

# Здравствуй, школа!

Поступление ребёнка в школу - волнующее событие, которое многое меняет в его жизни, это первый шаг в другой, более строгий и упорядоченный мир школьника. Этот переход сложен психологически для ребёнка и несёт немалую нагрузку на здоровье. Занятия в школе – переход от игры к труду, труду ежедневному, обязательному и длительному. Родители должны заниматься с ребёнком, приучая будущего школьника к усидчивости. Первоклассник должен уметь сосредотачивать своё внимание непрерывно в течение 15-20 минут.

## **Подготовка детей к школе включает в себя две основные задачи:**

- физическое, умственное, нравственное, эстетическое воспитание;
- специальную подготовку к усвоению школьных предметов.

## **Работа в детских дошкольных учреждениях на занятиях по формированию готовности к школе проходит интенсивно и включает в себя:**

- ❖ Выработка у детей представления о занятиях в школе как важной деятельности для получения знаний. На основе этого представления у ребёнка вырабатывается активное поведение на занятиях (тщательное выполнение заданий, внимание к словам педагога).
- ❖ Развитие настойчивости, ответственности, самостоятельности, старательности, стремления овладеть знаниями, умениями, прилагая для этого достаточные усилия.
- ❖ Воспитание у будущего ученика опыта деятельности в коллективе и положительного отношения к сверстникам.
- ❖ Формирование у детей навыков организованного поведения, учебной деятельности в условиях коллектива. Наличие этих навыков оказывает существенное влияние на общий процесс нравственного становления личности ребёнка, делает его самостоятельным в выборе занятий, игр, деятельности по интересам.

В процессе подготовки ребёнка к школе необходимо обратить внимание на его устную речь. Надо чаще читать будущему ученику детскую литературу, беседовать с ним о прочитанных произведениях, чаще просить его пересказать только что услышанную сказку или рассказать о том, что интересного он увидел во время прогулки на улице. Слушая рассказ ребёнка, обратите внимание на произношение звуков и понимание им содержания произведения. Неправильное произношение звуков надо устранить ещё до поступления в школу, обратившись за помощью на приём к логопеду.

Необходимо развивать мелкую моторику рук с помощью лепки, рисования, штриховки, конструирования из различных деталей. Чем лучше развита рука, тем легче ребёнку научиться писать, тем быстрее развивается его интеллект.

Чтобы процесс адаптации к школе прошёл легче, ребёнок должен чувствовать, что родители его поддерживают, верят в его старания, понимают важность его новых обязанностей. Очень важно, чтобы отношение родителей к ребёнку оставалось ровным, доброжелательным, подбадривающим, даже если на первых порах у него что-то не ладится.

Облегчить процесс адаптации к школе поможет хорошо продуманная обстановка дома. Размеры рабочего стола и стула должны соответствовать росту ребёнка. Наиболее подходящим будет стол, высота которого на два сантиметра выше локтя стоящего рядом ребёнка. Нужно внимательно следить за тем, чтобы ребёнок не наклонялся низко над тетрадью или книгой. Расстояние от глаз до поверхности стола должно составлять 30-35 сантиметров. Необходимо, чтобы стол был хорошо освещён, свет от настольной лампы должен падать с левой стороны. При чтении надо пользоваться специальной подставкой для книг, устанавливаемой под углом 40 градусов к горизонтальной поверхности стола, что облегчает работу глаз и делает её менее утомительной.

Для того чтобы ускорить процесс адаптации, надо с первых дней соблюдать режим дня первоклассника. Режим дня – это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учётом возраста и состояния здоровья. Правильно организованный режим дня создаёт у ребёнка ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию. В режиме дня необходимо предусмотреть время подъёма, приёма пищи, занятий в школе, выполнения домашнего задания, прогулок и подвижных игр на воздухе, помощи по дому, гигиенических и закаливающих процедур, время отхода ко сну. Такая мера предохраняет ребёнка от переутомления. Смотреть телепередачи в учебное время можно не более 30 минут и не чаще 2-3 раз в неделю, а в выходные дни не более 40 минут. Норма пользования компьютером для младших школьников составляет 15 минут в день.

Важным для сохранения здоровья детей компонентом режима дня является пребывание на открытом воздухе, желательно в дневные часы. После возвращения из школы ребёнок должен хорошо отдохнуть, поиграть на свежем воздухе, чтобы снять усталость, затем делать уроки. После 30 минут работы ему необходим кратковременный отдых в течение 10-15 минут.

Достаточный по продолжительности ночной сон необходим для восстановления умственной работоспособности, нормального роста и развития школьника.

**Эти простые советы помогут быстрее адаптироваться вашему  
первокласснику к школе.**

**Ваше внимание, терпение, желание помочь принесут успех.**

Филиал №2 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №2.

Врач педиатр (заведующий) педиатрического дошкольно - школьного отделения Лицкалова И.Б.

2016 год.