

## Подготовка ребенка к школе

Как незаметно, как быстро летит время! Вот только недавно, кажется, принесли из родильного дома маленький тёплый комочек — и вот уже пришла пора подумать о том, что школьные годы не за горами. Давно уже нет надобности в погремушках и матрёшках, вместо «каляк-маляк» у ребёнка получаются рисунки, и какое удовольствие наблюдать, как малыш склонился над книгой...

Седьмой год жизни — ответственный и трудный. Вольная, беззаботная жизнь, полная прелестей детства, подходит к концу. Прощай, детский садик, какими смешными скоро покажутся все возникавшие там проблемы! Впереди новая жизнь, новые друзья, новые, подчас очень серьёзные испытания. Ребёнок должен вступить в новый коллектив, а это всегда не просто, должен стать полноправным членом школьного класса, но при этом как важно, чтобы маленькому человеку было комфортно, легко, интересно. Нужно будет научиться подчиняться и проявлять инициативу, слушать и слышать других, уметь объяснить свою точку зрения и доказать свою правоту, уметь признать ошибку и перенести поражение, уметь радоваться успехам товарищей и переживать их не удачу — как свои собственные. Ребёнок должен приспособиться к новому, школьному режиму, совсем не такому, как в детском саду или дома. Его будет окружать множество взрослых людей, множество учеников — как не затеряться в этом море, как остаться самим собой и находить с окружающими общий язык?

Ребёнок ещё мал, а сколько новых обязанностей у него появляется с началом школьной жизни! Уже столько сказано и написано о нагрузках и перегрузках, которые тяжким бременем ложатся на плечи школьника, особенно — первоклассника. И в школе нужно стараться целый день, и выполнять домашние задания, а тут ещё — общественные поручения, а ведь так хочется и погулять, и поиграть, и телевизор посмотреть... Как трудно всё успевать.

Естественно, родители озабочены главным вопросом: как будет учиться их ребёнок, будет ли успевать, хорошо бы стать гордостью класса, первым учеником... По крайней мере, без троек. И изучение иностранных языков — как сейчас без них!

Вы, конечно, беспокоитесь: привыкнет ли ребёнок к трудовым школьным будням, как скажется на состоянии здоровья маленького человека новый режим, как будет ребёнок выполнять новые обязанности, справится ли с ними успешно или нет. А ведь это во многом зависит от вас, дорогие родители.

Семья — это тыл за спиной ребёнка. А что такое крепкий тыл, наверное, можно не объяснять. Прежде всего, в семье ищет ребёнок опоры, поддержки, понимания и, конечно, любви. Тут перед вами встают не простые, но выполнимые задачи, уважаемые родители. Хотите, чтобы ребёнок хорошо учился, да ещё при этом был бодр, весел и здоров, — помогите ему. Подготовка к школе — это не только обучение грамоте или счёту. Потребуется заранее приложить немало усилий — зато и результат порадует самых привередливых пап и мам.

### Вступление

Итак, маленькому труженику предстоят горы работы. Учебные программы действительно насыщены, впереди — напряжённая умственная работа. Пропустит малыш пару недель по болезни — значит, потребуется много труда и сил, чтобы догнать ушедших вперёд одноклассников. Поэтому минимум за год до начала учёбы укрепляйте здоровье будущего ученика.

Согласно требованиям медиков, перед школой ребёнок должен пройти обязательное обследование, за год до школы необходимо показать ребёнка участковому педиатру — в большинстве случаев доктор наблюдает ребёнка в течение нескольких лет и хорошо знает, на что следует обратить внимание в первую очередь. Осмотрят будущего ученика и другие специалисты. Закаливание и гимнастика по-прежнему остаются в списке мероприятий, необходимых маленькому человеку.

Обязательно обратите внимание на состояние носоглотки. Всем известно, что такое аденоиды — разрастания лимфоидной ткани в носоглотке — они затрудняют носовое дыхание, вынуждают ребёнка постоянно держать рот открытым. Наличие аденоидных разрастаний может нарушать произношение ребёнка, ухудшать качество голоса, слуха. Если врач рекомендует удалить аденоиды, нужно обязательно сделать это до начала школьных занятий, это избавит и вас, и ребёнка от ненужных проблем.

Необходимо проверить слух ребёнка. Если обнаружится снижение, лечить его следует до поступления в школу. Может случиться так, что не удастся полностью восстановить слух малыша, тогда предупредите об этом классного руководителя — это очень важно, ведь первоклассник должен быть посажен на такое место, с которого ему будет достаточно хорошо слышно то, что говорит учитель.

Распространённым заболеванием у детей является хронический тонзиллит — воспаление небных миндалин. Постарайтесь до начала школьных занятий уделить этому заболеванию серьёзное внимание.

Нельзя обойтись без визита к окулисту. Если будет выявлено, что зрение ребёнка снижено, позаботиться об очках тоже надо до поступления в первый класс, ведь ребёнок должен привыкнуть к очкам заранее. Обязательно объясните ребёнку, что в ношении очков нет ничего постыдного, относиться к этому нужно естественно. Помните, что дразнят только тех детей, которых это задевает!

Посещение стоматолога — всегда стресс для малыша (да и для многих взрослых людей). Конечно, о состоянии зубов полагается заботиться с самого раннего детства, но перед школой нужно проверить, нет ли у ребёнка больных зубов ведь это источник хронической инфекции. Так что придётся или полечить зубы, или даже удалить. Полезен осмотр врача-ортодонта: проверка прикуса, посадки и роста зубов.

Подойдите ответственно к процедуре обследования малыша перед школой, если будут выявлены отклонения в развитии ребёнка, есть шанс их своевременного устранения. Врач-невропатолог поможет справиться с возбудимостью, нервозностью, заиканием, чтобы эти нарушения ребёнку не мешали учиться. Логопед займётся исправлением дефектов речи. Их очень важно вовремя выявить и исправить, так как они мешают общению и установлению контакта ученика с одноклассниками и учителем, провоцируют неуспеваемость, особенно по русскому языку, чтению.

Нельзя начинать учебу без посещения врача-ортопеда. Нарушения опорно-двигательного аппарата — искривление позвоночника, плоскостопие, неправильная осанка — встречаются сегодня едва ли не у каждого второго школьника. Поэтому, если ребёнку назначено специальное лечение, гимнастика, родителям придётся внимательно следить за выполнением упражнений дома.

Все рекомендации и назначения врачей должны быть восприняты очень серьёзно.

Какой же он, наш первоклассник? Учтите, что на седьмом году происходит бурный рост детского организма. За год ребёнок вырастает в среднем на 5-8 см, поправляется на 3-4 кг! К семи годам рост мальчиков колеблется от 120 до 130 см, девочек — от 115 до 130 см. Мальчик может весить от 22 до 30 кг, а девочка — от 20 до 28 кг. Дети становятся более ловкими, активнее двигаются, могут долго ходить пешком, шаги при этом равномерны, ритмичны, руки и ноги при ходьбе двигаются в такт. А как быстро могут бегать дети! Им уже доступны прыжки на одной ножке, на двух, будущие первоклассники умеют разбежаться перед прыжком в длину. Улучшается координация движений, их чёткость. Ребёнок уже может точно попадать при метании в цель.

Однако для занятий гимнастикой по-прежнему остаётся большой простор. Попробуйте регулярно выполнять несложные, но полезные упражнения, которые помогут ребёнку

стать более ловким, выносливым, сильным. Лучше, если на гимнастику найдётся время утром:

- 10 потягиваний;
- 10 шагов на месте;
- 10 прыжков на двух ногах;
- по 5 прыжков на каждой ноге;
- 10 поворотов туловища в стороны;
- 10 наклонов вперёд;
- 10 наклонов назад;
- по 5 наклонов в стороны;
- 10 приседаний;
- 10 вставаний на цыпочки;
- 10 шагов с опорой на наружный край стопы (косолапо);
- 10 подтягиваний коврика пальцами ног;
- 10 захватываний карандашей пальцами ног;
- 10 захватов мяча стопами.

Очень внимательно нужно следить за осанкой ребёнка. И во время занятий, и во время игры, и за столом не забывайте напоминать ребёнку, как правильно сидеть за столом. В школе учитель будет приучать детей правильно сидеть во время урока, поэтому и дома проводите ту же политику, особенно обращайтесь внимание на то, чтобы спина ребёнка, когда он сидит, касалась спинки стула, предплечья свободно лежали на столе. Для ног приобретите подставочку, потому что согнутые в коленках ноги сидящего за столом ребёнка должны упираться в неё или в перекладину стола, но перекладины имеются далеко не во всех столах. Удобно и полезно пользоваться партой — её конструкция соответствует требованиям, необходимым для соблюдения правильной позы при сидении. Учтите, что выполнение домашних заданий будет отнимать у ребёнка достаточно времени, си деть за столом придётся подолгу, поэтому со всем вниманием отнеситесь к оборудованию рабочего места первоклассника!

Прежде всего, у ребёнка должен быть свой собственный стол, который будет выше локтя малыша, стоящего рядом,

на 2-3 см. Слишком низкий стол приведет к нарушению осанки, высокий — к искривлению позвоночника.

Если школьные принадлежности будут горой свалены на рабочем столе, а выполнение домашнего задания будет сопровождаться поисками нужной вещи — трудно рассчитывать на хорошую успеваемость. Потратьте некоторое время на то, что бы помочь первокласснику определить для разных предметов свои места, помогите запомнить, куда что класть, где что находится. Когда все уроки сделаны, следует навести на столе порядок, собрать портфель для завтрашнего учебного дня.

На столе ребёнка еще могут лежать его игрушки. Наш школьник мал, любимый мишка, машинка или кукла помогают ему во время занятий. Конечно, для игры требуется определённое место, но не стоит слишком резко отрывать ребёнка от его «старых» друзей.

И ещё об одном очень важном моменте. За столом, при не достаточном освещении, ребёнку придётся ниже склоняться к тетради или книге, приглядываться, напрягать зрение, а это приведёт к зрительному утомлению и усталости. Сколько детей испортили себе зрение, читая при тусклом свете! Дневной свет должен падать слева, тогда тень от руки не будет лежать на тетради, слева поставьте и настольную лампу, свет не должен рассеиваться — приготовьте лампу с «глухим» абажуром. Мощность лампочки должна быть 40-60 ватт. Как определить наиболее оптимальное расстояние от глаз до тетради или книги? Кончики пальцев руки ребёнка, поставленной на локоть, должны свободно доставать до виска — при соблюдении этих пара метров зрительное утомление будет минимально.

Для ношения школьных принадлежностей лучше подойдёт рюкзачок — его ребёнок носит за плечами, это вырабатывает правильную осанку и развивает грудную клетку. Руки, оставаясь свободными в таком положении, легче удерживают равновесие. Ребёнку легко идти, легче дышится.

В течение последнего дошкольного года постарайтесь создать для будущего ученика режим, близкий к школьному. Особенно это касается времени, отводимого на сон.

Укладывайте ребёнка спать не очень поздно, чтобы утром он просыпался рано, тогда и подниматься в школу будет не так трудно и сна для того, чтобы набраться сил, будет хватать.

Как часто учителя жалуются: дети приносят в класс массу игрушек, не понимая, почему не разрешают играть на уроках. Им неинтересно учиться, они не приучены ограничивать свои желания, не задумываются над своим поведением. Начинают что-то, бросают, начинают новое, опять бросают. Если не получается, раздражаются и отказываются

вообще что-либо делать. Будущий первоклассник должен стремиться к школе осознанно, то есть иметь так называемую положительную школьную мотивацию. Есть интерес к учению — есть мотив к учебной деятельности, а это означает, что ребёнок хочет учиться.

С тревогой наблюдая за сыном-непоседой, мама говорит приятельнице: «Я просто не знаю, как он высидит целый урок на одном месте! Как он вообще будет учиться, он совершенно не умеет слушать. Да и потом его каждый может оби деть, он совершенно не может дать сдачи...» Сын крутится тут же и, естественно, прекрасно слышит эти слова. Беспокойство мамы передаётся ребёнку, он и так-то не очень уверен в себе, а теперь вряд ли с большой охотой подумает о школе. Плюс ещё разговоры о том, как в школе неудачно сложилось у детей знакомых, как неведомая Таня плачет по Утрам, а у какого-то Саши конфликт с учительницей, Света не может в школе есть, а Никита по четыре часа выполняет домашнюю работу, и вся семья участвует в этом процессе...

Родители, которым так хочется, чтобы у детей всё было замечательно, часто увлечённо обсуждают проблемы окружающих. Бывает так, что в сознании возникает мрачная картина будущего посещения учебного заведения. Это не означает, что взрослые должны постоянно в радужных красках расписывать школьную жизнь, изображая её как непрерывный Праздник, на котором ждут только успехи и отличные отметки

Но когда вы постоянно предупреждаете ребёнка о том, что «вот в школе тебе не позволят», «не будешь делать сейчас, в школе придётся», «тебя вообще в школу не возьмут» и т. п., не ждите от маленького человека желания учиться в школе.

Постоянно, на разных примерах, объясняйте ребёнку: для того, чтобы учиться, нужно прикладывать усилия. Не всегда приходится делать то, что нравится. Результат получается не сразу. Такому повзрослевшему, уже почти школьнику, надо следить за своим поведением, уметь вести себя как следует... Поэтому многим нашим детям не особенно хочется за парту.

Кто-то боится, что нахватает двоек, и его за это накажут; кого-то пугает непривычная дисциплина; кто-то опасается учительницы; кто-то просто не представляет, как будет обходиться полдня без бабушки...

Что делать, если ребёнку не хочется в школу?

Самый простой, казалось бы, способ — заставить! Ограничить игры, твердить «ты должен», «так надо»... Но тогда занятия будут представляться как тяжкий труд — что в этом привлекательного? Работа из-под палки не принесёт удовольствия, не доставит радости.

Тогда, может быть, будем надеяться, что всё образуется само собой? Пусть себе играет вволю, делает что хочет — или вообще ничего не делает. При такой свободе действий можете себе представить, что будет в школе!

Как же воспитать у ребёнка интерес к учению, желание учиться и при этом не отрывать его от чудесного мира детской игры, ведь детство проходит так быстро и уже не повторяется в будущем... Позволим себе несколько советов:

- Прежде всего, как это не покажется банально, любите ребёнка. Маленький человек должен знать, что его любят таким, какой он есть, но это не значит, что родители не хотят помочь ему стать лучше. Ваше желание заниматься с ребёнком должно быть совершенно искренним — вы с удовольствием с ними общаетесь, а не повинность отбываете.
- Вы должны быть по-настоящему заинтересованы занятиями, ребёнок почувствует, что вам это нужно, и будет стараться и ради себя, и ради вас. Ведь мама (папа, бабушка и т. д.) — это главный человек, и если маме интересно, то и мне тоже. А раз мама так радуется, что я занимаюсь, значит, это действительно здорово!
- Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми. «Вот Петя прекрасно читает, а ты...», «Лена считает до 100, а ты только до 10» и т. д. Такие сравнения обижают и отбивают всякую охоту к совершенствованию. Сравните ребёнка с ним самим: «Ты рисуешь гораздо лучше, чем раньше», «Теперь это у тебя получается».
- Отмечайте небольшие достижения ребёнка, как громадные победы. Похвалить за дело — не грех, это поможет почувствовать успех и придаст уверенности, что и дальше всё получится.
- Старайтесь всегда объяснять ребёнку, опираясь на понятные примеры, зачем он выполняет то или иное задание, что он узнает нового. При этом цель работы должна быть ясной и понятной.
- Занимаясь с будущим школьником, двигайтесь от простого к сложному. Выработка любого навыка идёт посте пенно, и переходить к более трудным заданиям можно только после того, как выполнены более простые. Новые знания базируются на уже усвоенных.
- Помните, что наибольшее удовольствие и наибольшая польза получается от той работы, которая проделана самостоятельно. Поэтому старайтесь давать ребёнку возможность самостоятельных усилий и, следовательно, собственных достижений.

«Учимся произносить звуки»

У некоторых детей могут быть нарушения звукопроизношения, чаще всего это касается шипящих, свистящих, звуков «Р» и «Л», иногда недостаточно чётко произносятся слова, особенно если ребёнок говорит слишком быстро. Так как произношение звуков и их различение на слух тесно связаны, занимаясь одним, нельзя упускать из виду и второе.

Для того чтобы звуки речи произносились правильно, а речь была чёткой, разборчивой, ясной, все подвижные органы произношения (артикуляции) должны быть достаточно активными, все движения губ, языка, нижней челюсти, мягкого нёба — точными и свободными. Полезно проводить с ребёнком специальную гимнастику, включающую понятные и доступные детским возможностям упражнения, их ребёнок обычно выполняет с удовольствием.

Такая знакомая всем и несложная процедура, как вылизывание ложки, очень полезна для развития подвижности языка, выработки точности движений кончика языка. Давайте ребёнку вылизывать ложку — сначала, например, в течение месяца — столовую, затем — десертную, затем — чайную. Снятие кончиком языка капельки с ложки также принесёт много пользы, но при этом не нужно вертеть головой и вытягивать шею — активно двигаться должен только язык. Положите на губки ребёнка немного крошек печенья или крупинок сахара и предложите слизывать кончиком языка, рот в это время остаётся полуоткрытым. Можно сплёвывать с губ ниточку, стараясь с помощью языка стряхнуть её. Прилепите к твёрдому нёбу ребёнка комочек хлебного мякиша или жевательную конфету и попросите отковырнуть наклепленное языком, не закрывая рот. Значительно активизирует губы и язык рассасывание конфеты под губой.

Нужно обязательно объяснить ребёнку, что если говорить, почти не разжимая губ, не двигая губами и языком, то речь будет невнятной, малопонятной для окружающих. Поэтому во время речи надо достаточно широко открывать рот, активно двигать губами и языком. Помочь могут следующие упражнения:

Как дела со словарным запасом?

В словаре 6-7-летнего ребенка должно быть около 2000 слов, причём среди них представлены все части речи: существительные, прилагательные, глаголы, наречия, местоимения, предлоги, союзы, частицы. Одним из критериев достаточного словарного запаса является знание так называемых видовых или обобщающих понятий: «Мебель», «Овощи», «Фрукты» и т. д. Если вы хотите, чтобы речь вашего ребёнка отвечала возрастной норме, а словарь был достаточно богатым, старайтесь, во-первых, сами говорить правильно, во-вторых, побольше времени находить для общения с ребёнком, а в-третьих, заниматься с ним.



Учим контрактные, отвлечённые понятия. «Небо хмурится. Море заволновалось», — говорит ребёнок. Меньше трудностей у него и с подбором синонимов, антонимов. Использование развёрнутой, свободной речи позволяет заметно выросший словарный запас.

Ребёнок должен свободно описывать картинку, игрушку, предмет, давать характеристику различным явлениям, уметь передавать содержание сказки, фильма, спектакля. Составлять рассказ по серии сюжетных картинок, пересказывать текст — не просто перечислением событий, а именно повествованием, в котором соблюдается логическая последовательность изложения, законченность мысли.

Ребёнку теперь доступен не только рассказ, но объяснение и анализ.

Как же проверить, соответствует ли словарный запас ребёнка требованиям возрастной нормы?

Будущий первоклассник совершенно свободно общается с окружающими — со взрослыми, с детьми. На какие только темы не рассуждают дети! Родители часто удивляются: «Откуда ребёнок всё это знает?» Долгое время вы считали своего ребёнка маленьким, и вдруг (или не вдруг) выясняется, что он способен поговорить практически на любую тему, научился точно подбирать нужные слова. Во-первых, ребёнок слушает и слышит речь окружающих его людей. Во-вторых, каждый день, каждый час ребёнок узнаёт что-то новое, что-то пробует, набирается опыта. Рассказывая, он старается выражать свои мысли яснее, связывает причину и следствие, делает выводы. То есть ходили не просто к врачу, а к окулисту, ехали не просто в машине, а в «Волге», купили не просто обувь, а кроссовки. Ребёнок уже может объяснить, кем работает мама, что она делает на работе. Не удивляйтесь, если услышите, как он, играя, пользуется словами, которые обозначают профессиональную деятельность взрослого!

Подготовим руку к письму

Учитель прилагает немало усилий к тому, чтобы дети научились писать красиво, чётко. Родителям, конечно, тоже этого хочется. Однако для многих первоклассников нечёткий почерк становится серьёзной проблемой. Рука как будто не подчиняется ребёнку, отказывается выполнять поставленные задачи. Каллиграфия становится неприступной крепостью...

Традиционно обучение письму вызывает у детей наибольшие трудности, проблемы, связанные с письмом, встречаются примерно у 70% учеников, поступивших в первый класс.

Формирование навыка письма — действительно сложная задача, для решения которой требуется соблюдение многих условий, тщательная отработка множества приёмов.

Ребёнку трудно удерживать внимание на нескольких направлениях одновременно: и тетрадь должна быть в правильном положении, и ручку не нужно слишком сжимать и давить. У ученика главная цель — написать букву (или слово), но контролировать все приёмы одновременно ему не просто.

Трудности в распределении внимания при письме продолжают в течение длительного времени, пока некоторые приёмы не станут автоматизированными. Для этого и существуют постоянные упражнения. О работе по развитию внимания мы уже говорили, теперь попробуем охарактеризовать процесс обучения письму как графическую задачу.

Для того чтобы обучение письму проходило успешно, помимо других важных задач, нужно решить вопрос с готовностью к письму непосредственно руки. Готова ли рука будущего первоклассника к письму, можно определить, оценив его тонкую моторику и координацию движений.

Что такое тонкая моторика?

Это система разнообразных движений, в которых участвуют мелкие мышцы кисти руки. Сами собой эти движения не развиваются, требуется специальная тренировка. Если кисть ребёнка развита хорошо, писать он будет красиво, чётко, легко. Но, к сожалению, очень часто пальцы рук ребёнка оказываются слабыми. Для родителей особенно важно знать, как развивать точные и достаточно сильные движения пальцев, активизировать работу мышц кисти.

Прежде всего, нужно запастись пластилином, глиной для лепки — лепка замечательно воздействует на мелкую моторику. Упражнения для кисти можно проводить на чисто бытовом уровне — например, застёгивать и расстёгивать пуговицы, пришивать их, пытаться оторвать (но только без ущерба для одежды, на специальном материале). Полезно развязывание узелков на шнурках — это доступно всем! Традиционно используется раскрашивание, рисование (попутно отметим, что фломастеры не рекомендуются — использование их предполагает, по сути, вождение рукой по бумаге без всякого усилия и, соответственно, не требует мышечной активности), графические упражнения (штриховка, контурирование и т. п.), аппликационные работы, конструирование, вырезывание, выпиливание, нанизывание бус, плетение, собирание пазлов, мозаики — трудно перечислить все возможные виды деятельности по развитию тонкой моторики.

Кроме того, не следует забывать о том, что тонкая моторика тесно связана с уровнем общего физического развития ребёнка. Поэтому необходимо дать будущему первокласснику возможность активно двигаться, бывать на воздухе, разумно заниматься спортом. Если родители находят время самостоятельно поиграть с ребёнком, то будет полезно пробегать через обруч, вращать обруч, прокатывать и бросать мяч в кольцо, по мишени, набрасывать кольца, сбивать кегли.

Особенно внимательными нужно быть к тонкой моторике в том случае, если у ребёнка недостаточно развита речь. Уровень развития речи и качество тонкой моторики взаимосвязаны. Любые упражнения для тренировки тонкой моторики стимулируют развитие речи, и значит, будут полезны для подготовки ребёнка к обучению грамоте, в частности, письму.