родители детей, не достигших 15 лет (или их представители), и сами учащиеся школ в возрасте 15 лет и старше имеют право в доступной форме получить информацию о состоянии здоровья и факторах, способствующих сохранению здоровья или оказывающих на него вредное влияние.

Вынося заключение о целесообразности поступления ребенка в школу (класс) с повышенными учебными нагрузками, участковый педиатр беседует с родителями о возможном ухудшении здоровья ребенка в таких школах (классах). В беседе может принимать участие врач и администрация образовательного учреждения.

Для того чтобы ребенок был успешен в обучении и при этом сохранил свое здоровье согласно приказу МО и МЗ РФ №186/272 и методических рекомендаций МЗ РФ **«Мероприя­тия по облегчению адаптации детей к условиям дошкольного учреждения и школы»** проводится наблюдение за первоклас­сниками с занесением данных в [форму 026/у](http://www.med-pravo.ru/Forms/026-u-2000/026-u-2000_1.htm)

Согласно Закону РФ «Об образовании» от 13.01.1996 г. № 12 и постановлению Конституционного Суда РФ от 25.06.2002 № 71 при неблагоприятном течении адаптации, связанной с неуспешностью по программе обучения или со­стоянию здоровья, ребенок в течение учебного года может быть переведен на программу обучения, адекватную его уров­ню знаний и состоянию здоровья (или на индивидуальную программу), а также в классы коррекционно-развивающего обучения. В проблемных ситуациях вопрос об обучении ре­бенка решается в составе психолого-медико-педагогической комиссии, обязательно в присутствии родителей.

# Обеспечение адаптации ребенка к школе.

«Школьные годы» - важный период в жизни каждого человека. Являясь для большинства людей счастливым и относительно беззаботным временем, он все же несет в свои трудности, с которыми нельзя не считаться, и даже опасности, которых нельзя не замечать. Необходимо подготовить детей к этому периоду.

Можно выделить следующие направления работы по подготовке к школе:

1. Оценка и прогноз состояния здоровья.

2. Контроль процесса адаптации и состояния здоровья.

3. Общие профилактические мероприятия.

4. Коррекционные мероприятия на базе образовательного учреждения.

5. Организация обследования ребенка специалистами лечебных учреждений и коррекционных центров.

В подготовке участвуют: врач, медсестра, педагоги, психологи и конечно же родители.

**Что знают родители об адаптации?**

Обратимся к результатам исследований (Бабанова А.В. 2001г.)



**Рисунок 1.. Критерии тяжелого течения адаптации**

Как видно из рисунка, основными критериями, по которым родители оценивали тяжесть адаптации, являются желание учиться и посещать школу и хорошая успеваемость. Крайне редко критерием тяжелого течения адаптации родители посчитали заболеваемость ребенка, хотя на самом деле, изменение уровня заболеваемости по обращаемости характеризует напряжение компенсаторно-приспособительных механизмов в связи с поступлением ребенка в школу. Среди факторов, повлиявших на привыкание ребенка к школе, наиболее часто родители указывают на роль педагога (13%), по 7% - общительность ребенка и наличие знакомых детей в классе, доброжелательную обстановку и посещение 0 класса (по 4%); 43% родителей не дали ответ на данный вопрос.

Из мероприятий по подготовке ребенка к школе (которые проводились в 45% случае) наиболее часто родители проводят:

* занятия с ребенком (научить ребенка писать, читать и считать) – 24%,
* соблюдение режима дня и беседы о школе с ребенком – 17%,
* подготовка домашнего задания совместно с ребенком – 13%.

Т.о. познания родителей крайне ограничены, при этом присутствует переоценка знаний, а реальные действия сильно отличаются от представлений.

**Фактически большая часть родителей не знают мер по облегчению адаптации.**

Поэтому предлагаем Вам Памятку для родителей по подготовке детей к поступлению в школу и облегчению адаптации.

**Памятка для родителей**

**по подготовке детей к поступлению в школу и облегчению адаптации.**

Уважаемые родители!

Ваш ребенок поступает в школу и ему приходится привыкать к новой обстановке, новым людям, незнакомым ранее требованиям, высоким информационным нагрузкам. Этот период привыкания (адаптации) к школе у детей может протекать по-разному. Начало обучения в школе происходит достаточно трудно для всех детей.

Период адаптации будет протекать значительно легче, если до поступления ребенка в школу Вы подготовите своего ребенка.

Итак, для того чтобы ваш ребенок благополучно привык к школе, меньше болел, хорошо учился, был ловким и умелым надо не только научить его писать, читать и считать. Предлагаем Вам запомнить несколько советов.

**Совет 1.**

**Организуйте режим дня.**



Что это значит? Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Почему?

Любое нарушение режима (нерегулярный прием пищи, сокращение времени сна, прогулок, выполнение домашних заданий в вечернее время и т.п.) может стать причиной задержки роста и развития детского организма.

Спать надо не менее 10-ти часов, именно столько времени необходимо для отдыха клеткам мозга ребенка. Организм ребенка быстро привыкнет к режиму, ему будет легче справиться с любой нагрузкой. Вместе с ребенком составьте его режим дня и постарайтесь его соблюдать. За месяц до школы необходимо приблизить режим дня к школьному.

**Совет 2.**

**Больше двигайтесь вместе с ребенком и (или) предоставляйте ему возможность для активных движений.**



С чего начать? Проснулись вставать не хочется, глаза сами закрываются. Пересильте себя, откройте

окно, разбудите ребенка. Приготовились! Начали! 7-8 минут утренней гимнастики – Вы «зарядились» сами

на предстоящий день и «зарядили» бодростью и отличным настороением своего ребенка.

Обязательно предоставляйте ребенку возможность погулять не менее 2-3 часов в день, утром – перед школой

и вечером – перед сном. Никогда не наказывайте ребенка лишением прогулки!

Полезны подвижные игры на воздухе.

Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок обязательно посещал уроки физкультуры в школе, и по желанию

бассейн, спортивные секции и т.д.

**Совет 3.**

**Организуйте правильное питание.**



Ребенку необходим **горячий завтрак**, непременно обед, полдник и ужин. Это не значит, что надо запихивать пищу в ребенка. Можно его заинтересовать: «Представь, что мы с тобой готовимся в космонавты (королевы красоты). Космонавтам необходимы силы (как важно правильно питаться будущей королеве, чтобы великолепно выглядеть!) Возьми свою космическую ложку (свою прекрасную золотую ложечку)…..». У детей обмен веществ более интенсивен, ребенок непрерывно растет, расходует очень много энергии в связи с большей двигательной активностью и подвижностью. Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение (**ребенок ест**). Фото в школе?

**Совет 4.**

**Следуйте рекомендациям врачей и педагогов**.



Обязательным условием является осмотр ребенка у врачей, психолога и педагога дважды: за год поступления в школу и перед школой. Следите за состоянием здоровья ребенка, массой его тела, ростом и психическим развитием (развитие движений — упражнениях для развития мелкой моторики кисти: ри­сование, лепка, вырезание, конструирование, собирание мо­заики, пазлов, горошин и др.., речи — развивать речевое дыхание, больше читать ребенку, разгова­ривать с ним. В форме игры учить слова и звуки, слоги, искать ударение, читать по слогам, пересказывать рассказ, составлять рассказы по картинкам). Воспитывайте доброжелательное отношение к детям и взрослым (воспитывая их и в себе). Все это – залог хорошей адаптации Вашего ребенка.

**Совет 5.**

**Организуйте правильно рабочее место ребенка.**

Вам было бы удобно сидеть, если бы ноги у вас болтались, до стола приходилось тянуться с невероятными усилиями, при этом еще что-то писать, читать и пытаться осмыслить? Подберите мебель своему ребенку.

Таблица 1

РАЗМЕРЫ МЕБЕЛИ И ЕЕ МАРКИРОВКА ПО ГОСТам

«СТОЛЫ УЧЕНИЧЕСКИЕ» И «СТУЛЬЯ УЧЕНИЧЕСКИЕ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер мебели | Группа роста (в мм) | Высота над поломкрышки края стола, обращенного к ученику (в мм) | Цвет маркировки | Высота над полом переднего края сиденья (в мм) |
| 1 | 1000 - 1150 | 460 | Оранжевый | 260 |
| 2 | 1150 - 1300 | 520 | Фиолетовый | 300 |
| 3 | 1300 - 1450 | 580  | Желтый | 340  |

**Научите ребенка правильной позе во время занятий,** это предотвратит возникновение нарушений зрения, искривление позвоночника, а также нарушения в работе внутренних органов, вызванные их сдавлением из-за неудобной позы.

1) За столом (партой). Голеностопный, коленный и тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ребенка должно быть расстояние, равное ширине кисти ребенка. (картинка)

2) При письме. Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Надплечья находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30°. Левая рука (правая рука у левшей) ребенка поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.

3) При чтении кисти поддерживают книгу с наклоном по отношению к глазам под углом 15°.
Девочка за партой Эсмарха **Ребенок сидит -?**

**Совет 6.**

**Выберите ранец.**



Негативно на формировании осанки детей сказывается **ношение слишком тяжелых ранцев**. С физиологической точки зрения вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы его владельца. Ранец должен иметь широкие лямки (4-4,5 см) и плотно прилегать к спине. Чтобы ребенок носил меньшее количество учебников, можно приобрести второй комплект учебников для работы в классе. Приучите ребенка, чтобы он носил в ранце только нужные вещи. ( мальчик с ранцем)

**Совет 7.**
**Важно, чтобы к началу учебы у ребенка сформировался познавательный интерес.**

******

Наибольшие трудности в началь­ной школе испытывают дети, у которых отсутствует желание и привычка думать. Важно воспитать у ребенка навыки сознательной дисциплины, усидчивости, ответственности за порученное дело, уважение к окружающим, умение внима­тельно слушать и отвечать на вопросы, понимать задание с первого раза. Для воспитания этих навыков у каждого ребен­ка должны быть обязанности по дому: мытье посуды, пола, покупка хлеба, молока и другие дела. При этом важно соблю­дать регулярность и контроль. ( дети с кубиками)

**Совет 8.**

**Не перегружайте ребенка.**



Сейчас модно выбирать для детей сверхсложные школы со всевозможными уклонами. Родители считают: чем выше в школе требования, тем больше ученик будет знать. К сожалению, напротив, переизбыток информации, перегрузка заданиями может парализовать учебную деятельность ребенка. Дайте детям возможность насладиться медленным и кропотливым усвоением знаний! Максимальная продолжительность сосредоточенной работы у младших школьников примерно 30 мин ( а у некоторых значительно меньше!) Рекомендует­ся не более 2-3 занятий в кружке в неделю.

**Совет 9.**
**Ограничьте время просмотра телевизора и компьютерные игры.**



Ре­комендуемое время просмотра телепередач ребенком — не более 7 часов в неделю, а непосредственное время работы с дисплеем компьютера детям 6-7 лет составляет 5-10 минут в день.

**Совет 10.**

**Обеспечьте ребенку дома щадящий режим.**

Что это значит? Рациональное питание, увеличение продолжительности дневного сна и времени пребывания на свежем воздухе, спокойная обстановка в семье. Огромное влияние на успех подготовки к школе, да и на последующую учебу оказывает атмосфера в семье. Любые психотравмирующие ситуации (например, ссоры между родителями) пагубно отражаются на детях, способствуют развитию таких нежелательных личностных качеств, как скрытность, агрессивность, повышенная тревожность и напряженность в результате дети с трудом усваивают даже несложные учебные навыки. Не надо предъявлять ребенку завышенные требования, настаивать на пятерках и делать трагедию из троек.



**Вы уже знаете эти советы? Замечательно! Надо их соблюдать в интересах ребенка.**

**Желаем Вам успехов в этом важном и нелегком деле.**

# 1 (о)

Ответьте на вопросы:

***Какие из внутришкольных и внутрисемейных факторов напряжения адаптации являются управляемыми, а какие нет?***

***Что Вы лично можете сделать для снижения неблагоприятного влияния перечисленных факторов?***

**Я считаю, что все факторы искоренить нельзя, но ими можно управлять и снизить неблагоприятное воздействие, главное - найти правильный подход.**

**Внутришкольные факторы напряжения адаптации.**

1. **Изменение режима и условий жизнедеятельности**. Учитель может оказать помощь первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников, приучить к режиму дня и соблюдению санитарно-гигиенических норм. Начать сразу же формировать коллектив класса, создавать доброжелательную атмосферу в классе, организовывать взаимодействие между детьми.

2. ***Высокая напряженность трудовой деятельности***. Нужно постоянно контролировать состояние здоровья ребенка и изменение его показателей под влиянием учебной нагрузки.

3. **Психо – эмоциональный стресс**. Избегать завышенных требований к детям, дать им возможность проявить себя, самоутвердиться. Обеспечить каждому ребенку сферу успеха, самореализации. Использовать максимально щадящий оценочный режим в сферах неуспеха.

4. **Необходимость выработки новых навыков** письма, чтения и др. Подвести ученика к пониманию необходимости выполнять учебные требования.

5. **Зрительные нагрузки.** Избегать больших зрительных нагрузок, следить за освещенностью в кабинете. Провести беседу о вреде долгого просмотра телевизора и игры за компьютером дома.

6. **Изменение параметров внешней среды помещений в процессе учебной деятельности**. Соблюдать санитарно-гигиенический режим в классе.

7. **Низкий уровень знаний педагогов и медицинских работников о проявлениях адаптационного периода, медико-педагогическому обеспечению этого периода, завышенная самооценка уровня своей профессиональной подготовки.** Изучить литературу по данной проблеме, пройти курсы.

**Внутрисемейные факторы напряжения адаптации:** познакомить родителей на собрании с перечисленными факторами, принять решение управления некоторыми из них, дать консультацию по пунктам 1, 2, 3, 4(наказания и поощрения), 5 (питание), 6, 7, 8. Если родители примут эти сведения, то они тоже смогут управлять данными факторами.

1. **Отсутствие навыка общения со взрослыми, сверстниками**.

2. **Несоблюдение режима дня**.

3. **Привычка к низкой двигательной активности**.

4. **Психологический микроклимат в семье** (применение наказаний к ребенку, гиперопека, «неполные» семьи, внебрачные дети, семьи с небрежным отношением к воспитанию ребенка, нежеланные дети и т. д.)

5. ***Неблагоприятные социально – экономические условия*** (низкий доход, плохое питание).

6. **Неправильная организация рабочего места дома.**

**7. Незнание родителями особенностей адаптации ребенка к школе, неадекватные действия по обеспечению адаптации**.

8. **Дополнительная нагрузка на ребенка в связи с посещением большого количества учреждений дополнительного образования.**

***Какие методы используете Вы для облегчения адаптации детей к школе и (или ) при переходе к предметному обучению?***

- Проведение диагностики учащихся и их семей с целью определения готовности первоклассников к школьному обучению.

- Проведение воспитательно-информационных мероприятий для учащихся.

- Оказание индивидуальной помощи каждому ребенку и его родителям по данным диагностики.

Особого внимания со стороны учителя требуют первые дни пребывания детей в школе. Необходимо помнить, что такие качества отдельных детей, как невнимательность, неусидчивость, быстрая отвлекаемость, неумение управлять своим поведением, связанны с особенностями их психики, поэтому важно не делать детям резких замечаний, не одергивать их, стараться фиксировать внимание на положительных проявлениях ученика.

Тон учителя должен быть доверительным, мягким. Недопустим авторитарный стиль общения учителя с первоклассниками. Нельзя пренебрегать и различными формами невербального общения – обнять ребенка, взять за руку, погладить по голове, дотронуться и др. Это не только успокаивает ребенка, но и вселяет в него уверенность, ощущение того, что взрослый к нему хорошо относится.

Требования к выполнению школьных норм поведения должны вводиться постепенно и не в форме указаний, а в форме пожеланий. Со стороны учителя недопустимы проявления раздражения, резкие замечания. Следует терпеливо и мягко еще раз повторять необходимое правило.