Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Основная школа № 32»

г. Петропавловск-Камчатский

Камчатский край

Памятки родителям первоклассников.

Подготовила материал: учитель начальных классов,

 Андрущенко Виктория Александровна

2018 – 2019 учебный год

Какие знания должны быть сформированы

у будущего первоклассника.

 В области развития речи и готовности к овладению грамотой будущему первокласснику необходимо:

* уметь чётко произносить все звуки речи;
* уметь интонационно выделять звук в словах;
* уметь выделять заданный звук в потоке речи;
* уметь определять место звука в слове (в начале, в середине, в конце);
* уметь произносить слова по слогам;
* уметь составлять предложения из 3-5 слов;
* уметь называть в предложении только 2-е слово, только 3-е слово, только 4-е слово и т.д.
* уметь использовать обобщающие понятия (медведь, лиса, волк – это животные);
* уметь составлять рассказ по картинке ( например, «В зоопарке», «На детской площадке», «Отдых на море», «За грибами» и т.д.)
* уметь составлять несколько предложений о предмете;
* различать жанры художественной литературы (сказка, рассказ, стихотворение, басня);
* уметь наизусть читать любимые стихотворения;
* знать автора прочитанного стихотворения;
* уметь последовательно передавать содержание сказки.

К началу обучения в школе у ребёнка должны быть развиты элементарные математические представления:

* знать цифры от 0 до 9;
* уметь считать до 10 и обратно, от 6 до 10, от 7 до 2 и т.д.
* уметь называть предыдущее и последующее число относительно любого числа в пределах первого десятка;
* знать знаки +, -, =, < , > ;
* уметь сравнивать числа первого десятка (например, 7 8, 5 4, 6 6);
* уметь соотносить цифру и число предметов;
* уметь сравнивать 2 группы предметов;
* уметь составлять и решать задачи в одно действие на сложение и вычитание;
* знать название фигур: треугольник квадрат круг;
* уметь сравнивать предметы по цвету, размеру, форме;
* уметь оперировать понятиями: «налево», «направо», «вверх», «вниз», «раньше», «позже», «перед», «за», «между» ;
* уметь группировать по определённому признаку предложенные предметы.

В области представлений об окружающем мире будущему первокласснику необходимо:

* уметь различать по внешнему виду растения, распространённые в нашей местности ( например, ель, берёза, дуб, подсолнух, ромашка) и назвать их отличительные признаки;
* уметь различать диких и домашних животных ( белка, заяц, коза, корова, …)
* уметь различать по внешнему виду птиц ( например, дятел, ворона, воробей, …)
* иметь представления о сезонных признаках природы (например, осень – жёлтые и красные листья на деревьях, увядающая трава, сбор урожая ….)
* знать названия 1-3 комнатных растений;
* знать названия 12 месяцев года;
* знать названия всех дней недели.

Кроме того, ребёнок, поступающий в 1-й класс, должен знать:

* в какой стране он живёт, в каком городе, на какой улице, в каком доме;
* полные имена членов своей семьи, иметь общие понятия о различных видах их деятельности;
* знать правила поведения в общественных местах и на улице.

С шести или с семи лет

нужно отдавать ребёнка в 1-ый класс?

Однозначно ответить на этот вопрос нельзя, так как необходимо учитывать ряд факторов, определяющих подготовленность ребёнка к обучению. Именно от того, насколько ребёнок развит физически, психически, умственно и личностно, а также от состояния здоровья ребёнка и будет зависеть, с какого возраста ему необходимо начинать обучение в школе. Имеет значение весь комплекс факторов, определяющих уровень развития ребёнка, при котором требования систематического обучения не будет чрезмерными и не приведут к нарушению его здоровья.

Напомним, что у детей, не подготовленных к систематическому обучению, труднее и дольше проходит период адаптации (приспособления) к школе, у них гораздо чаще проявляются различные трудности обучения, среди них значительно больше неуспевающих, и не только в 1-м классе.

 Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам СанПин 2.42.1178-02

«Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» в 1-е классы школ принимаются дети седьмого или восьмого года жизни по усмотрению родителей на основании заключения психолого-медико-педагогической комиссии (консультации) о готовности ребёнка к обучению.

 Обязательным условием для приёма в школу детей седьмого года жизни является достижение ими к 1 сентября возраста не менее шести с половиной лет. Обучение детей, не достигших шести с половиной лет к началу учебного года, проводится в условиях детского сада.

Какова продолжительность занятий с ребёнком

 в домашних условиях?

 Продолжительность ежедневных домашних занятий по развитию познавательных способностей первоклассников (по индивидуальной рекомендации учителя) не должна превышать 30 минут.

 Помните, что для ребёнка 6-7 лет игра является основным способом познания окружающего мира. Поэтому в занятия необходимо включать игровые элементы.

Какие занятия полезны

для ребёнка

в период подготовки его к школе?

1. Развитие мелких мышц руки:
* работа с конструкторами разного типа;
* работа с ножницами, пластилином;
* рисование в альбомах (карандашами, красками).
1. Развитие познавательных способностей (развитие памяти, внимания, восприятия, мышления).

Работать с этим вам помогут следующие книги:

* книга «Подготовка к школе» (О.И. Тушканова. Подготовка руки к письму. – Волгоград, 1993);
* альбомы «От А до Я» ( 1,2 выпуски);
* Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. «Развитие логического мышления детей» - Ярославль, 1996;
* Тесты «Готов ли ваш ребёнок к школе ?» (Мышление. Моторика);
* Тесты «Готов ли ваш ребёнок к школе ?» (Окружающий мир);
* «Я начинаю учиться» (выпуски 1,2,3);
* Тихомирова Л.Ф. «Развитие познавательных способностей детей» - Ярославль, 1996;
* Серия «Книги для талантливых детей и заботливых родителей»;
* Черелюшкина Л.В. «Развитие памяти детей» - Ярославль, 1996;
* «Подготовка к школе» (развитие внимания);
* Безруких М.М., Ефимова С.П., Князева М.Г. «Как подготовить ребёнка к школе и по какой программе лучше учиться». – М.,1994.

Каковы критерии

психологической готовности

ребёнка к школе?

1. Социально – психологическая готовность к школе:
* учебная мотивация (хочет идти в школу; понимает важность и необходимость учения; проявляет выраженный интерес к получению новых знаний);
* умение общаться со сверстниками и взрослыми (ребёнок легко вступает в контакт, не агрессивен, умеет находить выход из проблемных ситуаций общения, признаёт авторитет взрослых);
* умение принять учебную задачу (внимательно выслушать, по необходимости уточнить задание).
1. Развитие школьно-значимых психологических функций:
* развитие мелких мышц руки (рука развита хорошо, ребёнок уверенно владеет карандашом, ножницами);
* пространственная организация, координация движении ( умение правильно определять «выше – ниже», «вперёд – назад», «слева- справа»);
* координация в системе «глаз – рука» (ребёнок может правильно перенести в тетрадь простейший графический образ – узор, фигуру, зрительно воспринимаемый на расстоянии (например, из книг);
* развитие логического мышления (способность находить сходство и различия разных предметов при сравнении, умение правильно объединять предметы в группы по общим существенным признакам);
* развитие произвольного внимания (способность удерживать внимание на выполняемой работе в течение 15 – 20 минут);
* развитие произвольной памяти (способность к опосредованному запоминанию: связывать запоминаемый материал с конкретным символом: «слово – картинка» либо «слово – ситуация»).

Вы хотите лучше понять

особенности развития своего ребёнка ?

Постарайтесь ответить себе на следующие вопросы .

1. Умеет ли ребёнок играть в сюжетно – ролевые игры, доступны ли ему игры с правилами?
2. Есть ли у ребёнка друзья?
3. Умеет ли ребёнок вступать в разговор со старшими?
4. Умеет ли ребёнок оценивать свои поступки?
5. Есть ли у ребёнка любимые игры, книжки, мультфильмы?

Советы родителям первоклассников.

 Школа… Как много ожиданий, надежд, волнений связывают дети, родители, учителя с этим словом.

 Поступление в школу – это начало нового этапа в жизни ребёнка, вхождение его в мир знаний, новых прав и обязанностей, сложных и разнообразных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

 У вас Событие – ваш ребёнок впервые переступил порог школы. Как он будет успевать в школе, понравится ли ему быть учеником, как сложатся взаимоотношения с учителем, одноклассниками? Эти тревоги одолевают всех родителей, даже если в школу идёт уже второй, третий ребёнок.

 Это естественно, поскольку каждый маленький человек – неповторим, у него свой внутренний мир, свои интересы, свои способности и возможности. И главная задача родителей совместно с педагогами – так организовать обучение, чтобы ребёнок с удовольствием посещал школу, познавал окружающий мир и, конечно, хорошо учился.

 Как должны вести себя взрослые, чтобы добиться этого? Необходима «кровная» заинтересованность в успехах, в школьных делах маленького ученика. Он должен чувствовать, что родителям, дедушкам и бабушкам очень важно и интересно знать, что происходило в школе, что нового (по каждому предмету в отдельности) узнал он сегодня. Желательно поддерживать интерес к учёбе, перенося новые знания ребёнка на повседневную жизнь (использовать навык счёта, чтобы посчитать, сколько птиц село на ветку или сколько красных машин стоит у дома, навык чтения – чтобы прочитать вывеску или название новой книжки, купленной мамой).

 И, конечно, необходимо поощрять каждое маленькое и большое достижение вашего отпрыска. 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 и любимыми (хорошими). Поэтому для пап и мам, бабушек и дедушек это реальный рычаг для поддержания и повышения интереса к школе и обучению.

 О вреде длительного просмотра телевизионных передач, игры в компьютер знают от мала до велика. Можно сделать эту неотъемлемую и любимую практически всеми детьми часть нашей жизни способом поощрения за успехи и достижения. Тем более что обязанности школьника требуют много сил, времени и здоровья.

 Чтобы кроме внешних атрибутов школьной жизни (портфель, тетради, учебники и т.п.) появилось внутренне 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, ваше дитя будет продолжать играть 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 (степень его проявления в компетентности каждого родителя), 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: письменный стол, где он будет заниматься своим серьёзным делом – учиться. Это хорошо и с точки зрения соблюдения правил гигиены – правильная посадка, позволяющая сохранить осанку, необходимое освещение.

 Отдельного внимания заслуживает режим дня. К сожалению, многие дети (по статистике, порядка 40-50 %) обладают синдромом минимальной мозговой дисфункции (МДД) или, как следствие, вегетососудистой дистонией. Эти лёгкие неврологические заболевания могут скомпенсироваться к 10-12 годам при условии соблюдения общей гигиены жизни (нормальная продолжительность сна – 9-10 часов, прогулки – 2-3 часа, подвижные игры и занятия спортом, посещение бассейна, полноценное питание). Именно для этой категории детей важно правильно распределить время учёбы и отдыха, поскольку причинами проблем с учёбой, поведением являются повышенная утомляемость, невозможность длительной концентрации внимания.

 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! Кроме того, длительным написанием палочек и крючков можно надолго отбить охоту к учёбе.

 Ещё веем родителям нелишне знать, что все мы грешны высокими амбициями и ожиданиями по отношению к своим чадам. И бывает очень сложно детям дотянуться до той планки, которую мы им ставим. Бесспорно, проще стучать кулаком по столу и требовать: «Учись хорошо, слушай учительницу!» Гораздо сложнее помогать ребёнку, ежедневно разбираясь в его проблемах, подбадривать в случае неудачи и хвалить за успехи.

 Помните: ребёнок – это чистый лист, который нам предстоит заполнить. И от того, как мы будем это делать, зависит образ будущей личности.

Рекомендации для родителей,

у которых ребёнок стал первоклассником.

* Ваш ребёнок пошёл в школу. Но считайте, что в школу пошли вы. У вас много дел и без этого.
* Не старайтесь увидеть в ребёнке десятиклассника. Будьте готовы, что учеником он станет спустя некоторое время. Парта, ранец, тетради ещё не делают из него ученика.
* Уважайте новую жизнь ребёнка. Теперь уже не вы решаете, с кем он сидит за одной партой, какими должны быть его взаимоотношения с учительницей и одноклассниками. Всё это теперь его собственные уроки жизни, которые, поверьте, важнее школьного расписания.
* Меньше отвечайте за его пребывание в школе и больше – за пребывание дома. Дом теперь приобретает для ребёнка гораздо большее значение, чем раньше.
* Старайтесь не демонстрировать возможностей ребёнка перед сверстниками. Важнее, чтобы он почувствовал себя равным другим, хотя бы в первом классе.
* Попробуйте запомнить имена учителей, одноклассников, их родителей. Иногда это может оказаться важным в самых неожиданных обстоятельствах.
* Старайтесь не заходить в магазины и не делайте побочных дел по дороге в школу. Беседуйте с ребёнком, спрашивайте об уроках, которые сегодня предстоят. То есть проявляйте уважение к школе как самому важному делу вашего ребёнка.
* На первых порах просите ребёнка «подсказать» вам, как дойти до дома. Советуйтесь: а что. Если мы пройдём по другой улице? Ребёнку важно, проведя несколько часов в школе, почувствовать пространство. Просто побыть в движении.
* Дойдите с ребёнком до одной или двух соседних школ. Он должен ощущать, что его школа – не единственная.
* Помогайте ребёнку поддерживать связь с его дошкольной жизнью. Зайдите вместе с ним в детский сад, чтобы поздороваться с воспитателями, рассказать о школе. Дайте покачаться на качелях. Загляните в гости к кому-то из соседских детей, с кем ваш ребёнок дружил до школы.
* И ещё ! Человек, который пошёл в школу, преисполнится достоинства, если у него появится собственный будильник, который он с вечера сам поставит на определённое время.
* И ещё очень важно – уважение к миру ребёнка. Не заглядывайте в ранец без его ведома. Он должен быть уверен, что отныне без его разрешения никто не будет трогать вещи, принадлежащие ему.
* Хорошо бы завести тетрадь для ежедневных записей или рисунков. В этой тетради он сможет описывать каждый свой день (хотя бы одно событие). Благодаря этой возможности появится опыт размышлений о себе и своей жизни.

Критерии готовности ребёнка

к школьному обучению.

Личностная готовность

- ребёнок готов к школьному обучению, если школа привлекает его не внешней стороной (атрибуты: портфель, тетради), а возможностью получить новые знания.

Интеллектуальная готовность

 - наличие кругозора, запаса конкретных знаний, интерес к знаниям. Способность понять связи между явлениями, воспроизвести образец.

Социально-психологическая готовность

 - умение общаться со взрослыми, сверстниками. Умение войти в другое общество (детское), действовать вместе с другими, подчиняться интересам группы.

Физиологическая готовность

 - уровень физиологического развития, уровень биологического развития, состояние здоровья.

Какие произведения рекомендуются

для чтения в 1-м классе?

Примерный круг произведений для чтения в 1-м классе общеобразовательной школы:

1. Устное творчество русского народа:

Сказки о животных; бытовые сказки; волшебные сказки; потешки, прибаутки, считалки; загадки; пословицы…

1. Знакомство с творчеством русских писателей:

А. С. Пушкин, Ф. И. Тютчев, В. А. Жуковский, И. А. Крылов, А. А. Фет, А. Н. Толстой, Л. Н. Толстой, В. И. Даль.

1. Писатели – детям:

К. И. Чуковский, С. Я. Маршак, С. В. Михалков, Н. Н. Носов, М. М. Пришвин, В. В. Бианки, Е. А. Чарушин, А. П. Гайдар, Б. С. Житков,

Н. И. Сладков, Э. Н. Успенский, В. Д. Берестов, А. Л. Барто,

С. А. Есенин.

1. Литература народов мира:

Сказки Ш. Перро, братьев Гримм, Г. Х. Андерсена.

Что делать, если ребёнок

с трудом привыкает к школе?

Проявляйте максимум терпения и доброжелательности.

В отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели», подчёркивайте его успехи, даже самые незначительные, непременно поощряйте, хвалите его в тех случаях, когда он этого заслуживает (даже если успех невелик и не совсем удовлетворяет учителя и вас).

Не фиксируйте внимание ребёнка на оценках, которые он получает. Оценивайте его желание учиться, старание.

Оценивая успехи, не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, не подчёркивайте, что кто-то делает это лучше, особенно если видите, что ребёнок прилагает много усилий. Помните: каждый ребёнок уникален!

Серьёзно, по-взрослому объясняйте ребёнку правила поведения в школе. Можно посетовать на огорчение, которое он доставляет вам плохим поведением, но обязательное правило – делайте это наедине, не ставьте ребёнка в неловкое положение ни перед другими взрослыми, ни перед сверстниками (особого внимания в этом отношении требуют дети, которые не посещают детский сад, а воспитываются дома).

Ребёнок должен знать, что у вас он всегда найдёт поддержку, сочувствие, должен быть уверенным, что вы поможете ему найти выход из любой трудной ситуации.

Если вы чувствуете, что не справляетесь с возникшими проблемами,

обратитесь к психологу.

Психофизиологические особенности

ребёнка

седьмого года жизни.

 Дети седьмого года жизни способны осознавать своё положение в обществе сверстников и взрослых, проявляют интерес к другим людям, владеют умениями общаться. Они умеют сопереживать, сочувствовать, помогать, знают и выполняют основные правила этического поведения и взаимодействия в игре и в быту.

 Первоклассники способны управлять своим поведением, знают границы дозволенного, выполняют требования взрослого. Они с интересом участвуют в различной деятельности (учебной, игровой, трудовой). Дети хорошо ориентируются не только в знакомой, но и в незнакомой обстановке.

 Дети этого возраста достаточно осведомлены о предметах окружающего мира, проявляют большой интерес к новым знаниям, положительно относятся к новой информации. Уровень развития мыслительной деятельности обеспечивает возможность школьного обучения. Наиболее характерно для детей этого возраста наглядно – образное мышление, создаются предпосылки для формирования логической формы мышления.

 Речевое развитие детей седьмого года жизни предполагает наличие хорошего словарного запаса (3,5 – 7 тыс. слов), умение правильно произносить все звуки родного языка и способность к простейшему звуковому анализу слов.

 На достаточно высоком уровне развития у большинства детей находится зрительно – пространственное восприятие. Они способны характеризовать пространственные взаимоотношения предметов (справа – слева, над – под, на, за, сверху – снизу и др.), различать пространственное расположение фигур, деталей на плоскости. Дети этого возраста различают геометрические фигуры, выделяют их в предметах окружающего мира; способны к классификации фигур по форме, размеру, цвету; различают и выделяют буквы и цифры, написанные разным шрифтом; могут мысленно находить часть целого, достраивать фигуры по схеме, конструировать их из деталей.

 Развитие зрительно-моторных координаций позволяет детям 6 лет координировать свои движения. Дети могут срисовать простые геометрические фигуры, предметы, пересекающиеся линии, буквы, цифры с соблюдением размеров, пропорций, соотношений штрихов. В то же время для этого возраста характерно слабое развитие моторики мелких мышц руки.

 Дети этого возраста способны к произвольному вниманию, однако его устойчивость ещё невелика и во многом зависит от условий организации обучения и индивидуальных способностей. Следует отметить, что это относится к однотипной деятельности. Например, ребёнок может активно заниматься только чтением (письмом, беседой и т.п.) не более 10 - 12 минут.

 Особенности памяти таковы: ребёнок не может одновременно воспринимать более двух объектов. У него преобладает непроизвольное запоминание, в то же время он способен и к произвольным действиям памяти.

Особенности адаптации первоклассников к школьной жизни.

 Для успешного обучения школьников необходимо учитывать особенности их адаптации (привыкания, приспособления) к школьной жизни.

 Первый год обучения особенно трудный для ребёнка: меняется привычный уклад его жизни, он адаптируется к новым социальным условиям, новой деятельности, незнакомым взрослым и сверстникам. Более неблагоприятно адаптация протекает у детей с нарушениями физического и психического здоровья.

 Наблюдения за первоклассниками показали, что социально – психологическая адаптация может проходить по-разному. Значительная часть детей (их обычно 50 – 60 %) адаптируется в течение первых двух – трёх месяцев обучения. Это проявляется в том, что ребёнок привыкает к коллективу, ближе узнаёт своих одноклассников, приобретает друзей. У детей, благополучно прошедших адаптацию, преобладает хорошее настроение, активное отношение к учёбе, желание посещать школу, добросовестно и без видимого напряжения выполнять требования учителя.

 Другим детям (их примерно 30 %) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Они могут до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной, не сразу выполняют требование учителя, часто выясняют отношения со сверстниками неадекватными методами (дерутся, капризничают, жалуются, плачут). У этих детей встречаются трудности в усвоении учебных программ.

 И, наконец, в каждом классе есть примерно 14 % детей, у которых к значительным трудностям учебной работы прибавляются трудности болезненной и длительной до одного года адаптации. Такие дети отличаются негативными формами поведения, устойчивыми отрицательными эмоциями, нежеланием учиться и посещать школу. Часто именно с этими детьми не хотят дружить, сотрудничать, что вызывает новую реакцию протеста: они ведут себя вызывающе, задираются, мешают проводить урок и пр.

 Наиболее напряжёнными для всех детей являются первые четыре недели обучения. Это период так называемой «острой» адаптации. В это время не следует повышать нагрузку, темп работы. Активный период обучения должен начинаться после «острого» периода адаптации.

Первоклассник и компьютер

Как – то совсем незаметно и очень быстро компьютеры проникли в наши гостиные, спальни, а иногда даже на кухне можно встретить компьютер в соседстве с телевизором.

Если же пока в комнате вашего ребёнка компьютер не завёлся, то не далёк тот час, когда он станет таким же объектом горячего детского желания, как велосипед и ролики, и противостоять этому желанию будет довольно сложно. Да стоит ли?

Сегодня компьютеры настолько глубоко вросли в нашу повседневную жизнь, что современному ребёнку можно только позавидовать: ему не нужно перестраиваться. Он уже растёт в среде, в которой компьютер – такая же привычная и обыденная вещь, как электрическое освещение, автомобили, телевизоры или сотовые телефоны. Для родителей же компьютер может стать головной болью, ведь он не так уж безопасен, как может показаться на первый взгляд. И не потому, что излучает что – то жуткое (подобные страсти – мордасти тут ни при чём, нормальные современные модели ничем подобным не грозят). Главная опасность компьютера (как, впрочем, и достоинство) в его бесконечной увлекательности. При этом не то что дети, но и многие взрослые совершенно забывают об элементарных правилах, которые следует соблюдать, чтобы не навредить своему здоровью: не испортить глаза, не искривить позвоночник и т.д. Поэтому, покупая компьютер полезный, незаменимый, замечательный, поистине необходимый ребёнку инструмент, надо понимать, что на наши плечи ложится ответственность за правильное взаимодействие ребёнка и машины. Мы постараемся дать вам несколько полезных рекомендаций.

В каком возрасте стоит покупать

ребёнку персональный компьютер?

Понятно, что малышу, который ещё не пошёл в школу, будет вполне достаточно 15 – минутного общения в день с родительским компьютером. А вот 7 – 8 летний школьник уже вполне может прийти с прямым требованием: «Хочу!» Он будет прав! Этого не стоит пугаться : если у вас есть такая возможность и вы чувствуете, что ребёнок уже достаточно взрослый, покупайте. В этом возрасте дети активно постигают мир, и тут компьютер может помочь в развитии определённых навыков. Психологи, к примеру, отмечают, что работа на компьютере развивает навык концентрации внимания. Правда, как обычно, от пользы до вреда – один шаг: умеренное пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает. Поэтому очень важно, сколько времени ребёнок проводит за компьютером.

Сколько времени можно позволять

ребёнку сидеть за компьютером?

В этом вопросе вы должны проявить настойчивость и непреклонность как при дозировке лекарств. Ребёнок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10 – 15 минут – и то не каждый день. Для детей в возрасте 7 – 8 лет ограничение составляет 30 – 40 минут в день. В 9 – 11 лет можно позволять сидеть за компьютером не более часа – полутора.

Как правильно обустроить компьютерное место?

Важно, чтобы на монитор (обязательно жидкокристаллический !) не попадал прямой солнечный свет и не падали блики от лампы. Лучше расположить его в углу или так, чтобы задняя поверхность упиралась в стену. Но при этом не забывайте о том, что компьютерное место должно быть хорошо освещено. И почаще проветривайте комнату маленького компьютерщика.

Как правильно сидеть за компьютером?

Не забудьте о том, что за компьютером будет сидеть ребёнок, а не

взрослый, поэтому размеры компьютерных стола и стула должны соответствовать его росту. Проследите, чтобы он ровно держал спину, не клал ногу на ногу, не слишком перегибал запястье, не задирал голову. Допиться удобной посадки можно, подставив под ноги подставку. Экран должен быть расположен так, чтобы по отношению к центру дисплея взгляд падал немного сверху вниз под углом 10 – 20 градусов. Проверьте, ровно ли стоит монитор, не приходится ли ребёнку поворачиваться к нему. Лучше всего расположить монитор на таком расстоянии, чтобы ребёнок мог коснуться его кончиками пальцев вытянутой руки.

Как обезопасить драгоценные глаза ребёнка?

 Самая большая нагрузка приходится на глаза сидящего за компьютером. Поэтому очень важно обезопасить глаза ребёнка от переутомления. Кроме выполнения специальной гимнастики позаботьтесь и том, чтобы, глядя в монитор, детские глаза не страдали от слишком ярких цветов экранной картинки. Не поленитесь «поиграть» с настройками монитора: отрегулируйте яркость и контрастность так, чтобы лично вам было максимально комфортно. Если у вас не жидкокристаллический монитор, то обязательно проследите за тем, чтобы частота обновления экрана была максимальной ( не менее 85, а в идеале – 100 и более герц). Но всё – таки, ещё раз советуем установить ребёнку именно жидкокристаллический монитор, т.к. он считается более безопасным.

Гимнастика для глаз

Не поворачивая головы (голова прямо), делайте медленные круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону. Затем посмотрите вдаль на счёт 1 – 6. Повторите 4 – 5 раз.

Голову держите прямо. Поморгайте, не напрягая мышцы глаз, считая до 10. Не поворачивая головы, с закрытыми глазами посмотрите направо на счёт 1 – 4, затем налево на счёт 1 – 4 и прямо на счёт 1 – 6. Поднимите глаза вверх на счёт 1 – 4, опустите вниз на счёт 1 – 4 и переведите взгляд прямо на счёт

1 – 6. Повторяйте упражнение 4 – 5 раз.

 Посмотрите на кончик носа на счёт 1 – 4, а потом переведите взгляд вдаль на счёт 1 – 6. Повторите 4 – 5 раз.

 Проследите глазами за рукой, медленно опуская, а затем медленно поднимая её на расстоянии 40 – 50 см от глаз. Повторите 10 – 12 раз, меняя руки.

 Закройте глаза. Подушечками трёх пальцев каждой руки легко надавливайте на верхние веки пот 2 – 3 секунды. Затем просто посидите с закрытыми глазами ещё 2 – 3 секунды. Повторите 3 – 4 раза.

 На счёт 1 – 4 закройте глаза, не напрягая глазные мышцы, на счёт 1 – 6 широко раскройте глаза и посмотрите вдаль. Повторите 4 – 5 раз.

 Поставьте большой палец правой руки перед глазами посередине на расстоянии 25 – 30 см от глаз. Посмотрите на него двумя глазами 3 – 5 секунды, правым глазом (закрыть левый) 3 – 5 секунды, снова двумя, левым глазом (закрыть правый) и опять двумя глазами по 3 – 5 секунды. Затем смените руку. Повторите цикл 2 – 3 раза.

Как выбрать компьютер для ребёнка?

Дешевле – не значит лучше.

Родители часто совершают распространённую ошибку: приходят в магазин и говорят: «Давайте нам компьютер подешевле, нам для ребёнка». Если у такого подхода и есть какой – то положительный результат, то только один: общение ребёнка с компьютером никогда не вызовет у вас опасений типа «А не слишком ли он долго за ним сидит?» Чадо действительно не будет просиживать за дешёвым компьютером дни и ночи – просто не сможет. От плохого монитора у не будут слезиться и сильно уставать глаза, а медлительность агрегата при работе с современными программами ничего, кроме раздражения, не вызовет. Для этого ли вы экономили? И стоило ли вообще такой компьютер покупать?

Постарайтесь понять, для каких задач требуется компьютер

Задайте себе вопрос: «Для чего, собственно, я покупаю этот компьютер?» Абсолютно все современные обучающие программы, офисные приложения и тем более Интернет отнюдь не требует от компьютера выдающихся характеристик в плане производительности и скорости работы. Однако, зная это, мы ведь не будем лишать ребёнка удовольствия слушать музыку, смотреть на компьютере видео, осваивать более сложные и поэтому требовательные к ресурсам программы и время от времени играть в компьютерные игры? Если всё в меру, то ничто не повредит.

Не гонитесь за последним словом техники

Откроем вам тайну: в последнее время прогресс в компьютерных технологиях в значительной степени стимулируется ничем иным, как ….. индустрией компьютерных игр. Стоит понимать, что самые последние, к примеру, видеокарты стоимостью по 12 – 15 тысяч рублей нужны только для улучшения картинки в самых последних играх. Чем тратить деньги на всё самое – самое, лучше обойтись средней, по современным меркам, конфигурацией, но зато позаботиться о том, чтобы компьютер был собран из качественных, фирменных комплектующих. В этом случае стабильность его работы ещё не раз порадует и вас, и вашего ребёнка.

Отнеситесь внимательно к «начинке» системного блока. Конечно, вам не нужно срочно становиться специалистом по компьютерам, лучше найти хорошо разбирающегося знакомого. Однако в любом случае хотя бы в общих чертах представлять, из чего состоит компьютер, полезно, да и знакомому будет легче объяснить, что вам нужно. Итак, вам достаточно представлять, что в компьютере есть: а) процессор, который отвечает за производительность компьютера ( как быстро он будет реагировать на щелчки мыши); б) оперативная память, объём которой тоже влияет на скорость работы; в) жёсткий диск ( или по – другому – винчестер), на котором хранится вся информация (документы, музыка, кино, программы); г) видеокарта, от которой зависит качество картинки на экране монитора; д) привод СД/ДВД, помогающий компьютеру читать и записывать диски.

Ребёнок учится читать

Чтение – особый вид творчества. Когда читаешь книги, самостоятельно постигаешь новые смыслы, рисуешь в воображении пейзажи, создаёшь образы героев, учишься понимать их чувства. Этого не происходит, например, когда смотришь телевизор. Там всё уже создано, и человек пассивен, когда воспринимает всё это.

Для развития личности ребёнка умение самостоятельно читать очень важно. Ребёнок погружается в этот удивительный вид творчества, ощущая себя независимой самостоятельной личностью. Ему не надо ждать, чтобы мама почитала для него книгу или дедушка рассказал сказку. Ребёнок сам, когда захочет, может погрузиться в это чудесное действо – чтение. Каждое такое погружение рождает внутреннее чувство «я могу». Именно это чувство является основой уверенности в себе, способствует формированию устойчивой личности.

Так замечательно, если ребёнок уже приобщился к этому особому миру книг! А если нет?

Давайте попробуем понять, почему некоторые дети начальной школы не любят читать. Процесс чтения для таких детей труден, мучителен, всё время связан с эмоциональным напряжением.

Причиной этого является неправильно формирующийся навык чтения – прерывистое чтение, когда ребёнок делает короткие «спазматические» паузы перед каждым словом, очень напряжён при чтении. Он стремится читать целыми словами, а это пока не получается. Слушать его трудно. При этом обычно у него бывает много ошибок: искажает слова, додумывает окончания. Темп чтения достаточно медленный и не растёт. Учитель огорчён, мама нервничает. Сколько бы ребёнок ни старался, заметного улучшения всё равно не происходит. Процесс чтения приносит только огорчения. Ребёнок начинает всячески избегать этот вид деятельности.

Любой навык в процессе формирования проходит определённые этапы. Например, вязание крючком. Как быстро выскакивают петелька за петелькой в руках умельца. Мастерица даже не осознаёт, каким образом действуют её руки. Они вяжут сами. А в начале, когда она только училась вязать, ей приходилось контролировать каждое движение. Она очень медленно вывязывала каждую петельку. Потом могла это делать всё быстрее, быстрее, пока не стала мастерицей. Такой процесс преобразования какого – либо действия из медленного, осознанно контролируемого в ловкое, быстрое, осуществляющееся как бы само собой психологи называют сворачиванием навыка. Чтобы навык свернулся, движения изначально должны быть плавные, равномерные. Пусть даже очень медленные. Темп постепенно нарастает. Но если равномерности не будет, навык не свернётся никогда.

Главное, что должно быть на любом этапе становления навыка

чтения – это ритмичность, равномерность. Паузы можно делать только там, где стоят знаки препинания. Эти знаки потому так и называются. «Ямок» между словами быть не должно. Новый текст ребёнок должен читать в том темпе и тем способом, каким он может прочесть самые трудные слова текста.

 Если у ребёнка прерывистое чтение, то это затруднение можно преодолеть. Необходимо какое – то время следить за способом чтения ребёнка. Читать он должен плавно, ритмично, с ощущением лёгкости. Читать ему должно быть легко! Можно вернуться даже на этап чтения простых слогов.

 Чтобы навык чтения формировался побыстрее, нужно контролировать чтение ребёнка (читать он должен медленно, не делая «ямок» между словами) и почаще в течение дня привлекать его к этому занятию. Только, внимание! Это ни в коем случае не должно быть чтение два часа подряд. За один раз ребёнок должен читать столько минут, сколько не ухудшается качество чтения. Признак усталости – ухудшение способа чтения. В первом классе – это обычно 5 – 10 минут за один присест. Чем старше ребёнок, тем дольше, но с учётом индивидуальных особенностей. А в течение дня таких «присестов» может быть столько, на сколько у вас с ребёнком сил хватит. Помните, главное для правильного формирования навыка чтения – это плавность и равномерность, отсутствие пауз между словами.

 Уважаемые родители, если у вашего ребёнка проблема с чтением, необходимо обязательно обсудить её с учителем. Договориться, чтобы учитель на уроках также особо следил за способом чтения ребёнка и сообщал вам о результатах ваших совместных усилий.

 Успехов вам, дорогие родители!

Что такое самостоятельность?

 За много лет работы я не встретила ни одного родителя, который не хотел, чтобы его ребёнок был самостоятельным. В то же время вот пример типичного рассказа мамы, папы или бабушки: «Пробовали предоставить самостоятельность, но ничего из этого не вышло. Успеваемость резко снизилась, всё забывает, в дневнике замечания появились.

**Такие размышления напоминают следующий диалог:**

- Ваш Петя плавать умеет?

- Да, умеет, когда снизу поддерживаем.

- А без поддержки не может?

- Пробовали отпустить, так чуть не захлебнулся. С тех пор всё снизу поддерживаем.

Из этого диалога видно, что самостоятельность в ребёнке надо формировать специально, как умение плавать. Только вот в реальной жизни это качество часто ускользает от взоров родителей. Умение читать, писать, логические загадки разгадывать – это заметные умения. А самостоятельность? Так как это не вид деятельности, а качество деятельности, она ускользает, как прозрачная реальность. Например, для маленьких детей прозрачной реальностью является мир слов. Ребяток спрашивают: «Какое слово длиннее – «змея» или «червячок» ?» «Конечно, червячок», - отвечают они.

Попытаемся сделать качество самостоятельности более видимым. Для этого используем метафору. Представим психику в виде самолёта. Вот имеется чудесный самолёт с удивительными возможностями: и высота, и скорость, и дальность полёта – всё самое замечательное. Но если самолёт не заправлен горючим, никуда он не полетит. Горючее – это некоторое отступление от нашей основной темы, но всё – таки? «Горючим» для детской психики является прежде всего сон. Не будет полноценного сна, «самолёт» не сможет продемонстрировать и развить все свои возможности.

Допустим, с горючим всё в порядке. Что ещё нужно для обеспечения полёта? Конечно же - лётчик. Лётчик, который управляет самолётом, регулирует скорость, высоту, следит за направлением полёта, принимает необходимые решения при изменении ситуации. «Лётчик» - это что, мы обычно называем самостоятельностью.

Теперь вообразите ситуацию: собственный «лётчик» ребёнка не развит, а окружающие взрослые подменяют собой «лётчика» ребёнка, как бы встраиваясь в структуру его психики. Причём механизм этого встраивания до того незаметней, что подчас и совсем не осознаётся. Поскольку психика такого ребёнка функционирует без собственного развитого «лётчика», то собственный потихонечку атрофируется. Это как при сахарном диабете. Организм не справляется с переработкой сахара, своего инсулина не хватает. Начинают вводить инсулин извне, так свой совсем перестаёт вырабатываться.

При правильной организации воспитания необходимо отслеживать не только новые возможности «самолёта», но и возможности «лётчика». Более того, если развивать «лётчика», то он сам свой «самолёт» будет совершенствовать. И этот путь самый оптимальный.

Конечно, в практической жизни в три раза быстрее результат какого – либо дела достигается, если взрослый всё организовал, а ребёнок осуществил исполнительскую часть. При этом взрослый и контролирует, нет ли ошибок. Впечатление у обоих, что ребёнок всё сделал сам. Причём быстро и успешно. Куда сложнее и дольше учить ребёнка самого всё организовывать. И качество при самостоятельном исполнении поначалу страдает. Поэтому и избирают родители быстродейственный путь, забывая о значимости взращивания «лётчика» ребёнка. Живёт умный, способный человечек с «костылём». А убери «костыль» - и беспомощен человек.

Необходимо, чтобы ребёнок сам мог от начала и до конца выполнить какое – либо дело, с момента планирования, выстраивания последовательности действий и заканчивая проверкой.

Многие родители понимают значимость самостоятельности и пытаются предоставить её ребёнку. Но не учитывают, что волевые структуры ребёнка недостаточно сформированы и часто он не может справляться со сложными задачами, которые ставит перед ним жизнь. Опять хороша аналогия с обучением плаванию. Безусловно, ребёнок, брошенный в глубокую воду, может выплыть, учась плавать на ходу и в состоянии стресса. Даже если не утонет, техника плавания при таком обучении будет примитивна.

Приходим без колебаний к первоначальному выводу: учить ребёнка организовывать свою деятельность нужно специально.

Как же это делать?

При формировании у ребёнка самостоятельности (организация деятельности, «лётчика») главный принцип – от простого к сложному.

Допустим, вы хотите, чтобы ребёнок научился самостоятельно выполнять домашнее задание, т.е. подготовить рабочее место; понять, какие уроки на завтра готовить; достать учебные принадлежности по русскому языку, математике, проверить остроту карандаша, наличие линейки; посмотреть, что задано; выполнить домашнее задание по русскому, проверив и не упустив выполнение грамматического задания, затем по математике и т. д. После всего собрать портфель с учётом завтрашнего расписания, не забывая пособия по труду или физкультурную форму.

Если вы сразу начнёте учить его выполнению столь сложной последовательности действий, у вас ничего не получится. Ребёнок не в состоянии овладеть сразу всем. Вам придётся управлять каждым его следующим шагом, контролируя весь процесс. В психологии есть термин «поэлементная инструкция». Вот её-то вы и будете осуществлять, т. е. подменять «лётчика» ребёнка собой.

Начните с малого. Например, ребёнок сам должен подготовить рабочий стол. То есть достать из портфеля необходимые учебники и тетради (с учётом завтрашнего расписания), положить всё необходимое для каждого урока в свою стопочку, выписать, что задано по каждому предмету на свой листочек и положить его на нужную стопочку учебных предметов. Кстати, дополнительное выписывание того, что необходимо сделать, позволяет лучше спланировать свою деятельность.

Ребёнок чётко должен представлять, что ему нужно сделать. А вы, пока он готовит рабочее место, должны находиться в другой комнате. Когда он закончит, вас позовёт. Очень важно, чтобы с вашей стороны не последовало никаких замечаний. Похвалите его за то, что он сделал правильно, а забытые им действия выполните вместе без упрёка в адрес ребёнка. Ничего, сегодня забыл, завтра не забудет.

Организационная роль по его реализации остальных этапов выполнения домашнего задания пока лежит на вас, и важно, чтобы вы это осознавали. После того как ребёнок научится осуществлять одно дело, передавайте его «лётчику» следующее.

Приведём ещё один пример. Как научить ребёнка самостоятельно решать трудные задачи по математике?

Допустим, он не может решить задачу и идёт к вам за помощью. Советую сначала в задачку не вникать, а напомнить ребёнку, что её надо прочесть з раза. Проконтролировать трёхразовое прочтение. Часто дети тут же сами находят правильное решение. Только не упрекайте их за то, что они невнимательно прочли задачу. Если не упрекнёте, то этот разумный вывод сделают они сами.

Если внимательное прочтение не помогло, ни в коем случае никаких намёков на первое действие, никаких наводящих вопросов. Вы отсылаете ребёнка, а сами вникаете в задачу. После чего составляете свою, аналогичную данной, но с бытовым содержанием.

Например, ребёнку дана задача: «Находясь на расстоянии 160 км друг от друга, навстречу двинулись два автомобиля. Через два часа они встретились. Найди скорость каждого, если первый движется на 20 км/ч быстрее второго».

Ваша задача: «У Коли и Толи было 16 конфет. Они их съели за 2 часа. Сколько съедает в час каждый, если Коля за час съедает на 2 конфеты больше Толи?»

Эту задачу вы даёте решить ребёнку самостоятельно. Если решает, то тут же догадывается о решении первой.

Если нет, ни в коем случае не объясняете, как это сделать. Отсылаете ребёнка и составляете ещё две задачи, каждая является логической составляющей сложной первоначальной задачи.

Первая: «Расстояние между Машей и Наташей 16 км. Они идут навстречу друг другу. Через два часа они встретятся. Какое расстояние проходят девочки за один час?»

Вторая: « У нас с тобой 8 конфет. У тебя на две больше. Сколько конфет у меня?»

Даёте решить ребёнку. Если решает, то предлагаете в обратном порядке все предыдущие задачи, что приводит к решению заданной.

Упрощать задачу нужно до тех пор, пока ребёнок не в состоянии сам найти решение. Таким образом вы экспериментально находите тот уровень простого, который ребёнок преодолевает полностью самостоятельно. Реализуется основной принцип «от простого к сложному».

Как видите, уважаемы родители, воспитание самостоятельности – кропотливый труд. Искренне желаю вам успехов. Не корите себя за временные неудачи.

Да, и последнее: хвалите почаще вашего ребёнка. Поверьте, растить в себе «лётчика» - дело непростое.