

Советы родителям первоклассников.

Как незаметно, как быстро летит время! Вот только недавно, кажется, принесли из родильного дома маленький теплый комочек – и вот уже пришла пора подумать о том, что школьные годы не за горами.

Естественно, родители озабочены главным вопросом: готов ли их ребенок к обучению в школе: « Как он будет учиться, будет ли успевать, хорошо бы, если он стал бы гордостью класса... По крайней мере учился бы без троек. Да, еще бы способность к иностранным языкам – как сейчас без них!».

Уже столько сказано и написано о нагрузках и перегрузках, которые тяжким бременем ложатся на плечи первоклассника. Вы, конечно же, беспокоитесь: привыкнет ли ребенок к трудовым школьным будням, как скажется на состоянии здоровья маленького человека новый режим, как будет ребенок выполнять свои новые обязанности, справится с ними успешно или нет?

Все это беспокойство, естественно оправдано, так как, даже самый привередливый родитель хочет, чтобы его ребенок не только хорошо учился, но еще при этом был бодр, весел и здоров! Очень бы хотелось разобраться есть ли, зрелы ли у ребенка все необходимые предпосылки для столь важного трудного решительного шага – поступления и дальнейшего обучения в школе? Встает вопрос о школьной зрелости, так называемой «готовности к обучению в школе».

Готовность к школе предполагает три аспекта школьной зрелости:

- 1.интеллектуальной;
- 2.эмоциональной;
- 3.социальной

Об интеллектуальной зрелости судят по следующим признакам:

Речевое развитие – ведущий компонент подготовки ребенка. Без определенного уровня развития речи обучение не просто затруднено, но практически невозможно. Однако различные нарушения речи встречается часто (почти у 60% первоклассников).

Развитие мелкой моторики и графических умений – важный показатель развития ребенка. Почти все движения, которым учат ребенка (или он учится сам), - произвольные, самые сложные по организации. К 6-7 годам должны быть сформированы элементарные двигательные действия (особенно бытовые). Однако формирование новых движений, особенно таких сложных, как письмо может быть затруднено. Несформированность (неловкость) моторных действий может быть основой трудностей обучения письму. Поэтому при определении готовности к школе важно иметь в виду не только развитие «больших» движений – бег, прыжки, спортивные движения, но и способность ребенка манипулировать мелкими предметами, умение держать ручку и выполнять простые графические движения (рисовать вертикальные и горизонтальные линии, круг, квадрат, треугольник). При этом штрих должен быть четким, линии ровными, без разрывов, не должно быть сильного напряжения, дрожания руки.

Развитие внимания и памяти – необходимый компонент успешного обучения. Неустойчивое внимание, трудности переключения или, наоборот, постоянное отвлечение, низкие объем и устойчивость памяти, трудности произвольного запоминания также могут осложнить процесс обучения. Однако достаточно часто это связано не с несформированностью внимания и памяти, а с состоянием ребенка (неудовлетворительным здоровьем, эмоциональным напряжением, утомлением), а нередко и с неадекватными жестокими требованиями родителей.

Мышление (общее развитие) – аспект подготовки, которому уделяется много внимания. Современные дети (за исключением тех, кто растет в неблагоприятных социальных условиях) много видят, слышат, им читают, с ними активно занимаются. Важно, чтобы ребенок не только имел определенный запас знаний, но и умел им воспользоваться – умел рассуждать, делать элементарные выводы, выделять общие и отличительные признаки предметов, явлений, событий. Ему следует чаще задавать вопросы типа: «А что если...», «Как ты думаешь, почему...».

Самоорганизация (организация произвольной деятельности), ее особенности определяют эффективность работы ребенка в процессе учебных занятий, его способность выполнить все необходимые задания, возможность внимательно слушать учителя, усваивать новые знания и т.п. Несформированность организации деятельности встречается у детей 6-7 лет достаточно часто и способна серьезно осложнить процесс обучения. Если у ребенка не сформированы все компоненты организации деятельности, возможно, это связано с неблагоприятным развитием нервной системы – невротоподобными расстройствами (беспокойный сон, страхи, навязчивые движения, нарушение темпа речи и т.п.). Нельзя исключить влияние тяжелых и частых заболеваний. Причиной может быть и неблагоприятная семейная обстановка (пьянство, конфликты в семье и т.п.). При несформированности организации деятельности возможны комплексные трудности при обучении письму, чтению, математике. Такого ребенка часто считают не «неспособным», а не желающим учиться. В этих случаях часто упрекают: «Не старается». Действительно, такой ребенок может хорошо работать, но его внимание необходимо организовать, сложную инструкцию (задание) разбить на части и повторить несколько раз. Все действия при этом должны выполняться поэтапно. Для таких детей не рекомендуется школа с интенсивной программой обучения, противопоказаны дополнительные нагрузки в 1 классе. Придется довольно много времени уделить приготовлению домашних заданий, так как многое из того, чему ребенка учили в классе, окажется незнакомым. Как правило, у таких детей снижены показатели памяти и внимания. Предпочтительна индивидуальная работа.

Об эмоциональной зрелости говорят:

особенности личностного развития могут стать основой неготовности к школе, а значит, и причиной комплекса школьных трудностей.

Любой учитель знает детей, не чувствующих дистанции, долгое время не осознающих нового статуса - ученика. Такой ребенок может встать в середине урока и, собирая портфель, сказать: «Все, надоело, сегодня больше учиться не хочу». Он, ничуть не смущаясь, может вогнать учителя «в краску» репликой: «Ты злая, я не хочу у тебя учиться». Это не непосредственность, не раскованность (так склонны оправдывать ребенка родители), а недостаточное развитие произвольности – способности понять и принять определенную цель и действовать в соответствии с этой целью. В последнее время в связи с общей раскованностью общества, снятием многих жестких рамок общения снимается жесткость многих требований школы, меняется стиль общения учителя и ученика. Это общение меньше формализовано, отличается большей теплотой, открытостью, но недостаточная сформированность произвольности не позволяет ребенку понять и принять условные правила поведения, взаимодействия ученика и учителя.

Если учитель старается учесть индивидуальные особенности личностного развития ребенка, мягко, тактично объяснить ему правила поведения в новой для него ситуации, если у учителя хватает такта и терпения, эти недостатки личностного развития ребенка теряют свою остроту, хотя и создают немало сложностей для учителя.

Большее количество первоклассников приходят в школу, не имея опыта коллективного общения. Они растут дома, детей видят только на прогулке, со сверстниками общаются мало. Чаще общение им заменяют многочасовые «видики» или компьютерные игры. Отсутствие опыта и потребности общения может стать серьезной проблемой для учителя и для ребенка.

Неумение общаться со сверстниками, неконтактность, застенчивость, обиды и слезы, а порой раздражение, вспышки ярости совсем не редки среди младших школьников. Особенно страдают этим дети, не посещавшие детский сад, выросшие со взрослыми в атмосфере гиперопеки. Неумение общаться, как правило, ведет к изоляции ребенка в детском коллективе, создает неблагоприятный фон, оказывает негативное влияние на состояние ребенка и часто также становится причиной школьных трудностей. Трудности в обучении этих детей будут во многом определяться тем, что школьное обучение носит у нас принципиально коллективный характер, предполагающий взаимодействие и сотрудничество детей в совместной деятельности.

Еще один показатель личностной готовности – **самооценка ребенка**. Следует отметить, что практически у всех школьников с трудностями самооценка занижена. Такие дети считают, что они – «малыши-плохиши». Это тем более тревожно, что детям 6-7 лет свойственна, наоборот, завышенная самооценка, они еще не умеют критически оценивать себя сами, значит, заниженная самооценка – это результат постоянного давления взрослых, их неудовлетворенности успехами ребенка, их недовольства поведением, трудолюбием и прочими «грехами». Неуспех, неудача, подчеркнутая взрослым, рождает неуверенность, которая ведет к новым неудачам. Эмоциональную незащищенность, ранимость ребенка, его потребность в поддержке и внимании очень часто не учитывают ни родители, ни учителя. Еще раз подчеркнем, это свидетельствует не о способности ребенка объективно себя оценивать (чаще «грехи» ребенка не столь уж велики), сколько об отрицательном влиянии постоянных одергиваний, порицаний и негативных оценок.

О социальной зрелости свидетельствуют:

Социальное развитие, которое во многом определяет успешность и длительность социально-психологической адаптации ребенка в школе. Несформированность навыков социального общения может затруднить адаптацию, но не станет препятствием, если учитель, зная эту особенность ребенка, учтет ее, будет спокоен, доброжелателен и тактичен. На первом этапе обучения (хотя бы в первые полгода) не рекомендуется продленный день.

Оценка биологического возраста

Темпы роста и развития ребенка зависят от множества причин, в том числе от наследственности, условий жизни, качества питания, экологических условий, занятий спортом, учебной нагрузки и других. Некоторые дети растут и развиваются быстрее, другие – медленнее, даже находясь в сходных условиях. Даже в одной семье темпы развития детей могут различаться на 1-1,5 года. Для характеристики темпов роста и развития важно оценивать биологический возраст, то есть тот уровень созревания организма, который реально достигнут вне зависимости от времени, прошедшего со дня рождения.

Наиболее просто оценить степень биологического созревания организма по изменению пропорций тела в периоды ростовых скачков. В дошкольном возрасте (обычно – в 5-6 лет) дети переживают так называемый «полуростовой скачок роста». Полуростовой скачок заключается в существенном удлинении конечностей – рук и ног. Установить, произошел он уже или еще нет, можно с помощью так называемого «филиппинского теста» (впервые примененного антропологами при обследовании детей на Филиппинах): надо попросить ребенка достать правой рукой левое ухо, проведя руку над головой (рис.). У взрослого это не вызывает затруднений, у школьников – тоже, а вот 4-5-летний ребенок не может этого сделать, поскольку его руки еще коротки. В этом случае филиппинский тест дает отрицательный результат. Результат этого теста достаточно точно характеризует именно биологический возраст ребенка, так как отражает не просто уровень развития скелета, а гораздо более важную характеристику – степень морфофункциональной зрелости организма. В первую очередь это связано с уровнем созревания нервной системы и способностью головного мозга воспринимать и перерабатывать информацию. По этой причине филиппинский тест рассматривают как один из главных критериев "школьной зрелости", то есть готовности организма ребенка к процессу школьного обучения. Физиологами и гигиенистами совершенно твердо установлено, что если ребенок начинает посещать школу до

того, как у него прошел полуростовой скачок, это резко отрицательно сказывается на его здоровье, в первую очередь - психическом, и крайне редко приносит успех в обучении.

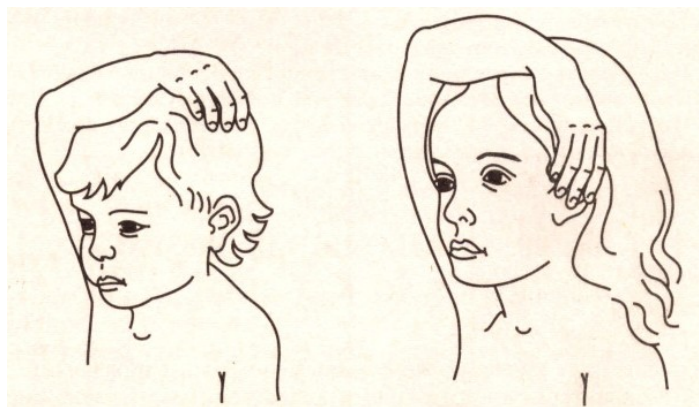


Рис. Оценка биологической зрелости по результатам выполнения ребенком «филиппинского теста». Пояснения в тексте.

Паспортный возраст, в котором проходит полуростовой скачок, может очень существенно варьировать. У некоторых детей он завершен уже к 5,5 годам, у других - только после 7 лет. В этом возрасте разница в два года весьма велика. Но такое разнообразие является нормальным, никаких поводов для беспокойства само по себе ускорение или замедление темпов физического развития не дает, важно, чтобы оно было гармоничным.

Тесты для определения готовности ребенка к школе можно купить в любом книжном магазине, и проходя тестирование в школе, уважаемые родители помните, что предварительное обследование ребенка до школы необходимо, но это не должны быть «вступительные экзамены» в школу. И самое главное – обследование должно быть комплексным, включать и учитывать все стороны развития ребенка, позволять выявить не только слабые, но и сильные стороны.

И самый главный совет: Будьте рядом, поддерживайте детей во всем, будьте предельно сдержанными и чуткими.

Питание первоклассника.

Младший школьный возраст — сложный период в жизни ребенка. Это время роста и совершенствования всех систем детского организма, в первую очередь – костно-мышечной, сердечно - сосудистой, нервной. В связи с переходом к школьной жизни изменяется режим дня. Появляются новые обязанности, связанные с обучением, что требует от первоклассника определенной усидчивости, концентрации внимания.

Кроме этого, ребенок попадает в новый коллектив, ему приходится учиться строить отношения со своими одноклассниками и школьными учителями. Период адаптации к школьной жизни в таких условиях затягивается на несколько месяцев и не всегда протекает гладко, что проявляется в возникновении повышенной утомляемости, нарушениях сна, капризности, нежелании ходить в школу.

Меняем режим питания и отдыха.

Постарайтесь максимально приблизить режим дня и питания вашего ребенка к школьному режиму. Заранее узнайте, в какую смену будет учиться будущий первоклассник, как будет организовано питание детей в школе. Продумайте заранее, планируете ли вы посещение ребенком группы продленного дня, спортивной секции, кружков детского творчества и других внешкольных развивающих занятий. После этого составьте режим сна, и питания ребенка с учетом следующих правил:

1. Ночной сон должен составлять 9,5-10,5 часов.
2. Утренний подъем должен приходиться на одно и то же время, но не позднее 8 часов.
3. Отход ко сну должен быть не позднее 22 часов.
4. На послеобеденные часы следует запланировать дневной сон (отдых) продолжительностью 40-90 мин.
5. Предусматривается 5-6-разовое питание с обязательным завтраком.
6. Перерывы между приемами пищи должны составлять не более 3,5-4 часов

Примерный режим дня может выглядеть следующим образом:

7-00 Подъем
7-30 Завтрак
10-00 Утренний перекус (второй завтрак)
13-00 Обед
13-30 – 14-30 Послеобеденный отдых
15-30 Полдник
18-30 Ужин
21-00 Вечерний перекус
21-30 Отход ко сну

Специалисты считают, что у ребенка 6-7 лет должно быть четырех разовое питание-завтрак, обед, полдник и ужин. Интервалы между приемами пищи - не более 3-4 часов. Следует помнить, что ребенок, разбуденный за 5 минут до завтрака, не может нормально поесть. Если ребенок не желает завтракать - не надо настаивать, важно сохранить у ребенка хорошее настроение. И готовьте ему завтрак из продуктов, которые он ест с удовольствием. Углеводы - главный источник энергии. Поэтому рекомендуем готовить блюда, используя рис, гречку, картофель, виноград, капусту, арбуз, сахар.

Белки - главный "строительный" материал. Большое количество белков содержится в рыбе, фасоли, сыре, молоке и твороге.

В рационе первоклассника обязательно должно быть мясо и рыба - это полноценный белок, который нужен для строения клеток растущего организма.

Так как зрительный аппарат первоклассника испытывает огромные перегрузки, для сохранения зрения не забывайте давать ребенку морковь, яблоки, абрикосы, щавель, помидоры и рыбий жир.

Чтобы помочь мозгу ребенка - не забываем про печень, треску, овсяную крупу, рис, яйца, сою, нежирный творог.

Для нормальной работы нервной системы мясо птицы, нежирная говядина, твердые сыры.

И не забывайте про морепродукты - в них много йода!!! И помните, - диетологи настаивают на том, что завтрак ребенка должен быть горячим (как, впрочем и обед).

Кроме того, специалисты советуют включать в завтрак сложные формы углеводов, способствующие активной работе мозга. Это значит, что сладости в умеренных количествах полезны для школьников и не стоит полностью их запрещать.

Утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином.

Если ребенок остается на "продленку", нужно обязательно съесть горячий школьный обед.

Обед должен включать первое блюдо и быть примерно в одно и то же время.

Пища для костей, зубов и мышц

Гармоничное физическое развитие ребенка невозможно при замедленном или неполноценном росте и развитии костно-мышечной системы. Рост и хорошее состояние опорно-двигательного аппарата связано, в первую очередь, с адекватным поступлением в организм ребенка минеральных солей кальция и фосфора, а также витамина Д. Хорошо сбалансированными по содержанию солей кальция и фосфора являются молоко и молочные продукты (кисломолочные продукты, творог, сыр). Обязательно включите в ежедневное меню первоклассника 3-4 порции молочных продуктов (например, по 150 мл молока и кефира + 15 граммов твердого неострого сыра + 60 граммов творога). Сыр, творог и другие продукты животного происхождения (нежирное мясо, птица, рыба, яйца) обеспечат организм ребенка аминокислотами, необходимыми для построения мышечной ткани. Витамин Д содержится в яичном желтке, сливочном масле, жирной морской рыбе, а также вырабатывается в коже человека под действием солнечного света. Вот почему в летнее время ребенку необходимо не только правильно питаться, но и как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Активное движение на свежем воздухе, кроме того, прибавит мышцам силы и выносливости.

Пища для ума

В период адаптации к школьной жизни нервная система первоклассника подвергается большой нагрузке. В качестве профилактики нужно постараться максимально подготовить нервную систему ребенка к предстоящему стрессу. Введите в рацион питания ребенка продукты, содержащие в достаточных количествах витамины группы В (В1, В6, РР, В12). Недостаток этих витаминов в организме приводит к выраженным нарушениям в работе нервной системы, что проявляется в виде головных болей, повышенной раздражительности, ухудшения памяти и внимания, депрессивных состояний, сонливости. Витамины группы В содержатся в продуктах животного и растительного происхождения. Хорошим источником витамина В1 являются постная свинина, бобовые (горох, фасоль), крупы (овсяная, гречневая, пшено). Чемпионы по содержанию витамина РР (никотиновой кислоты) – говяжьи субпродукты (печень, почки, язык), мясо (курица, кролик, телятина, говядина), крупы (гречневая, перловая, ячневая), орехи. Для получения витамина В6 следует включать в рацион ребенка блюда из мяса, печени, фасоли, гречневой крупы, пшена, красной рыбы. Витамин В12 содержится в продуктах животного происхождения – в печени, мясе, молоке, твороге, сыре, яйцах.

Для питания нервных клеток организм использует глюкозу. Глюкоза и другие простые сахара содержатся в разнообразных фруктах и ягодах: абрикосах, бананах, винограде, грушах, киви, персиках, сливах, яблоках, смородине, вишне и др. В этих продуктах простые сахара сочетаются с большим количеством минеральных солей, витаминов и клетчатки. Поэтому в качестве питания для нервной системы лучше включать в рацион фрукты и ягоды, а не конфеты, шоколад и другие сладости.

Для правильной подготовки нервной системы ребенка к школьным нагрузкам мало только правильного питания. Родителям необходимо также добиваться, чтобы ребенок достаточно спал и отдыхал, не увлекался излишним просмотром телепередач и компьютерными играми, больше времени проводил в активных играх на свежем воздухе. Родителям следует позаботиться и об организации небольших ежедневных занятий-уроков в игровой форме.

Тема «Советы родителям первоклассников» подготовлена по материалам книги М.М.Безруких «Готов ли ребенок к школе»