

## Рекомендации нейропсихологов для родителей будущих первоклассников(из книги В.Д. Еремеевой «Мальчики и девочки – два разных мира»).

Никогда не забывайте, что перед вами не просто ребёнок, а мальчик или девочка с присущими им особенностями восприятия, мышления, эмоций. Воспитывать, обучать и даже любить их надо по-разному.

Но обязательно очень любить. Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту – девочки обычно старше ровесников – мальчиков. Не забывайте, что мальчики и девочки по-разному видят, слышат, осязают, по-разному воспринимают пространство и ориентируются в нём, а главное – по-разному осмысливают всё, с чем сталкиваются в этом мире. И уж, конечно, не так, как мы – взрослые. Не переучивайте левшу насильно - дело не в руке, а в устройстве мозга. Не сравнивайте ребёнка с другими, хвалите его за успехи и достижения. Помните, что при поступлении ребёнка в школу его цели и мотивы отличаются от целей взрослого: ребёнок ещё не в состоянии ставить познавательные цели. Учитесь вместе с ребёнком, объединяйтесь с ним против объективных трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем. При первых неудачах не нервничайте сами и не нервничайте ребёнка. Попытайтесь выяснить объективные причины трудностей и смотреть в будущее с оптимизмом. Проведите «ревизию» ошибок ребёнка при письме, чтобы понять, с чем связаны трудности: с плохим фонематическим слухом, низкой слуховой и зрительной памятью, с тем, что не формируется зрительный образ слова, или с чем-то другим. Помните: для ребёнка чего-то не уметь, что-то не знать – это нормальное положение вещей. На то он и ребёнок. Этим нельзя попрекать. Стыдно самодовольно демонстрировать перед ребёнком своё превосходство в знаниях. Приводя ребёнка в 1 класс, необходимо отчётливо понимать, что для него должны меняться

не только место пребывания, режим, вид деятельности, но и вся шкала ценностей, которую он создал за свои 7 лет. То, что приветствовалось в семье или детском саду, в школе может оказаться нежелательным. Такая смена психологически очень трудна. Имея дело с первоклассниками, учитывайте тот факт, что воспитатель детского сада и школьный учитель могут видеть одного и того же ребёнка совершенно по-разному. Для ребёнка эта смена отношений к себе может быть очень болезненной- он дезориентирован, он не понимает, что же теперь «хорошо», а что «плохо». Поддержите его в трудной ситуации. Ребёнок не должен панически бояться ошибаться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не вырабатывать у ребёнка страха перед ошибкой. Чувство страха - плохой советчик. Оно подавляет инициативу, желание учиться, да и просто радость жизни, и радость познания. Для успешного обучения мы должны превратить свои требования в «хотения» ребёнка. Старайтесь не преподносить детям истину, а учите находить её. Всячески стимулируйте, поддерживайте, возвращайте самостоятельный поиск ребёнка. Для гармоничного развития необходимо, чтобы ребёнок учился по-разному осмысливать учебный материал (логически, образно, интуитивно). Никогда не забывайте, что мы ещё очень мало знаем о том, как несмышлёное дитя превращается во взрослого человека. Есть множество тайн в развитии мозга и психики, которые пока недоступны нашему пониманию. Поэтому главной своей заповедью сделайте – «не навреди».

Памятка родителям будущих первоклассников:

Поддерживайте в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность. Ваш ребенок придет в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребёнок имеет право на ошибку.

Составьте вместе с будущим первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у будущего первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними до школы или на первом году обучения.

Поддержите будущего первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

Если вас что-то будет беспокоить в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появится человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение ребёнка о своем педагоге.

Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

## Режим дня для детей младшего школьного возраста

Развитие детей в этом возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно.

Организм ребенка младшего школьного возраста расходует в сутки на рост и работу мышц 80—100 ккал, на основной обмен веществ (в состоянии покоя) — 37—42 ккал на 1 кг массы тела. Важно обеспечить в этот период полноценное в количественном и качественном отношении питание.

У младших школьников продолжается смена молочных зубов. Именно в этом возрасте наблюдается значительное распространение кариеса зубов. Необходим тщательный уход за полостью рта и постоянная ее санация.

Необходимо закрепить у детей гигиенические навыки, приучить к чистоплотности.

Ребенок должен умываться перед сном, чистить зубы, мыть руки после возвращения с улицы и перед едой.

Дети должны носить удобные белье, одежду и обувь, не стесняющие движений.

Важно научить ребенка правильно распределять время для выполнения уроков, чередовать виды занятий по разным предметам, делать перерывы между ними в 10—15 минут, во время которых снимается напряжение, отдыхают глаза. Желательно организовать ребенку удобный уголок школьника: стол, стул или парта, полка для книг, хороший естественный и искусственный свет.

Стол для занятий ставят так, чтобы свет от окна падал слева; свет от настольной лампы (60 Вт) не должен падать в глаза и ослеплять ребенка. Неправильное освещение и неправильная высота стола и стула могут привести к нарушению зрения (нарушается кровообращение, возникает головная боль) и осанки. Каждый день следует протирать пол и предметы в комнате влажной тряпкой. Ребенок должен иметь отдельную кровать.

Постельное белье лучше иметь из хлопчатобумажной ткани, его следует еженедельно менять. Необходимо следить за положением ребенка во время занятий. Чтобы при письме уменьшалась нагрузка на позвоночник, сидеть надо прямо, опираясь на спинку стула, не наваливаться грудью на стол; ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах согнуты под прямым углом; необходима равномерная нагрузка на обе половины таза; голову следует слегка наклонять вперед, расстояние от глаз до стола — 25 см.

При активной работе на уроках младшим школьникам для приготовления домашнего задания достаточно 30—60 минут. Несоблюдение режима дня потребует увеличения времени на приготовление уроков. Экономится время, если учесть период вработывания и начать подготовку с легкого предмета, затем через 20—30 минут перейти к трудным. В этом случае занятия будут облегчены, так как придется на повышенную работоспособность. Если занятия продолжаются, то через 45—60 минут наступает спад работоспособности, для его устранения нужны физкультминутки. Они проводятся на школьных уроках, дети умеют их выполнять, но нередко забывают о них дома. На конец домашних заданий следует оставлять задание по любимому ребенком предмету. Интерес к такому предмету поможет выполнить его, несмотря на некоторое утомление. Восстановлению работоспособности благоприятствует смена деятельности: прогулки, подвижные игры, работа по дому. Главное значение для умственной работоспособности имеет режим питания и пассивного отдыха — сна.

Занятия сразу после обеда, как и на голодный желудок, малоэффективны. Умеренная двигательная деятельность после

обеда или сна в течение 30—40 минут обеспечивает хорошую умственную работоспособность. Восстановление дневного уровня сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем обеспечивает правильно организованный сон — 9—10 часов.

Быстрое засыпание, глубокий, спокойный сон, легкое пробуждение свидетельствуют о правильном режиме уходающего дня.

Беспокойный сон определяет поведение школьника на следующий день (вялость, раздражительность, плохой аппетит, сниженная на 20— 35% работоспособность).

Школьники, перенесшие заболевания, после выздоровления еще 7 дней имеют сниженную работоспособность, и практика дополнительных занятий в это время может привести к переутомлению и новому заболеванию. Нужны постепенный «вход» в школьный ритм, интенсивное восстановление сил и только затем дополнительное занятие по наверстыванию упущенного.

Следует учитывать индивидуальные особенности ребенка. Если он быстро схватывает материал, но небрежно выполняет письменные работы, контролировать надо последнюю часть задания; если не умеет пересказывать текст, целесообразно чтение вслух.

Важно распределить равномерно домашние задания на неделю. Так, в дни с уроком физкультуры письменных заданий меньше, и школьник может выполнить задание на послезавтра.

Творческое отношение ребенка к домашним заданиям следует приветствовать, формировать радость познания.

Основные правила для выполнения заданий могут быть оформлены в виде памятки, написанной самим ребенком.

1. Садиться за уроки всегда в одно и то же время.
2. Проветрить комнату и убрать все лишнее с рабочего места.
3. Выключить телевизор, радио.
4. Проверить, где стоит настольная лампа — дальний левый угол.
5. Уточнить расписание на завтра.
6. Садиться на стул так, чтобы край сиденья заходил за край стола.
7. По окончании выполнения заданий сложить в ранец все необходимое.

В младшем школьном возрасте особенно важно, чтобы дети как можно больше бывали на свежем воздухе. Прогулки, игры на воздухе не менее 3 часов в день — половина этого времени должна падать на перерыв между занятиями в школе и дома.

Здоровый, гармонично развитый, уравновешенный ребенок в 6 лет совершает ежедневно в среднем 12000—15000 движений, а в отдельные дни — 35000. Суточная доза движений распределяется неравномерно.

Для младших школьников в среднем она составляет 800—1200 движений в час. Всплески двигательной активности отмечаются в 7-8, 12-14, 15-16 и 20-21 час. Именно в эти часы легче осваиваются новые движения.

Не рекомендуется и чрезмерная двигательная активность.

Например, катание на коньках, на лыжах не должно превышать 1,5—2 часов, игра в футбол — 1 часа.

Следует позаботиться о многократном использовании движений в течение дня.

День школьника начинается с утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений которой может быть подобран с учетом здоровья и функциональных особенностей.

До начала занятий в школе проводится вводная гимнастика на участке или в помещении школы на закрепленных для каждого класса местах под контролем учителя.

Ее длительность — 7—10 минут, содержание — 5—7 упражнений (ходьба, прыжки, наклоны, повороты и заключительные движения на внимание, которые выполняются не по показу, а по рассказу).

Если школьник понял и точно по команде выполнил движения, значит, он быстро включится в работу на уроке. Такую гимнастику целесообразно проводить и перед выполнением домашних заданий.

Во время учебных занятий предусматриваются короткие перерывы для физкультминуток, гимнастики для глаз, чтобы изменить позу, углубить дыхание, улучшить кровообращение головы, дать отдых глазам.

В школе учебным планом также предусмотрена динамическая перемена. Ее назначение — обеспечить активный отдых на воздухе в середине учебного дня (после 2—3 уроков).

Для каждого возраста подбирается комплекс движений, включающий упражнения типа разминки, затем подвижные 2—3 игры на выбор и общие заключительные успокаивающие упражнения.

За 30—35 минут перемены, в том числе 25 минут двигательного отдыха, школьник полностью восстанавливает работоспособность, получает воздушный «душ» с ультрафиолетовой добавкой, удовольствие от движений — мышечную радость.

Для младших школьников хороши подвижные игры, эстафеты.

К названным двигательным моментам добавляются уроки физкультуры, занятия в физкультурных кружках и спортивных секциях, походы, прогулки с подвижными играми. Очень полезны ходьба на лыжах, игра в баскетбол, волейбол. Заниматься отдельными видами спорта школьники начинают в разном возрасте, в зависимости от физической подготовки и особенностей того или иного вида спорта.

## Режим дня и работоспособность. Индивидуальные качества и работоспособность.

О том, что люди делятся на "сов" и "жаворонков", знают, кажется, уже все. В течение дня активность, работоспособность и настроение каждого человека меняются трижды.

Значит, и режим дня нашего школьника должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов.

Но при этом стоит помнить, что склонность к тому или иному ритму жизни определяется не столько наследственностью, сколько семейным образом жизни. Большинство людей все-таки склонно к ритму жизни "жаворонков".

Пик работоспособности "жаворонков" приходится на 9-10 часов утра и 16-17 часов вечера.

У "сов" периоды наивысшей работоспособности - с 11 до 12 часов в первой половине дня и с 18 до 20 часов вечером.

Есть еще третья категория людей - "голуби", или аритмики.

Они не любят рано вставать, но и укладываться предпочитают не очень поздно. Их работоспособность имеет два пика: 10-12 часов утра и 15-18 часов вечера.

Но какой бы "пташкой" наш школьник ни был - утренней или вечерней, в школу он вынужден подниматься по утрам довольно рано.

И от того, как пройдет время от подъема до начала уроков, будет зависеть его работоспособность в течение всего дня.

Советы родителям:

- Приучите своего ребенка в его "рабочие" дни подниматься моментально. Конечно, идеальное средство привести себя в активное состояние всем известно - физические упражнения под любимую ритмичную музыку. Но если привычки делать по утрам гимнастику нет у взрослых в семье, трудно ждать, что она

выработается у ребенка.

- Маленького ребенка можно попробовать приучить вставать в одно и то же время с помощью ежеутренних мультиков в определенный час до начала уроков.

- Более старшему ребенку можно посоветовать такой прием для быстрого перехода от сна к бодрствованию: нужно в течение 1-2 минут лежа энергично поработать кистями рук, сжимая и разжимая пальцы. А перед тем, как встать с постели, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. При движениях пальцев активизируется нервная система, а глубокие вдохи помогают снабдить кислородом мышцы и мозг и тем самым отгоняют сон. Как изменяется работоспособность?

Работоспособность младшего школьника меняется не только в течение суток, но и в течение недели, месяца, года.

Умственная и мышечная работоспособность снижаются от начала к концу недели. Во вторник и среду, как правило, школьники работают наиболее продуктивно. В пятницу все показатели существенно снижаются.

В течение года умственная и мышечная работоспособность у детей выше всего с октября по январь.

Потом эти показатели снижаются (третья четверть - самая трудная!), а с апреля вплоть до июня, наоборот, нарастают.

Между прочим, физически дети наиболее интенсивно развиваются именно в это время года.

С возрастом общий уровень работоспособности ребенка нарастает.

Правда, к началу каждого учебного года она, как правило, лишь восстанавливается на уровне прошлого года, но через 15-30 дней занятий повышается (возвращаются несколько забытые навыки работы).

Максимум она достигнет в конце первой и начале второй четверти учебного года.

Бывает, что работоспособность ребенка снижена и при хорошо налаженном режиме дня.

В большинстве случаев причина - какое-то заболевание. Даже кратковременная простуда на некоторое время (2-3 недели) ухудшает работоспособность ребенка, падает его сопротивляемость утомлению.

Что уж говорить о таких напастях, как хронический тонзиллит, ревматизм, нервные и эндокринные заболевания, последствия черепно-мозговых травм, туберкулезная инфекция.

Ослабленные дети нуждаются в особо щадящем режиме.

О режиме сна и отдыха. Без нормального сна говорить о высокой или просто достаточной работоспособности не приходится.



При недосыпании она падает.

Систематическое недосыпание просто опасно - страдает нервная система ребенка.

Он становится легко возбудимым, рассеянным, во время работы часто отвлекается, неадекватно реагирует на замечания.

Важно, чтобы сон был не только достаточно продолжительным, но и достаточно глубоким.

Соблюдайте простые правила:

- пусть ребенок ложится спать и встает в одно и то же время; когда нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну, ребенок легче засыпает и дольше отдыхает;
- время перед сном должно проходить не в шумных играх и не за просмотром боевиков и криминальных новостей (связанное с эмоциональными переживаниями чтение и телепередачи мешают быстрому засыпанию и глубокому сну), а в занятиях, успокаивающих нервную систему;
- не забывайте про водные процедуры перед сном и свежий воздух в комнате;
- помните, что потребность в сне ребенка и подростка в 10-12 лет составляет 9-10 часов, в 13-14 лет - 9-9,5 часа, в 15-16 лет - 8,5-9 часов.

