

Адаптация первоклассников

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь? Очень трудно. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, у многих отмечается снижение артериального давления, а у некоторых - значительное его повышение. Что являются признаком утомления.

Физиологические условия адаптации ребенка к школе

Изменение режима дня ребенка в сравнение с детским садом, увеличение физической нагрузки.

После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.

Домашние задания вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки.

Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, ваш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Режим дня оказывает положительное влияние и на здоровье, и на развитие самоорганизации.

Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков. Ребенку тяжело выполнять одни и те же действия без перерыва. На уроках используется смена деятельности (пишем, читаем, физ. минутки и др.). Так и дома ребенку сложно будет писать без перерыва 20 минут, идеально, если вы сделаете с ним физ. минутку или любые физические упражнения под музыку.

Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места. Наблюдение родителей за правильной позой (осанка, ноги ровно, локти на столе) во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места. Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.

Организация правильного питания ребенка. Обратите внимание на то, как питается ваш ребенок. Питание в сухом виде вредно для него. Обязательно должен быть завтрак, но не через силу, а по желанию. А если ребенок не хочет? Попробуйте поднимать на 30 минут раньше. Зарядка под музыку не только разбудит ребенка ото сна, но и аппетит. Если не хочет, не заставляйте через силу, ведь с утра гораздо важнее мир, покой и хорошее настроение.

Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка, как главных качеств сохранения собственного здоровья. Зарядка по утрам, у ребенка должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.

Психологические условия адаптации ребенка к школе

1. Создайте благоприятный психологический климат в семье, обязательный интерес всех членов семьи к учебе вашего ребенка, к классу в котором он учиться, к каждому прожитому им школьному дню. Если в классе проводится праздник или вы помогаете его проводить, обязательно ваше присутствие. Ведь дети ждут и не хотят быть разочарованными.
2. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии посторонних. Наказание-беседа, если: - оно следует немедленно за поступком;- объяснено ребенку; - оно оценивает действия ребенка, а не его человеческие качества.
3. Обязательно осуществляйте контроль над ребенком, но не демонстрируйте это. Если он будет видеть, что каждый его шаг контролируется, он не будет приучаться к самостоятельности. Лучше, конечно, если вы все будете делать вместе и обязательно обсуждать проделанную работу.
4. Особенно в первое время для ребенка важно поощрение. Поощрение должно быть конкретным: мы хвалим не самого ребенка, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности ("Посмотри какой красивый овал у этой буквы, а вот хвостик тебе не очень удался") Нужно найти любую мелочь, за которую можно похвалить – это поможет ребенку поверить в свои силы.
5. Из общения с ребенком уберите выражение "Мне некогда". Постарайтесь уделять своему малышу время каждый день.