



**КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ
ПЕРВОКЛАССНИКА ?
КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СТАТЬ
УСПЕШНЫМ?**

Мы настолько увлеклись обучением наших детей, что забыли о том, что самая суть образования ребенка – это созидание его счастливой жизни. Ведь именно счастливая жизнь – то, чего мы от всей души желаем и своим детям, и себе.

С. Харрисон



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПЕРВОКЛАССНИКА?

Здоровье-это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ-ЗДОРОВЬЕ НАШЕГО ТЕЛА



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ-ЗДОРОВЬЕ НАШЕГО РАЗУМА





КАКОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ?

- Первоначальное формирование характера.
- Формирование нового уровня потребностей, позволяющих ему действовать, руководствуясь целями, нравственными требованиями, чувствами.
- Возникновение относительно устойчивых форм поведения.
- Образование детского коллектива, формирование общественной направленности, т.е. обращенности к сверстникам.
- Требовательность, избирательность отношений к товарищам.
- Наибольшая значимость авторитета учителя.
- Преобладание мотивов поведения, связанных с учением.
- Принятие требований выполнения норм поведения как необходимых.
- Развитие нового познавательного отношения к действительности.
- Острота и свежесть восприятия.
- Яркость воображения.



АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ

- Физиологическая адаптация
- Социально-психологическая адаптация



ПЕРВОКЛАССНИКУ НЕОБХОДИМО:

- помочь вжиться в позицию школьника;
- выстроить режим дня школьника;
- ввести понятие оценки, самооценки и различные ее критерии;
- научить ребенка задавать вопрос;
- развивать у детей способность управлять своими эмоциями;
- развивать учебную мотивацию;
- развивать навыки общения.



ПРИЗНАКИ УСПЕШНОСТИ РЕБЕНКА

1. **Удовлетворенность ребенка процессом обучения.**
2. **Овладение без особых затруднений школьной программой.**
3. **Высокая степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий.**
4. **Удовлетворенность ребенком межличностными отношениями с одноклассниками и учителем.**



ПРАВИЛО 1.

- Не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить со второго класса.**



ПРАВИЛО 2.

Составьте вместе с ребенком режим дня, напишите его печатными буквами, ежедневно помогайте соблюдать его хотя бы примерно.

В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку и прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3 - 4 часа). Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 - 12 часов в сутки .



ПРАВИЛО 3.

- Необходимо сформировать правильное отношение к школьному обучению не только у ребёнка, но и у себя. Что бы ни случилось (ребёнок получил двойку, потерял портфель, поссорился с одноклассниками), будьте сдержанны и спокойны.



ПРАВИЛО 4.

- Не перегружайте ребёнка. Первоклассник может посещать только одну секцию или кружок.

Правило 5.

- Сократите до минимума пребывание ребёнка у компьютера и телевизора.

Правило 6.

- Следите за осанкой ребенка.



ПРАВИЛО 7.

- Кормите ребёнка 5-6 раз в день небольшими порциями. В его меню обязательно должен быть горячий завтрак и обед, независимо от того, ел малыш в школе или нет. Калорийность рациона для 7-11-летнего школьника составляет 2100 ккал. Ежедневно в рационе ребёнка должно присутствовать 400 г овощей и фруктов, а также молоко и молочные продукты. Кроме того, для нормального роста и развития детей необходимы мясо, птица, рыба, яйца. Не рекомендуются сладкие батончики, газированные напитки, чипсы, которые приводят к развитию сахарного диабета и ожирения.



ПРАВИЛО 8.

- **Стимулируйте положительные эмоции ребенка, что позволит не только повысить его интерес к учебе, но и сохранить здоровье.**



КАК РОДИТЕЛЯМ ОБЕСПЕЧИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ ПЕРВОКЛАССНИКА?

Правило 1.

Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

Правило 2.

Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.

Правило 3.

Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.



Правило 4.

Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.

Правило 5.

Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

Правило 6.

Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

Правило 7.

Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.



Правило 8.

Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.

Правило 9.

Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

Правило 10.

Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.



Правило 11.

Признавайте права ребенка на ошибки.

Правило 12.

Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.

Правило 13.

Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

Правило 14.

И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.



Вывод

- **Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства.**
- **Основная задача взрослых в воспитании младшего школьника – создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом их индивидуальности.**

