

# **АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Подготовила учитель- дефектолог  
МБОУ «СШ №1» г. Десногорска  
Блохина Оксана Николаевна

# Адаптация к школе

- это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему.



# Условия адаптации:

## Физиологические

- Изменение режима дня
- Необходимость игры
- Правильная посадка
- Организация правильного питания
- Развитие двигательной активности
- Воспитание самостоятельности и ответственности

## Психологические

- психологический климат в семье
- самооценка ребёнка
- самоценность ребёнка для родителей
- формирование интереса к школе
- дружеское общение с одноклассниками
- недопустимость физического воздействия
- предоставление самостоятельности
- учёт темперамента ребёнка
- организация контроля за учёбой
- поощрение за успехи и достижения
- моральное стимулирование
- развитие самоконтроля и самооценки

## **Физиологические условия адаптации первоклассников к школе**

- организовать перерывы в процессе выполнения уроков, наполняя их двигательной активностью;
- во время выполнения домашних заданий обращать внимание на правильную посадку во избежание искривления позвоночника, на освещение рабочего места для предупреждения близорукости;
- тренировать мелкие мышцы кистей рук
- обязательно вводить в рацион витаминные препараты, овощи, фрукты;
- создавать условия для занятия спортом;
- воспитывать самостоятельность и ответственность ребёнка как главные качества сохранения собственного здоровья.

## **Психологические условия адаптации первоклассников к школе**

1. Недопустимо применять физические меры воздействия, запугивание, критику в адрес ребёнка, особенно в присутствии других людей.
2. Желательно познакомиться с одноклассниками и пообщаться с ними после уроков.
3. Необходимо проявлять интерес к школьным делам ребёнка, к школе, классу, к каждому прожитому в школе дню.
4. Следует помнить, что первое условие успеха в школе – самооценка ребёнка для родителей.
5. Создавать благоприятный климат в семье.
6. Предоставлять ребёнку самостоятельность в учебной работе и вместе с тем обоснованно контролировать его учебную деятельность.
7. Поощрять ребёнка, и не только за учебные успехи.

# Что обеспечит успех ребёнка в школе? Что больше всего способствует возникновению желания учиться?

1. Физическое здоровье.
2. Развитый интеллект.
3. Умение общаться и способность взаимодействовать со сверстниками.
4. Умение считать и читать.
5. Выносливость и работоспособность.
6. Аккуратность и дисциплинированность.
7. Хорошая память и внимание.
8. Инициативность, воля и способность действовать самостоятельно.



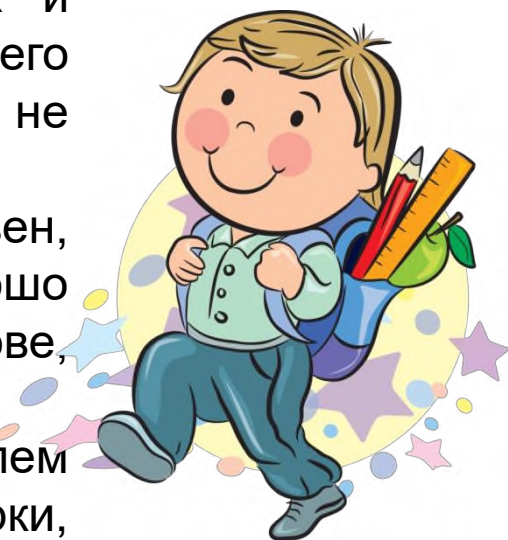
## Портрет школьника, прошедшего адаптацию

Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. В то же время, он понимает, что главная цель его пребывания в школе - учение, а не экскурсии на природу и не наблюдение за хомячками в живом уголке.

Первоклассник не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.

Первоклассник достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру (легко завязывает шнурки, застегивает пуговицы), уверенно ориентируется в школьном здании (может купить булочку в столовой, сходить в туалет), при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.

У него появились друзья-одноклассники, и вы знаете их имена. Ему нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе. На вопрос: "А может быть, лучше вернуться в детский сад?" он решительно отвечает: "Нет!"



# Памятка родителям первоклассников

- Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ваш ребёнок пришёл в школу, чтобы учиться. Ребёнок имеет право на ошибку.
- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
- Не пропускайте трудности, возможные у ребёнка на начальном этапе овладения учебными навыками.
- Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что его можно похвалить.
- Если вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом к учителю или школьному психологу.
- С поступлением в школу в жизни вашего ребёнка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своём педагоге.
- Учение – нелёгкий и ответственный труд. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

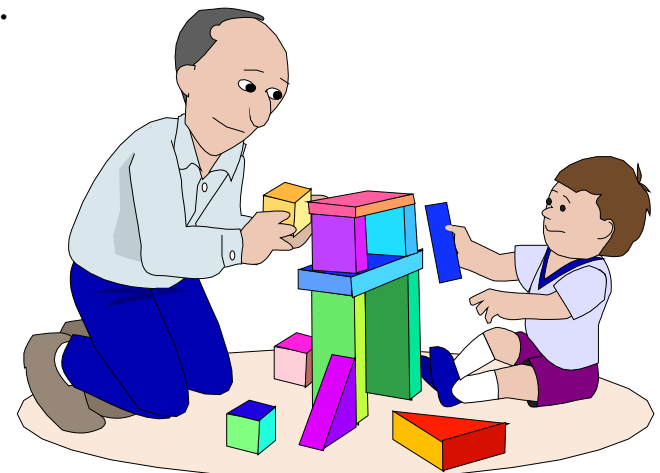


# Несколько советов психолога

## «Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки»

- Будьте ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.
- Не торопитесь. Умение рассчитать время – **Ваша задача**. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.
- Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «**Смотри, не балуйся!**», «**Чтобы сегодня не было отметок!**». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.
- Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.
- Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.
- Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку.
- После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами **бесполезны**

- Не заставляйте делать все упражнения сразу: **20 минут занятий – 10 минут перерыв.**
- Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.
- В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «**Если ты сделаешь, то..**».
- Найдите в течение дня хотя бы **полчаса**, когда будете принадлежать **только ребёнку**.
- Выбирайте **единую тактику** общения с ребёнком **всех** взрослых в семье. Все **разногласия** по поводу педагогики решайте **без него**.
- Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления**.
- Учтите, что даже «**большие дети**» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.



# БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ



