

Что посоветовать родителям первоклассника

Формируйте режим дня первоклассника, отличный от режима дня дошкольника, постепенно

- **Возьмите за правило следить за сменой видов деятельности дома**
- **Не забывайте о регулярных физкультминутках при выполнении домашнего задания**
- **Следите за правильной осанкой ученика**
- **Правильно освещайте место, где ребёнок делает уроки**
- **Следите за правильным питанием первоклассника. По рекомендации врача – давайте витаминные препараты**
- **Активизируйте двигательную активность ребёнка**
- **Придерживайтесь правил здорового сна ребёнка – не менее 9,5 часов**
- **Ограничьте просмотр телепередач и игр за компьютером**

Воспитывайте у ребёнка волю и самостоятельность

У ребёнка к семи годам должна быть сформирована **психологическая готовность к обучению в школе**. Это тот необходимый уровень развития, который позволит ему быть успешным не только в процессе учёбы, но и в общении со взрослыми и сверстниками, а также в осознании внутренней позиции школьника. Готовность ребёнка к обучению подразумевает, что все сферы психического развития готовы к усвоению норм и правил школьной жизни.

Наши контакты

МАУ ЦППМиСП «Развитие»

Адрес:

**г. Серов, ул. Ленина, д. 193,
первый этаж, кабинет 9**

Контактные телефоны:

89025039240, 8(34385) 6-21-04

Адрес электронной почты:

centr.razvitiesgo@mail.ru

Сайт: www.tsentrrozvitiye.profiedu.ru

Составитель: педагог-психолог

Честнова В.А.

**Территориальная
психолого-медико-педагогическая
комиссия
Серовского муниципального округа**



**Школьная адаптация:
как избежать трудностей**

Информация для родителей

г. Серов, 2026

КРИТЕРИИ ШКОЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ

Физическая готовность. Самая тяжелая нагрузка в школе – это необходимость сидеть 35- 40 минут урока. Это требует значительных усилий и напряжения всего организма. Если ребенок здоров, хорошо развит физически, находится в основной группе здоровья, у него нет отклонений в развитии, тогда он выдержит любую программу. Ослабленный, не здоровый ребенок быстро устает, не выдерживает нагрузку, становится не работоспособным. Поэтому так важна физическая подготовленность.

Мотивационная готовность. Только то дело будет успешным, которое выполняешь с желанием и интересом. Поэтому к концу дошкольного возраста у ребёнка должно быть:

- желание учиться, стремление получать новые знания;
- интерес к познанию мира;
- положительное отношение к школе, учителю, одноклассникам.

При поступлении в школу у детей преобладают социальные мотивы и мотивы достижения. Им нравится красивая форма, школьные принадлежности, новые друзья, нравится получать хорошие оценки и когда хвалит учитель.

Социально - личностная готовность. Школьное обучение предполагает общение с большим количеством людей: учителями, одноклассниками, ребятами из других классов. Поэтому у ребёнка должны быть хорошо развиты следующие качества:

- умение общаться со взрослыми и сверстниками, как знакомыми, так и незнакомыми;
- способность выполнять требования взрослого;
- отзывчивость, умение сочувствовать, сопереживать;
- развитые моральные принципы;
- адекватная самооценка.

Интеллектуальная готовность. Чем больше знает и умеет ребёнок, тем проще ему будет проявить себя в начале школьного обучения. Важными показателями готовности будут:

- умение устанавливать причинно-следственные связи между событиями и явлениями;
- способность анализировать, обобщать, делать выводы;
- определённый запас знаний об окружающем мире в пределах возраста;
- развитие мелких мышц руки
- пространственная организация, координация движений
- координация в системе глаз - рука
- развитие логического мышления.
- развитие произвольного внимания.
- развитие произвольной памяти.

Эмоционально – волевая готовность.

Требования школьной жизни нелегки для вчерашнего дошкольника. Необходимо рано вставать, приходить в школу до звонка, сидеть на уроках долгое время. Дома тоже не получится расслабиться, поскольку нужно делать домашние задания. Поэтому ребёнку необходимо быть собранным, ответственным и организованным.

От него потребуются:

- способность сосредотачиваться на задаче, концентрировать внимание;
- умение доводить начатое до конца;
- произвольность поведения – умение управлять своими поступками и эмоциями, сдерживать негативные проявления;
- умение преодолевать трудности при достижении цели;
- умение действовать по правилам. Важен не объем знаний ребенка, а качество знаний.

Многие родители считают, что, если ребёнок к семилетнему возрасту научился читать, писать и решать примеры, то он полностью готов к школьному обучению. Эта позиция ошибочна. Поскольку дошкольнику недостаточно владеть определённым уровнем знаний, умений и навыков, чтобы освоить школьную программу.

