

## «Советы родителям» для успешной адаптации дошкольников к школе»

1. Соблюдение режима дня:
  - ежедневная утренняя зарядка;
  - обязательный дневной сон, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать;
  - выполнение домашнего задания в середине дня (т.к. у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, тогда 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);
  - ежедневные прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3-4 часа)
2. Подвижные игры в семье.
3. Интенсивная физическая нагрузка на 20 - 30 минут.
4. Занятия в спортивной секции.
5. Привитие навыков ЗОЖ.

## Показатели готовности первоклассников к обучению в школе

включают три группы:

**Первая группа** — общее развитие ребенка, определение психофизиологической и интеллектуальной зрелости, сформированности предпосылок овладения грамотой и математикой, а также наличие у ребенка учебных навыков, полученных до школы.

**Вторая группа** — внутриличностные особенности детей, позволяет выделить базовые отношения ребенка к самому себе и ситуации школьного обучения, к взаимодействию со сверстниками и взрослыми.

**Третья группа** — показатели, характеризующие адаптационные ресурсы ребенка: здоровье первоклассника, семья как ресурс школьной успешности ребенка и цена адаптации.



## «Успешная форма адаптации детей к школьному обучению»



«Быть готовым к школе-  
Не значит уметь читать,  
Писать и считать.  
Быть готовым к школе-  
Быть готовым всему этому  
научиться...»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 2 «Катюша» г. Феодосии Республики Крым»

Телефон: 8-(36562) 7-21-82

Адрес электронной почты:  
[mbdou2.katiusha@yandex.ru](mailto:mbdou2.katiusha@yandex.ru)

Адрес сайта:

<http://feodou2.crimea-school.ru>

### **Признаки успешной адаптации:**

- Удовлетворенность ребенка процессом обучения (ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов).
- Насколько легко ребенок справляется с программой школьного обучения.
- Степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попытки выполнить задание самому.
- Удовлетворенность межличностными отношениями.
- Ваше взаимоотношения с учителем ребенка (согласование требований).

### **МАМА, ПАПА, БАБУШКА, ДЕДУШКА! ПОМОГИТЕ МНЕ ЭТО СДЕЛАТЬ САМОМУ!**

**У меня наступает важный момент в моей жизни: Я ИДУ В ШКОЛУ!**

Помогите мне хорошо и быстро найти свое место в школе.

1. Если я на первом этапе буду испытывать затруднения, поддержите

меня, не критикуйте излишне за медлительность, не сравнивайте с другими детьми, только лишь с самим собой: каким я был вчера и каких успехов добился сегодня.

2. Следите за моим здоровьем.
3. Вселите в меня веру в успех, не дайте мне поддаться унынию («у меня ничего не получится!»), иначе бороться с моей апатией мне и вам придется очень долго.
4. Не помогайте мне слишком «усердно» при выполнении заданий, а научите меня прибегать к помощи взрослого лишь после попытки выполнить задание самому.
5. Организуйте мне место для моей самостоятельной работы, там должно быть красиво, уютно и мне не должны мешать посторонние шумы (например, моя кошка).
6. Не ругайте меня за то, что я задержался после школы, что мне часто звонят друзья «не по делу», что слишком много времени у меня уходит на прогулки. Помните, что в этот период я активно устанавливаю контакты, ищу свое место в детской среде, учусь сотрудничать с другими детьми, Помогите мне в этом непростом деле. От того, какое место

я займу в коллективе, зависит весь период моего обучения.

7. Установите тесный контакт с моей учительницей, прислушивайтесь к ее советам (она ведь хочет помочь мне). Предлагайте помощь в проведении праздников и общих дел - ведь любое ваше участие сделает нашу с ребятами жизнь в школе интереснее и у меня будет 1001 повод гордиться Вами.
8. Интересуйтесь моими школьными успехами (и у меня, и у моей учительницы), мне будет очень приятно ощущать вашу заботу.
9. Расскажите мне о том, что умение уважать другого, когда тот работает (например, сосед по парте), - очень ценное умение. Не поощряйте позицию «моя хата с краю».

***СПАСИБО ЗА ПОДДЕРЖКУ И ЗАБОТУ.  
ВАШ РЕБЕНОК.***

