Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 «Тополёк» станицы Фастовецкой

муниципального образования Тихорецкий район

 **«Семинар-практикум для родителей «Ждет нас школа»**

Автор:

Подольская Ольга Алексеевна, старший воспитатель

**Содержание**

1. Предисловие 3
2. Введение 3
3. Основная часть 5
* Цель и задачи методической разработки 5
* Конспект семинара-практикума для родителей «В семье

будущий первоклассник» 5

1. Заключение 11
2. Библиографический список 12

Приложение 13

Консультация-беседа «Экипировка первоклассника» 13

Памятка «Практические рекомендации родителям первоклассника» 18



1. **Предисловие.**

Поступление в школу является переломным моментом в жизни ребенка, в формировании его личности. С переходом к обучению в школе заканчивается дошкольное детство, начинается период школьного возраста. С приходом в школу изменяется образ жизни ребенка, устанавливается новая система отношений с окружающими людьми, ставятся новые задачи, новые формы деятельности.

Готовность ребёнка к обучению в школе является одним из важнейших итогов развития в период дошкольного детства и залогом дальнейшего успешного обучения в школе. У большинства детей она формируется к семи годам. На современном этапе развития психологии и педагогики готовность к обучению в школе рассматривается как комплексная характеристика ребенка, раскрывающая уровни развития тех качеств, которые являются наиболее важными для формирования учебной деятельности и социальной адаптации в новой для ребенка окружающей обстановке.

1. **Введение.**

Для успешного выполнения школьных обязанностей необходимо достижение детьми дошкольного возраста определенного уровня в физическом и психическом развитии.

Под «готовностью к школе» понимают не отдельные знания и умения, а целый комплекс: физическая, психологическая, речевая, социальная, интеллектуальная. Уровень их развития может быть разными.

**Физическая готовность** ребенка к школе определяется врачом педиатром в детской поликлинике. В школьной медицинской карте специалисты ставят заключение о состоянии здоровья ребенка. При оценке физической готовности ребенка к школе учитывается уровень физического развития, уровень его нервно-психического развития, как функционируют основные системы организма, наличие хронических заболеваний, развитие общей и мелкой моторики, координации движений.

Понятие «психологическая готовность к школе» включает в себя: интеллектуальную; личностную; социальную; эмоционально-волевую готовность.

**Интеллектуальная  готовность** – это развитие таких психических процессов, как память, внимание, мыслительные операции синтеза, анализа, обобщения и сравнения. Будущий первоклассник должен: уметь мыслить аналитически, устанавливать связи между предметами и их свойствами, причиной и следствием; иметь запас знаний, необходимых для обучения в первом классе; уметь ориентироваться в пространстве, знать, как возвращаться с прогулки по двору домой, как пройти в школу, до магазина. Развитие мышления, речи и памяти должны соответствовать его возрасту. Для успешного обучения у ребенка нужно поощрять любознательность, он должен стремиться получать новые знания.

**Социальная и личностная готовность** ребенка к школе между собой связаны. Они включают в себя: понимание понятий «хорошо – плохо», нравственное развитие, способность общаться с взрослыми и сверстниками, самостоятельно следить за своими действиями и поведением, умение решать ссоры с другими детьми без агрессии и умение признавать свои ошибки, если они появляются, понимание авторитета взрослого, умение слушать учителя, понимание задач, которые он ставит и принятие их без реплик типа «не хочу», «не буду», способность спрашивать, уточнять у учителя то, что непонятно, умение адекватно реагировать на замечания сверстников и взрослых.

**Эмоционально- волевая готовность** ребёнка к школе предполагает понимание ребёнком важности обучения, почему он идёт в школу, наличие интереса к учению и получению новых знаний, способность ребёнка выполнять задание, которое ему не совсем по душе, но этого требует учебная программа. Наличие усидчивости, то есть способности в течение определённого времени внимательно слушать взрослого и выполнять задания, не отвлекаясь на посторонние предметы и дела.

1. **Основная часть.**

Методическая разработка состоит из конспекта мероприятия (семинара-практикума) для родителей воспитанников подготовительной к школе группы.

Цель: Повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах подготовки детей к школьному обучению.

Задачи:

1.Формировать интерес родителей к совместной деятельности с детьми.

2.Активизировать творческий потенциал детей и родителей.

3.Снизить уровень предшкольной тревожности.

 4.Развивать навыки общения, сотрудничества.

5. Поддержка благоприятного психологического микроклимата.

В Приложении представлены дополнительные материалы для просвещения родителей:

* Памятка «Практические рекомендации родителям первоклассника»
* Консультация «Экипировка первоклассника»

**Конспект семинара-практикума для родителей**

**«В семье будущий первоклассник»**

Цель: способствовать расширению представлений родителей, о готовности к школьному обучению ребенка 6 – 7 лет.

Задачи:

1. Привлечь внимания родителей к проблеме подготовки детей к обучению в школе.
2. Познакомить с понятием «психологическая готовность к школе».
3. Вовлечь родителей в понимание готовности ребенка к школе через опыт активного обучения.

**Ход семинара-практикума:**

1. Приветствие родителей - участников

Цель: активизировать положительные эмоции, настроить на совместную работу.

Ведущий (старший воспитатель). Сегодня мы собрались для того, чтобы поговорить о том, что ждет вас в недалеком будущем? О школе, о подготовке ваших детей к школе.

Наше знакомство хочу начать с приветствия. Предлагаю c помощью мяча каждому из нас представиться. В чьих руках окажется мяч называет имя своего ребенка, свое имя отчество. Итак, начинаем. Меня зовут Ольга Алексеевна, я старший воспитатель детского сада.

Ведущий (воспитатель) Я воспитатель ваших детей. Меня зовут Наталья Николаевна.

1. Игра-опрос «Я знаю своего ребенка».

Ведущий (воспитатель) предлагает родителям Игру-опрос «Я знаю своего ребенка».

Цель: помочь родителям понять насколько хорошо они знают своего ребенка.

Ход игры-опроса: Все присутствующие получили 3 карточки разного цвета. Я задаю вопрос, а вы поднимаете карточки.

Если ответ «да» - зеленого цвета, если «нет» - красного цвета, если «не знаю – синего.

Вопросы родителям:

1. Добрый ли ваш ребенок?
2. Вежливый ли ваш ребенок?
3. Общительный ли ваш ребенок?
4. Щедрый ли ваш ребенок?
5. Внимательный ли ваш ребенок?
6. Правдивый ли ваш ребенок?
7. Отзывчивый ли ваш ребенок?
8. Справедливый ли ваш ребенок?
9. Жизнерадостный ли ваш ребенок?
10. Ответственный ли ваш ребенок?
11. Знакомство с понятием «Психологическая готовность ребенка школе»

Ведущий (старший воспитатель). Безусловно, вы все как родители заинтересованы в школьных успехах своего ребенка, получении положительных эмоций от обучения. Для этого нужно заниматься с ребенком не только на специальных занятиях, но и в повседневной деятельности - в играх, в труде в общении с взрослыми и сверстниками.

Инструкция: Напишите на своих листах главное, что должен уметь ребенок, поступающий в 1 класс.

Родители работают самостоятельно (3 – 4 минуты). Затем все родители зачитывают свои ответы. Ведущий (старший воспитатель) обобщает ответы родителей, составляет «портрет идеального (по мнению родителей) первоклассника».

Затем предлагает познакомиться с «портретом идеального (по мнению специалистов психологов, педагогов) первоклассника».

Ведущие (старший воспитатель, воспитатель) рассказывают о видах готовности ребенка к школе.

Интеллектуальная готовность (доклад старшего воспитателя)

Данный компонент школьной готовности заключается в приобретении определенного кругозора, запаса знаний в развитии памяти, внимания, мышления, воображения, речи. Умение элементарно рассуждать, выделять существенные признаки предметов и явлений, доступные пониманию ребенка, сравнивать предметы, находить различия и сходство, выделять целое и его часть, группировать предметы по определенным признакам, делать простейшие умозаключения и обобщения и др. Развитие произвольного внимания (способность удерживать внимание на выполняемой работе в течение 15–20 минут).

Развитие произвольной памяти (способность к опосредованному запоминанию: связывать запоминаемый материал с конкретным символом / слово-картинка либо слово-ситуация).

Очень важна речевая готовность ребенка. Ребенок должен уметь общаться в диалоге, уметь задавать вопросы, отвечать на вопросы, иметь навык пересказа. Речь тесно связана с интеллектом и отражает как общее развитие ребенка, так и уровень его логического мышления. Необходимо, чтобы ребенок умел находить в словах отдельные звуки, т.е. у него должен быть развит фонематический слух.

Коммуникативная готовность (доклад воспитателя)

Коммуникация – общение.

1.Умение устанавливать контакт с учителем, сохранение чувства дистанции. В общении с взрослыми ребенок должен осознавать контекст общения и уметь действовать исходя из этого контекста. Например, знать, когда можно вставать во время урока и следовать этому; спрашивать учителя по делу, а не по пустякам.

2.Умение войти в детский коллектив. Это один из сложных компонентов готовности, так как зависит от характера и темперамента ребенка. Сложно приходится застенчивым «тихоням». Порой и активным «шустрикам» приходится постараться, чтобы влиться в новый коллектив. Общение со сверстниками должно заключаться в двух навыках: во–первых, ребенок должен уметь договариваться, кооперироваться с другим детьми. Во–вторых, ребенок должен достаточно спокойно себя чувствовать в условиях конкуренции, ведь школьная жизнь – это соревнование.

Важным компонентом школьной готовности считают мотивационную готовность, наличие мотивации к учебной деятельности

К моменту поступления в школу у ребенка должно быть сформировано положительное отношение к школе, учителю, к учебной деятельности, к самому себе.

Различают внешнюю и внутреннюю мотивацию. Если спросить ребенка, хочет ли он в школу, то большинство ответит «хочу». Но это «хочу» будет разным. Внешняя мотивация связана с внешней атрибутикой, например, «хочу портфель как у брата» или «хочу красивый пенал». Внутренняя мотивация связана с непосредственным желанием учиться, обретать знания.

Эмоционально-волевая готовность (доклад старшего воспитателя)

Серьезного внимания требует и формирование волевой готовности будущего первоклассника. Ведь его ждет напряженный труд, от него потребуется умение делать не только то, что ему хочется, но и то, что от него потребуют учитель, школьный режим, программа.

К шести годам происходит оформление основных элементов волевого действия: ребенок способен поставить цель, принять решение, наметить план действия, исполнить его, проявить определенные усилия в случае преодоления препятствия, оценить результат своего действия. Но все эти компоненты волевого действия еще недостаточно развиты. Так, выделяемые цели не всегда достаточно устойчивы и осознанны; удержание цели в значительной степени определяется трудностью задания, длительностью его выполнения.

Важная задача перед родителями – научить доводить начатое дело до конца, пусть это будет занятие трудом или рисование, значение не имеет. Для этого нужны определенные условия: ничто не должно его отвлекать. Многое зависит т того, как дети подготовили свое рабочее место. Например, если ребенок сел рисовать, но не приготовил заранее все необходимое, то он будет постоянно отвлекаться: надо заточить карандаши, подобрать соответствующей листок... В результате, ребенок теряет интерес к замыслу, затрачивает время в пустую, а то и оставляет дело незавершенным.

А также

* развитие мелкой моторики (рука развита хорошо, ребенок уверенно владеет карандашом, ножницами, для овладения письмом важно развитие мелких групп мышц);
* пространственная организация, координация движений то есть умение правильно определять «выше-ниже», «вперед-назад», «слева-справа»;
* координация в системе «глаз-рука», когда ребенок может правильно перенести в тетрадь простейший графический образ – узор, фигуру, зрительно воспринимаемый на расстоянии (например, из книг);

Для ребенка переход в школу – трудный и ответственный период в его жизни. И от родителей требуется особое внимание. В семье должна царить добрая нравственная атмосфера, уважение друг другу. Родительское влияние в данный момент самое сильное, самое действенное. От родителей зависит многое, т.к. ребенка нужно приучить к самостоятельности, организованности, аккуратности. Именно этих качеств не достает нашим первоклассникам.

1. Проблемные ситуации

Ведущий (воспитатель). А сейчас я предлагаю вам выполнить несколько заданий.

Задание №1.У вас на карточках написаны фразы, которые довольно часто употребляют родители. Прочтите и попробуете прокомментировать их:

Какие детские чувства могут стимулировать у детей эти реплики:

«Вот пойдешь в школу, там тебе... Ты, наверное, будешь двоечником» (утрата веры в себя, желания ходить в школу, возникновение чувство неуверенности).

«Только попробуй мне сделать ошибки в диктанте!» (Прямая угроза наказания. У наказанного ребенка могут возникнуть враждебные чувства к родителям, развиваться комплекс неполноценности и др.).

«Учись так, чтобы мне за тебя не было стыдно» (на ребенка ложится двойная нагрузка иными словами, взрослый человек, испытывая страх «унижением» делает ответственным за свою самооценку ребенка).

Задание № 2.Проблемные ситуации для родителей

* Занимаясь в тетради. Ваш ребенок постоянно встает, отвлекается, бегает за игрушкой. Ваши действия?
* Вы купили новую игру (головоломку, пазлы или др.) После неудачи ребенок бросает игру, говорит, что она неинтересная. Ваши действия?
* Ваш ребенок в подготовительной группе (6-7 лет) внезапно заявил, что не хочет идти в школу. Ваши отношения к этому?
1. Игра с родителями «Разброс мнений»

Ведущий (старший воспитатель) раздает родителям карточки с первыми словами предложения и предлагает продолжить фразу:

Любимая игрушка моего ребенка ...

Любимая игра моего ребенка ...

Мой ребенок боится ...

Мой ребенок любит ...

Я со своим ребенком занимаюсь ...

Моему ребенку трудно ...

Мой ребенок не умеет ...

Мой ребенок мечтает о ...

Меня волнует в моем ребенке ...

Положительные черты характера моего ребенка – это ...

Мой ребенок в детском саду ...

Я думаю мой ребенок в школе ...

Я рассказываю своему ребенку о школе ...

В выходные дни я с ребенком ...

С началом школьной жизни я думаю, что мой ребенок ...

1. Ритуал прощания.

Ведущий (старший воспитатель) Передавая мяч по кругу, предлагает закончить предложения «Чтобы помочь нашим детям стать хорошими учениками, я ...»

Ведущий (старший воспитатель) «Самое главное, что вы должны оставаться для вашего ребёнка любящим и понимающим родителем и не берите на себя роль учителя. Постарайтесь достижения ребёнка не сравнивать ни со своими, ни с достижениями старшего брата, ни одноклассников (не озвучивайте это при ребёнке, даже если они в его пользу!). Ваша любовь и терпение будут служить гарантом уверенного продвижения в учёбе для вашего малыша».

1. **Заключение.**

Готовность к школе — это совокупность определенных свойств и способов поведения (компетентностей) ребенка, необходимых ему для восприятия, переработки и усвоения учебных стимулов в начале и при дальнейшем продолжении школьного обучения. Готовность к школе следует рассматривать как разветвленную сеть связанного целого: она всегда зависит от условий в конкретной школе, от качеств ребенка и от профессиональной квалификации работающих в школе учителей.

1. **Библиографический список.**
2. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. - 5-е изд. - СПб.: Питер, 2011. - 208 с.
3. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. - 3-е изд. - СПб.: Речь, 2010. - 152 с.
4. Млодик И.Ю. Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога. М.: Генезис, 2008. – 184 с.

**Приложение**

**Консультация-беседа «Экипировка первоклассника»**

Собрать сына или дочку в первый класс - удовольствие недешевое. По разным подсчетам, скромные форма, обувь, ранец и канцтовары выливаются в разные суммы, от полутора тысяч рублей до пяти. Нескромные - дороже. Поскольку мы, так или иначе, вынуждены платить эти немаленькие суммы, давайте обсудим, что же купить первоклашке удобного в использовании и невредного для здоровья, а желательно даже полезного.

Начнем с канцелярских товаров. Что заботливые и сознательные мамы и папы должны положить в портфель чада, отправляющегося в первый класс? И как бы сделать так, чтобы все это было получше, но подешевле?

Во-первых, прежде чем что-то покупать, **попросите у будущего учителя список того, что потребуется ребенку.** У любого преподавателя достаточно профессионального опыта, чтобы сходу зачитать вам весь перечень необходимых школьных принадлежностей. Кроме того, во многих школах, помимо обычного набора, ребенку могут потребоваться специальные учебники, рабочие тетради, бумага для оригами или что-нибудь еще, чего вы сами предусмотреть просто не в состоянии. Когда список покупок определен, совершите рейд по школьным базарам, магазинам канцелярских товаров и другим торговым точкам, где продают ручки, тетрадки и т. п. Не покупайте первое, что попадется на глаза, сначала присмотритесь, приценитесь. Ведь разброс качества и цен сегодня очень велик. Постарайтесь найти оптимальное для вас их сочетание.

В общем, все хорошо в меру: **не стоит чрезмерно экономить, но и особо роскошествовать - тоже.** Вот от этого и будем отталкиваться.

**Пенал** должен быть как можно прочнее и проще. Прекрасные пеналы, где держалки-резиночки можно заполнить карандашами и ручками, крайне неудобны для малышей. Дома мы все красиво в них разложим, полюбуемся, положим в ранец. А на уроке первоклассник вытащил из пенала одно, другое, третье. А тут звонок. Куда, как вы думаете, он денет все вынутое из пенала? Правильно, ссыплет в ранец! Поэтому такие пеналы с резиночками и отделеньицами лучше покупать классе во втором аккуратным методичным девочкам, а в период адаптации к школе они малопригодны. У первоклассника пенал, к тому же, обязательно должен быть жестким, ведь в мягком содержимое легко может поломаться. Поэтому симпатичные пенальчики, сшитые по типу косметичек, брать не стоит. Так что наилучший пенал для маленького школьника - обычная прочная деревянная или пластмассовая коробка с удобной крышкой, которая легко открывается и прочно закрывается. Такие еще сохранились, из нашего детства - с задвигающейся крышкой или пеналы-тубусы, где одна половина плотно надевается на другую. Выбираем самый симпатичный - и покупаем. Вопрос с пеналом решен.

**Тетради** - самые простые. Обязательно посмотрите при покупке, чтобы бумага была белой и качественной, а линейки и клетки четкими. Это вопрос не только и не столько эстетический, сколько гигиенический. Четкая ровная линейка и клетка не дает переутомляться глазам. Качественная бумага выпущена с соблюдением гигиенических требований без использования вредных для здоровья веществ.

**Ручки, карандаши** - самые простые и много! Маленький школьник обязательно будет их терять. Поэтому, чтобы не создавать стрессовых ситуаций, покупаем не три ручки, а десяток одинаковых или разных, но дешевых. Тогда ни у вас, ни, следовательно, у ребенка не возникнет стресса при потере двадцать пятой по счету ручки или седьмого карандаша. Взяли новый - и порядок.

**Резинка-ластик** на конце карандаша бесполезна, этот кончик обязательно соскользнет, резинка провалится внутрь, поэтому нужна обычная резинка покрупнее, чтобы удобно было держать в руках. Точилки, резинки тоже берем по нескольку штук, выбирая наиболее прочные, удобные для руки и функциональные.

Для уроков труда вас попросят купить **клей**. Лучше всего купить ПВА в тюбиках. Он превосходно склеивает дерево, ткани, пластмассу - те самые материалы, из которых мастерят свои поделки школьники. Выбирайте клей в удобной упаковке - в тюбике со специальным наконечником дозатором. И руки им не испачкаешь, и лишнего не выльешь.

Какой выбрать **ранец**? К нему в полной мере относится требование прочности и простоты в использовании. Ранец предстоит носить три-четыре года - на нем отлично можно кататься с ледяной горки, играть им в футбол и в «собачки», пинать в случае неудачи, набивать под завязку учебниками и тетрадями, невзирая ни на какие санитарные нормы. Поэтому смотрим, чтобы он был прочнее прочного! Прочными должны быть и ручки - если они прострочены, то не порвутся. Позвоночник первоклассника быстро искривится неправильно распределенной по нему нагрузкой в виде бесформенного рюкзака с тяжелыми книжками, тетрадками, да еще сменкой и физкультурной формой. Поэтому на хорошем ранце лучше не экономить. И переходить на модные мягкие рюкзаки раньше четвертого класса не стоит. Даже в том случае, когда ребенок очень настойчиво просит купить именно рюкзак, а не ранец, убедите его в том, что это невозможно, потому что очень вредно. У ранца должна быть плоской и достаточной мягкой та сторона, которая прилегает к спине - лучше из поролона или гибкого пластика. Выпускают ранцы и со специальной ортопедической спинкой. Крепления лучше металлические, а если из пластика - то прочного, чтобы могли выдержать частую подгонку под нужный размер. Лучше выбрать ранец из такого материала, который не растрескается от мороза и механических воздействий. Поэтому не покупайте вещь из пленки и кожзаменителя. Из недорогих и прочных материалов хороша плотная синтетика или пропитанная джинсовая ткань. Разумеется, вне конкуренции - кожаные. И постарайтесь найти нарядный ранец, который понравится малышу. Даже в хороший ранец с ортопедической спинкой врачи запрещают класть вес, больший, чем 10 % от веса самого школьника. А по мнению ортопедов - и того меньше, не более чем 1 килограмм 200 граммов. Если ранец весит больше, то, как считают медики, это ведет к искривлению позвоночника и нарушению осанки, болям в пояснице и ухудшению деятельности опорно-двигательного аппарата. Однако на практике дети вынуждены носить за спиной совершенно неподъемные тяжести! Поэтому выбирайте ранец самый легкий, какой найдете, пусть хотя бы он не создает дополнительной нагрузки на позвоночник. Какие еще есть требования к ранцу? Он должен плотно прилегать к спине, не давить на бедра, иметь мягкие ремни шириной минимум 4 сантиметра, регулируемые по длине. Это обязательные требования. И желательно иметь на ранце светоотражающие элементы для большей безопасности на дороге. Некоторые ранцы имеют специальное окошечко, куда можно вставить карточку с именем ребенка и его классом. Предполагается, что растеряшка-первоклассник забудет ранец невесть где, и данные на карточке помогут найти владельца. Однако нельзя не предупредить, что крайне опасно, если ребенок появляется на улице с табличкой, на весь Божий свет вопиющей о его имени. Конечно, если вы стопроцентно уверены, что никогда, ни при каких обстоятельствах он не окажется на улице с ранцем без сопровождения взрослого, - дело другое. Но коли такой уверенности нет, лучше не рисковать. Вы же не хотите, чтобы неизвестно кто мог окликнуть вашего малыша по имени и представиться его знакомым или знакомым его родителей? С неизвестными последствиями. Береженого, как говорится, Бог бережет. Лучше мы рискнем потерей ранца, чем ребенка.

Недешевая покупка - **письменный стол.** Какой выбрать? Во-первых, необходимо, чтобы материалы, из которых сделан стол, были экологически чистыми и соответствовали необходимым нормам. Чтобы удостовериться в этом, нужно внимательно изучить сертификат изделия. Особенно это актуально для изделий из ДСП или МДФ. Ясно, что деревянный стол по экологическим показателям лучше. Но и дороже. Высота стола и стула должны быть подобраны так, чтобы локти ребенка свободно лежали на столе, спина касалась спинки стула, а ноги, согнутые в коленях под прямым углом, стояли на полу или на скамеечке. А расстояние от глаз до книжки или тетрадки должно быть равно длине руки от локтя до кисти. Тогда осанка и зрение ребенка не будут подвергаться дополнительной нагрузке. Поскольку дети растут быстро, нет смысла покупать новый стул каждый год или два. Лучше купить дорогой качественный стул, регулируемый по высоте.

Если формы в школе нет, то лучше одевать ребенка целиком в натуральные ткани: хлопок и шерсть, ведь ему придется сидеть в ней как минимум четыре часа в сутки, да еще бегать на переменке, снимая с позвоночника нагрузку. Не годится **одежда** из синтетических тканей (теплой осенью и весной в ней будет жарко, а зимой - холодно), нехороши также слишком узкие вещи, в них неудобно. Если в школе есть форма, то возможности родителей в части детской одежды невелики. Однако даже в этом случае под синтетический пиджачок необходимо надеть рубашечку из хлопка. По санитарным нормам, придуманным очень давно весьма неглупыми людьми, первый слой одежды, то есть нательная одежда должна быть только из натуральных тканей. Причем желательно минимально окрашенных. Кстати, это относится и к колготкам и к носочкам.

Особый вопрос - **обувь**. Посмотреть, в чем ходят детки в детском саду или в школе - и ужас берет! Шлепанцы, узконосые туфельки на суженном каблучке, резиновые тапки. По тем же санитарным нормам, для деток до 11 лет не допускается обувь без задника. Стопа должна фиксироваться во всех суставах, так как неравномерная нагрузка неизбежно ведет к ее деформации. При этом задник должен быть прочным, хорошо держать форму. Кроме деформации стопы обувь без задника приводит к травмам и утомлению. Так что если вы опасаетесь, что ваш первоклассник закопается в переобувании, не сумеет быстро надеть сменку перед уроками и уличную обувь - после, то покупайте ему удобную сменку на липучках, фиксирующих подъем. Она и эргономична и удобна для детей. Кстати, открытая обувь типа лодочек для детей недопустима, в «правильной» детской обуви обязательно делается какая-нибудь перепонка, ремешок. Вторая важная часть обуви - носок. Он непременно должен быть широким. У детей стопа разлапистая, пальчики расставлены куда шире, чем у взрослых, и обувь не должна их деформировать. Узкие туфельки можно носить в исключительных случаях, на выход и надевать ненадолго. Когда ножка ребенка ежедневно на несколько часов оказывается втиснутой в обувь с узкими носами, и пальцы и плюсневые суставы деформируются. Покупая обувь, обязательно проверьте подошву на гибкость. Просто возьмите в руки и попробуйте согнуть. Годится та подошва, которая гнется, которая пластична, какой бы толстой они ни была. В противном случае нагрузка на стопу, на суставы и связки неоправданно возрастает. Твердая подошва попросту не дает стопе физиологически самортизировать при ходьбе. Что же касается каблука, то для детей до восьми лет требуется каблук высотой от полусантиметра до сантиметра. Не ниже и не выше! Остальное вредно. Школьная обувь также должна иметь нескользкую подошву и обязательно супинатор внутри колодки. Подкладка любой детской обуви по нормам должна быть из натуральных материалов - кожи, ткани, фетра. Конечно, хорошо, когда и сама обувь из натурального материала, который позволяет ногам дышать. Дело в том, что эти материалы меньше других задерживают влагу. И по крайней мере, пока чада носят обувь детских размеров, сравнительно недорогую, при малейшей возможности следует покупать обувь именно такую. В качественной кожаной обуви на натуральной подкладке нога не потеет. А вот кожзаменитель - вещь небезопасная. Не имеет смысла спрашивать первоклассника, удобно ли ему, не потеет ли он в кроссовках из кожзаменителя. Просто пощупайте, не влажные ли у него носки, не потная ли нога, - это и будет ответом на ваш вопрос. При примерке следует проследить, чтобы перед большим пальцем стопы оставалось пространство в 1-1,5 сантиметра. Если обувь неудобна, ребенок может даже не замечать этого, просто не фиксировать на этом своего внимания, однако она все равно станет фактором дополнительного дискомфорта, утомления и раздражения.

***Памятка***

***«Практические рекомендации родителям первоклассника»***

* Будите ребенка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
* Не торопите. Умение рассчитывать время – ваша задачи, и, если это плохо удается, это не вина ребенка.
* Не отправляйте ребенка в школу, как следует не накормив, до школьного завтрака ему придется много работать.
* Ни в коем случае не прощайте, предупреждая: «Смотри не балуйся», «Чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.
* Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем–то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте – это не займет много времени.
* Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет Вам все.
* Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы разговор с учителем происходил без ребенка. Кстати, всегда нелишне выслушать обе стороны и не торопитесь с выводами.
* После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два – три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.
* Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15–20 минут занятий необходимы 10-ти, 15-минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными.
* Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка, похвала (даже если не очень получается) необходимы.
* В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то…», порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.
* Найдите (постарайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости, неудачи.
* Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что–то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом.
* Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4 – 6 недель, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.
* Не игнорируйте жалобы ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.
* Учтите, что даже «совсем большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном о неприятностях, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п.

***Завтра новый день, и вы должны сделать все,***

***чтобы он был спокойным, добрым и радостным.***

***При желании можно прожить его без нервотрепки и нотаций.***