

## **Памятка для первоклассника**

(что приобрести к школе)

### **Тетради**

10 шт. в обычную клетку (12 листов)

10 шт. в узкую линейку с косой разлиновкой (12 листов)

Все тетради должны быть с полями, бумага белая, не серая

Тетради не подписывать!

Папка для тетрадей

Обложки для тетрадей (плотные)

### **Пенал**

Ручки обычные, ученические (с синим стержнем). Стержни при покупке проверять

Набор цветных ручек (обязательно красная, зеленая)

Простые карандаши (средней твердости)

Ластик (мягкий)

Точилка

Пачка цветных карандашей (чем больше цветов, тем лучше; наточенные)

Линейка 15-20 см, блокнот

### **Для уроков ИЗО и труда нужна папка, лучше на молнии**

#### **Для урока ИЗО**

Альбом

Краски акварель (не китайские, сухие оформительские не брать)

Кисточки беличьи или колонок №2, 3, 4, тонкие+толстые

Банка для воды ("непроливайка"), палитра

#### **Для уроков труда**

Пластилин – 1 пачка. Доска для пластилина, влажные салфетки.

Ножницы - с закругленными концами, не пластмассовые, не маникюрные, удобные

Цветная бумага (2 набора)

Цветной и белый картон

Клей ПВА + клей- карандаш

#### **Для уроков физкультуры**

Спортивный костюм, футболка, спортивная обувь .

#### **Разное**

Сменная обувь. Мешок для обуви

Обложки для учебников (большие) и дневника

Закладки

## **Рекомендации родителям первоклассников**

Поступление в школу — переломный момент в жизни каждого ребенка. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебной работе и т. д. Необходима психологическая поддержка ребенка во время школьного обучения со стороны родителей. Ваше участие и ваш интерес положительно скажутся на развитии познавательных способностей ребенка. И эти способности вы также сможете ненавязчиво направлять и укреплять в дальнейшем. Сдерживайтесь и не ругайте школу и учителей в присутствии ребенка. Нивелировка их роли не позволит ему испытать радость познания. Не сравнивайте ребенка с одноклассниками, как бы они ни были вам симпатичны или наоборот. Вы любите ребенка таким, какой он есть, и принимаете таким, какой он есть, поэтому уважайте его индивидуальность. Будьте последовательны в своих требованиях. Если стремитесь, например, чтобы ребенок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему время, может быть, даже пережить какую-либо ошибку. И, конечно, необходимо поощрять каждое маленькое и большое достижение вашего малыша. Дело в том, что особенно в возрасте 6-10 лет дети ориентированы на реакцию взрослых. Они очень чутко отзываются на похвалу или порицание родителей, учителя, стараются привлечь к себе внимание, почувствовать себя нужными, любимыми и хорошими. Поэтому для пап и мам, бабушек и дедушек это реальный рычаг для поддержания и повышения интереса к школе и обучению. Чтобы кроме внешних атрибутов школьной жизни (портфель, тетради, учебники и т.п.) появилось внутреннее ощущение перехода в новое качество «ученик», необходимо отношение взрослых к поступлению в школу как к ответственному, серьёзному шагу ребёнка («Ты теперь ученик, большой мальчик, у тебя новые, серьёзные обязанности»). Конечно, ваш ребенок будет продолжать играть и в куклы, и в машинки, но нужно давать установку на «взросление». А это не только новые обязанности, но и новые возможности, более сложные поручения и определённая самостоятельность. Контроль необходим, но всё же

постарайтесь дать возможность вашему первокласснику «подрасти» в своём мироощущении, почувствовать себя старше. У каждой личности должно быть своё пространство. Если у ребёнка нет своей комнаты, нужно организовать рабочее место. Пожалуйста, дорогие родители, не переусердствуйте в выполнении домашних заданий. Дети в возрасте 6-7 лет должны заниматься не более получаса, далее нужно делать перерыв не менее 15 минут. Количество не всегда переходит в качество! С пониманием относитесь к тому, что у вашего малыша что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Запаситесь терпением. Помните, что высказывания типа: «Ну сколько раз тебе нужно повторять? Когда же ты, наконец, научишься? Что же ты такая неумеха?» — кроме раздражения с обеих сторон, ничего не вызовут. Одна мама сравнила первый год обучения ребенка в школе с первым годом после его рождения: огромная ответственность за него, необходимость много времени проводить рядом, океан выдержки и терпения. Это действительно серьезное испытание для родителей – испытание жизненной стойкости, доброты, чуткости. Хорошо, если ребенок в трудный первый год учебы будет ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойное, ровное отношение помогут ребенку справиться со всеми трудностями. Психологически родители должны быть готовы не только к трудностям, неудачам, но и к успехам ребенка. Часто бывает, что, хваля ребенка, мы словно боимся, что он зазнается или разленится, и добавляем ложку дегтя в бочку меда: «А что Антон получил? Пятерку? Вот молодец! Он, по-моему, еще не получил ни одной четверки!» (подспудно: а у тебя, мол, и четверки бывают...) Вместо этих высказываний значительно лучше было бы просто порадоваться успеху, ожидаемому и закономерному, ведь этому предшествовал труд. И дальше будет так же, нужно лишь постараться. Очень важно, чтобы родители соизмеряли свои ожидания относительно будущих успехов ребенка с его возможностями. Это определяет развитие способности ребенка самостоятельно рассчитывать свои силы, планируя какую-либо деятельность. Итак, ваша поддержка, вера в ребенка, в его успех помогут ему преодолеть все препятствия. В 6–7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. Поэтому немалое число современных школьников имеют состояние, которое именуется "психический инфантилизм", что весьма затрудняет их успешную адаптацию к условиям школьного обучения. Однако серьезных проблем можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

**Правило 1.** Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса (или со второго полугодия 1 класса).

**Правило 2.** Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

**Правило 3.** Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

**Правило 4.** Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

## **Что делать, если ваш ребенок не хочет идти в школу?**

По данным психологов, примерно 10 % детей не хотят идти в школу, потому что слышали о ней нелестные высказывания взрослых; около 8% получили негативный настрой от старших детей. Малыши верят во все без доказательств, поэтому очень важно, чтобы будущий первоклассник получал позитивную информацию о школе от близких людей. Вторая причина - если ребенок "не наигрался", но его психика очень пластична, и, придя в класс, он скоро начнет испытывать удовольствие от процесса обучения.

Иногда для решения этой проблемы достаточно дать понять ребенку, что учеба в школе - это обязанность каждого современного человека, и от соблюдения этих обязанностей будет зависеть отношение к нему окружающих. Но не принуждайте малыша заранее любить то, что он еще не познал.

## **Как поддержать стремление ребенка ходить в школу?**

Первые дни и недели пребывания ребенка в школе ребенку очень хочется рассказать дома обо всем увиденном, услышанном, пережитом. Обязательно поддержите это стремление, смелее радуйтесь победам и вместе преодолевайте трудности. Подбадривайте поступки ребенка ласковым словом или поучите горьким молчанием. В конце концов, ребенок приобретет в вашем лице близкого друга. А ведь это самое важное.

## **Как правильно организовать выполнение домашних заданий?**

1. Не позволяйте всю работу перекладывать на ваши плечи, иначе пропадет главная цель домашних заданий - самостоятельное их выполнение.
2. Научите пользоваться расписанием уроков и правильно выкладывать необходимые учебники и принадлежности на столе.
3. Приучите ребенка выполнять задание сначала в черновике и самостоятельно преодолевать все трудности.
4. При проверке выполненного не спешите сразу все исправить, пусть ребенок пойдет и подумает еще раз. Подсказки делайте в самых крайних случаях. Не навязывайте свою помощь. Дарите ребенку радость собственных побед.

5. Для воспитания организованности некоторым ребятам рекомендуется указывать часы и засекают время.

6. Научите ребенка самостоятельно собирать портфель, но не забывайте потом проконтролировать.

### **Рекомендации по совместному выполнению домашних заданий младших школьников.**

Домашние задания младших школьников по способам выполнения можно разделить на следующие основные виды: письменные, текстовые, математические, мнемонические.

К письменным заданиям отнесем переписывание упражнения или решения задачи в тетрадь. Причем следует отделить письмо от непосредственного решения. Процесс письма сам по себе является достаточно трудоемким для младшего школьника. Его ощущения можно сравнить с ощущениями человека, который пишет ручкой, постоянно меняющей свою длину. Процесс письма требует от школьника непрерывного приспособления, и поэтому ребенок не может долго заниматься письменной работой, а значит, количество выполненных упражнений не улучшает качества письма.

### **Практические рекомендации родителям первоклассников**

1. *Будите ребенка спокойно, проснувшись, он должен увидеть и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности.*

2. *Не торопите. Умение рассчитать время – ваша задача и, если плохо удается, это не вина ребенка.*

3. *Не отправляйте ребенка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придется много поработать.*

4. *Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая: «Смотри, не балуйся!», «Веди себя хорошо!», что бы сегодня не было плохих отметок!» и т.п. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.*

5. *Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займет много времени.*

6. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда расскажет все сам.
7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.
8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимы два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.
9. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий первоклассникам необходимы 10-15 минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными. Перерывы необходимы и детям постарше.
10. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка, похвала («Не волнуйся, все получится!», «Давай разберемся вместе», «Я тебе помогу») – необходимы.
11. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.
12. Найдите (постарайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент «важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи».
13. Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников (3-4 недели для учащихся 2-4 классов), конец второй четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательным к состоянию ребенка.
14. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудностей учебы.
15. Свои разногласия по поводу педагогической тактики общения с ребенком в семье решайте без ребенка. Если что-то не

получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом. Не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.

16. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим: «Ты уже совсем большой!» 7-8 летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, скопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности, не выяснять отношения и т.п.