**Как помочь адаптироваться**

**старшим дошкольникам к школьной жизни?**

**Памятка №1**

    Как родителям старших дошкольников, так и воспитателям при подготовке детей к школе необходимо учитывать особенности их адаптации (привыкания, приспособления) к школьной жизни.

  **Первый год обучения особенно труден для ребенка**:

меняется его привычный уклад жизни,

он адаптируется к новым социальным условиям, новой деятельности, незнакомым взрослым и сверстникам.

   Более неблагоприятно адаптация протекает у детей с нарушениями физического и психологического здоровья.

   В первый класс с согласия родителей и по заключению психолого-медико-педагогической комиссии о готовности ребенка к обучению могут быть приняты дети, которым к 1 сентября текущего года исполнилось шесть лет.

   Анализ массового перехода первой ступени школы на четырехлетний период обучения показывает, что обучение в первом классе не всегда соответствует возрастным особенностям детей.

    Каждый родитель, воспитатель старших дошкольников и учитель начальных классов должен помнить, **что стремление детей к учению, его успешность определяется целым рядом факторов, которые создаются педагогически грамотной образовательной средой, адекватной психологическим и физиологическим особенностям и возможностям первоклассников.**

Родители и воспитатели должны знать, что **обучение первоклассников строится с учетом особенностей организации деятельности детей седьмого года жизни.**

   Особое внимание со стороны учителя и родителей требуют первые дни пребывания ребенка в школе. Необходимо помнить, что такие качества отдельных детей, как невнимательность, неусидчивость, быстрая отвлекаемость, неумение управлять своим поведением, связаны с особенностями психики, **поэтому важно (особенно в адаптационный период) не делать детям резких замечаний, не одергивать их, стараться фиксировать внимание на положительных проявлениях первоклассника.**

**Стиль общения как воспитателя старших дошкольников, так и учителя в первом классе с ребенком должен учитывать особенности его поведения, связанные с умением (или неумением) общаться со взрослыми или сверстниками.** Среди первоклассников достачно высок процент детей, испытывающих разного рода трудности общения в коллективе. Сюда относятся как гиперобщительные дети, мешающие учителю вести урок, так и боящиеся классно-урочной обстановки, стесняющиеся отвечать и производящие поэтому впечатление ничего не знающих или не слушающих учителя. И те, и другие требуют различных форм доброжелательной и терпеливой работы учителя.

   **Требования к выполнению школьных форм поведения должны вводиться постепенно и не в форме указаний, а в форме пожеланий. Со стороны учителя недопустимы проявления раздражения, резкие замечания. Следует терпеливо и мягко еще и еще раз повторять необходимое правило.**

**Памятка № 2**

**Режим будущего первоклассника**

   Школа предъявляет первокласснику большие требования. Ребенок включается в систематический учебный труд, у него появляются новые обязанности и заботы, ему приходится подолгу находиться без движения. **Организуя режим дня, родители могут успешно подготовить его к обучению в школе.**

Для детей правильно организованный режим - условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы.

    **Режим - это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток.**

**Огромное значение в поддержании работоспособности первоклассника имеет сон.** Длядетей 6-7 лет нормальная продолжительность сна 10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга - в ответ раздражение.

   Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

приучить ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну;

время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;

 перед сном необходимо проветривать комнату. В момент засыпания ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор или радиоприемник, перестать громко разговаривать);

ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

    **Питание.** Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно. В пище должны содержаться в правильном соотношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины. Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребенка учат есть не спеша, хорошо пережевывая пищу. Он не должен разговаривать вовремя еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующим пищеварении.

   **В распорядке дня старшего дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.**

   **Ребенок старшего дошкольного возраста овладевает рядом гигиенических навыков, которые помогают ему сохранить здоровье и способствуют правильному развитию. Он должен соблюдать правила личной гигиены и иметь привычку к самообслуживанию.**

   **День будущего школьника должен начинаться с утренней гимнастики**, которая благотворно влияет на его общее состояние и самочувствие. Проснувшийся ребенок сонлив, у него отмечается некоторая скованность движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность. Учитывая, что мышцы ребенка 6-7 лет недостаточно развиты, характер и количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям этого возраста рекомендуется не более 5-7 упражнений. Во время гимнастики ребенок должен быть легко одет: майка, трусы и тапочки. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при открытой форточке. После гимнастики следуют ***водные процедуры*** (обтирание, обливание). Кожа детей нежна, легко ранима, поэтому требует постоянного ухода. Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши и шею с мылом. Необходимо заботится и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. У ребенка должна быть собственная расческа. К навыкам личной гигиены относится и **уход за полостью рта.** Чистить зубы необходимо ежедневно, а после каждой еды полоскать рот теплой водой. Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой для ребенка; но пока эта привычка не сложилась, следует ежедневно напоминать дошкольнику о необходимости соблюдать правила личной гигиены, постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.