

Физиологические условия адаптации ребенка к школе.

- Изменение режима дня ребенка в сравнении с детским садом, увеличение физической нагрузки.
- Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков.
- Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места.
- Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
- Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей.
- Организация правильного питания ребенка.
- Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка, как главных качеств сохранения собственного здоровья.

Психологические условия адаптации ребенка к школе.

- Создание благоприятного психологического климата в отношении ребенка со стороны всех членов семьи.
- Роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).
- Первое условие школьного успеха — самоценность ребенка для его родителей.
- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.
- Неформальное общение со своим ребенком после пройденного школьного дня.
- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения с ними после школы.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе,

быстро теряют к ней интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.

- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- Поощрение ребенка и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, в одной из своих книг опубликовал **правила**, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к **самостоятельной жизни** среди своих одноклассников в школе **в период адаптационного периода**. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку, и, с их помощью, готовить ребенка к взрослой жизни.

1. Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
2. Попросили — дай, пытаются отнять — старайся защищаться.
3. Надерись без причины.
4. Зовут играть — иди, не зовут — спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
6. Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
7. Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
8. Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
9. Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
10. Старайся быть аккуратным.
11. Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
12. Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты — неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Очень хорошо, если родители поместят свод этих правил в комнате или в рабочем уголке своего ребенка на видном месте. Желательно в конце недели обратить внимание ребенка на то, какие правила у него получается выполнять, а какие — нет и почему.