

МКДОУ ЦРР №5

ПАМЯТКИ

**РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ
ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Заседание семейного клуба

«ТЕРЕМОК»

«СКОРО В ШКОЛУ МЫ ПОЙДЁМ»

МИРНЫЙ 2012

Пять главных умений будущих первоклассников:

- *умение ребенка принять инструкцию, услышать и понять, что от него хотят. А инструкция — это любое задание, любая просьба к ребенку. Если вы попросили ребенка что-то сделать, но он не слышит просьбу или слышит только ее часть, значит, он пока не умеет воспринимать инструкцию;*
- *умение элементарно спланировать свою работу. Попросите его сложить мозаику по рисунку и посмотрите внимательно, как он это сделает: просто так будет брать детали или положит перед собой рисунок, отберет нужные цвета. Какое-то элементарное планирование есть? Если нет, то учиться ему будет очень трудно;*
- *умение исправлять то, что он делает неправильно. Если ребенок сделал задание кое-как и результат его не интересует, значит, этого компонента деятельности нет;*
- *умение ребенка принимать помощь. Умеет ли он попросить помощь, умеет ли он сказать «я не понял», «я не знаю»?*
- *умение ребенка «потерпеть» и «постараться». Может ли он сдерживать свои желания, импульсы, если они не соответствуют обстановке? Может ли по своей воле приложить усилие для выполнения действия?*

Если ребенок ходил в детский сад, для него переход в школу будет легче, чем у «домашнего» ребенка, ведь он уже привык отрываться от мамы, общаться со сверстниками, слушать взрослых. Однако даже самого продвинутого «детсадовца» в школе ждет несколько неожиданных открытий. Вот некоторые из них.

ЗВОНОК. «На урок и на перемену детей в школе созывает звонок. Если зазвенел звонок, надо немедленно идти в класс. А если урок уже давно идет, значит, наступила перемена и учитель скоро отпустит всех отдохнуть и поиграть.

Звонки бывают разные. Некоторые звенят как колокольчик. Некоторые — как очень громкий будильник. А бывают такие, которые вообще похожи на мелодии знакомых песенок. Но, каким бы он ни был, его нельзя пропустить. Сейчас мы с вами послушаем, какие бывают звонки, а потом всю неделю будем тренироваться входить и выходить с занятий по звонку».

ТУАЛЕТ. «В садике мы все ходим в один и тот же туалет. В школе одни туалеты — только для мальчиков, другие — только для девочек. Так же, как в кино, кафе, театре или музее. Туалеты могут быть подписаны буквами «М» (мужской) и «Ж» (женский). Или словами. Или вот такими картинками. Если ты не сможешь в школе разобраться, какой туалет твой — просто подожди и проследи, кто в него зайдет: мальчик или девочка. И, конечно, ты всегда можешь спросить об этом учительницу. Конечно, лучше не делать этого на уроке, а дождаться перемены. Однако если терпеть нет сил, надо спокойно поднять руку и вежливо спросить: «Извините, можно мне выйти в туалет?»

11 ЛЕТ. «Школа — это не на день, не на неделю и даже не на год. С тех пор, как вы пойдете в школу, вы перестанете ходить в садик. И много-много лет будете ходить в школу, пока не станете совсем взрослыми. Сначала, возможно, вам будет немного грустно без любимого садика, но вскоре в школе у вас появятся хорошие друзья, любимые учителя и много интересных занятий. Мы тут в садике, конечно, будем по вам тоже скучать. Так что будем рады, если вы как-нибудь зайдете в гости».

ПОРТФЕЛЬ. «В школе будет много уроков. Для каждого из них потребуются учебники — такие специальные книги и тетради. А еще ручка, карандаш и многое другое. Все это надо приносить с собой в школу и из школы. Для этого заводят специальную сумку или рюкзак. И чтобы было понятно, что эта сумка — для учебы, ее называют портфелем. Очень важно, чтобы у тебя в портфеле был порядок и все аккуратно лежало на своих местах. Давай потренируемся собирать портфель. Давайте вообще всю неделю все будем ходить на занятия с портфелями, как будто мы уже стали настоящими школьниками!»

СТОЛОВАЯ «В школе для того, чтобы поесть, нужно пойти в специальное место — столовую. Там едят сразу все дети: и из первого класса, и даже из одиннадцатого. Поначалу вы можете удивиться, насколько столовая большая и как много там детей. Но бояться не надо — ваша учительница расскажет, что делать, куда сесть и что поесть. Если вы вдруг замешкались или растерялись, не забудьте переспросить. И если вдруг остались голодным, обязательно скажите учительнице об этом. Это не дело — ходить голодным. Особенно когда занимаешься таким важным делом, как учеба. И, конечно, надо не забыть помыть руки перед едой, ведь вы это уже умеете, правда?»

В эти последние оставшиеся до 1 сентября месяцы родителям будущего первоклассника придется приложить немало усилий, чтобы завершить подготовку своего ребенка к школе, совместно с ним выстроить его путь к успешности. Если умело учесть проблемы детской психологии и возрастной физиологии, то ваш первоклассник легко переживет первичный период адаптации к школе и его нервная система не пострадает, а следовательно, он сохранит свое здоровье. Чтобы этот переход к новой социальной ситуации, к новому уровню отношений прошел как можно легче, уже сейчас родители обязаны научить своего мальчика или девочку сознательно управлять своим поведением, заботиться о своем здоровье.

Режим дня - первостепенная задача. Сейчас это еще может быть удобный для всех график, но уже с августа месяца придется подстраиваться под режим дня первоклассника: рано вставать, успевать вовремя умыться и позавтракать, гулять, играть и отдыхать в определенное время, ложиться спать не позднее 9—10 часов вечера. Обязательно надо организовать дневной сон. Приведём пример такого распорядка дня.

7.00-7.30 - пробуждение, зарядка, утренний туалет.

7.30-8.00 - завтрак.

8.00-10.00 - занятия дома.

10.15-12.00 — прогулка: игры, наблюдения, труд, закаливание.

12.00-12.20 - подготовка к обеду.

12.20-13.00 - обед.

13.00-15.00-сон.

15.00-15.30 — пробуждение, туалет.

15.30-16.00- полдник.

16.00~18.30 — прогулка: спортивные занятия, игры на воздухе, различные развлечения.

18.30-19.00 - возвращение с прогулки, спокойные игры.

19.00-19.30-ужин.

19.30-20.30 - спокойная вечерняя прогулка или свободное занятие.

20.30-21.00 - вечерний туалет (гигиенические процедуры).

21.00-7.00-сон.

Детская обувь подбирается по следующим критериям:

1. Обувь должна соответствовать размеру стопы. В носочной части должен быть припуск 5~7 мм для облегчения нагрузки на стопу во время ходьбы.

2. Обувь не должна быть зауженной в носочной части (профилактика деформации большого пальца).

3. Подошва в обуви должна быть гибкой — для облегчения движения в суставах стопы, но не слишком мягкой, чтобы предотвращать влияние ударов при ходьбе.

4. Подошва не должна быть высокой, так как может нарушиться сцепление пальцев с опорной поверхностью, что приводит к быстрому утомлению.

5. Каблук в детской обуви должен быть обязательно. Это уменьшает нагрузку на свод стопы. Высота каблука для школьников 10-20 мм, для подростков - 20-30 мм.

6. Детская обувь должна иметь фиксированный задник, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.

7. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части, что способствует более устойчивому положению стопы.

8. Использование дополнительных стелек рекомендуется только при выраженных деформациях стопы по показаниям ортопеда.

Необходимо обратить внимание и на привычку охраны здоровья зрения. Сегодня время, когда близорукостью страдает каждый третий житель планеты. В России на сегодняшний день миопия наблюдается у 25 % школьников. Пик развития этой болезни приходится на возраст 10—12 лет. Возникновение миопии зависит в основном от двух факторов:

- 1) наследственности;
- 2) условий внешней среды.

Ненормированные зрительные нагрузки, неумеренное пользование компьютером и телевизором, неправильная посадка за столом приводят к развитию близорукости. Подвержены миопии дети, часто болеющие простудными заболеваниями. Рано начинающееся непрофессиональное обучение чтению и письму также отрицательно сказывается на состоянии зрительных функций детей. Школьники при появлении близорукости нередко жалуются на быстрое утомление, ухудшение видения вдаль, дискомфорт, резь в глазах и нечеткое видение при работе на близком расстоянии. При чтении или письме близорукие дети приближают глаза к тексту, прищуриваются при рассмотрении удаленных предметов.

Родители не всегда могут самостоятельно обнаружить нарушение зрения у ребенка. Поэтому обязателен профилактический осмотр у офтальмолога в возрасте 1 года, 3, 5 и 7 лет.

Что же могут и должны предпринимать родители для профилактики близорукости у ребенка?

1. Общее укрепление, физическая активность и рациональное питание.

Закаливание и занятие теми видами спорта, где нет риска возникновения травм головы (бег, плавание, теннис, бадминтон), укрепляют организм и благотворно действуют на формирование зрительных функций. Сбалансированное питание с достаточным количеством белковой пищи (рыба, нежирное мясо, яйца, творог), а также продуктов, богатых кальцием и антиоксидантами (витамины А, Е, С, селен).

2. Соблюдение всех требований гигиены зрения. Ограничение зрительной работы на близком расстоянии. Конкретно:

- Освещение должно быть верхним и местным, с использованием настольной лампы 200 Вт. Свет на рабочее место должен падать сверху и слева. От поверхности стола не должно быть отблесков.
- Правильная поза: спина наклонена на несколько градусов назад, бедра располагаются под прямым углом к туловищу, голени - под прямым углом к бедрам, ноги упираются на пол или специальную подставку. Необходимо выработать у ребенка привычку такой позы.
- Книжка должна стоять на подставке. Тетрадку и книжку нужно держать на расстоянии 40 см от глаз.
- Не позволяйте ребенку читать лежа и в транспорте. Неправильное освещение и вибрация вызывают серьезное утомление.
- Если у ребенка хорошее зрение, необходимо делать перерыв в занятиях каждые 40 минут, при слабой близорукости - через каждые 30 минут, при средней и высокой - 10-15 минут.

- За компьютером школьник может проводить не больше 15-20 минут в день. Если работу за это время не выполнить, ее надо разделить на части и через 15 минут делать перерыв для глаз.

- Для детей до 7 лет продолжительность просмотра телевизионных программ - не более 30~40 минут в день. В подростковом возрасте можно смотреть телевизор до 1,5-3 часов в день, но непрерывно не более 1,5 часов, независимо от типа телевизора. Как это ни печально для школьника, но телевизор он может смотреть только в выходные дни, когда у него нет уроков. Пять часов напрягать глаза в школе и 2-3 часа дома — такую нагрузку не может выдержать глаз растущего человека. Старайтесь вечером лучше выйти с ребенком на небольшую прогулку.

- Если у ребенка уже выявлена небольшая близорукость (до 2~3 диоптрий), строго придерживайтесь советов офтальмолога и в обязательном порядке выполняйте рекомендуемую врачом гимнастику для глаз.

Комплекс упражнений для улучшения зрения

Каждое упражнение начинать с 10-15 с отдыха с закрытыми глазами, но без нажима на глазные яблоки, и повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

1. Движение глазами вверх – вниз - вертикально.
2. Движение направо – налево - горизонтально.
3. Круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее.
4. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично — в противоположном направлении.
5. Медленно, в такт дыханию, плавно нарисуйте глазами воображаемую «восьмерку» по горизонтали, по вертикали, по диагонали.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него.
7. Смотрите 5~6 с на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите за пальцем взглядом, не поворачивая головы. То же выполнять левой рукой. Повторить 4-7 раз в каждом направлении.
8. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
9. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2~3 с, потом быстро выдохните, широко раскрыв глаза на 3-5 с.
10. Частое моргание глазами в течение 1-2 мин.

ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ В ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ.