



**Интеллектуальная готовность к школе**  
Подразумевает уровень общего развития, включающий в себя набор элементарных знаний и умений, достаточный кругозор, словарный запас, умение размышлять и выражать свои мысли, сравнивать и обобщать понятия.

**Психологическая готовность к школе**  
Отвечает за умение адаптироваться в коллективе, коммуникативные свойства личности (насколько легко ребенок сходится со сверстниками, владеет ли навыком общения со взрослыми).

**Физическая готовность к школе**  
**Здоровье первоклассника** важный критерий успешного обучения. До 1 сентября каждый ребенок должен пройти медицинскую комиссию. Врач выдает заключение о группе здоровья будущего первоклассника, его физическом развитии и состоянии иммунной системы, рекомендует меры по оптимизации школьного процесса и повышения работоспособности, лимитирует максимальную разрешенную нагрузку.



### **МБУ «ЦПП»**

**адрес:** г. Майкоп, ул. Пушкина, 155.

**сайт:** [www.mboulokus01.ru](http://www.mboulokus01.ru)

**e-mail:** [mboulokus@mail.ru](mailto:mboulokus@mail.ru)

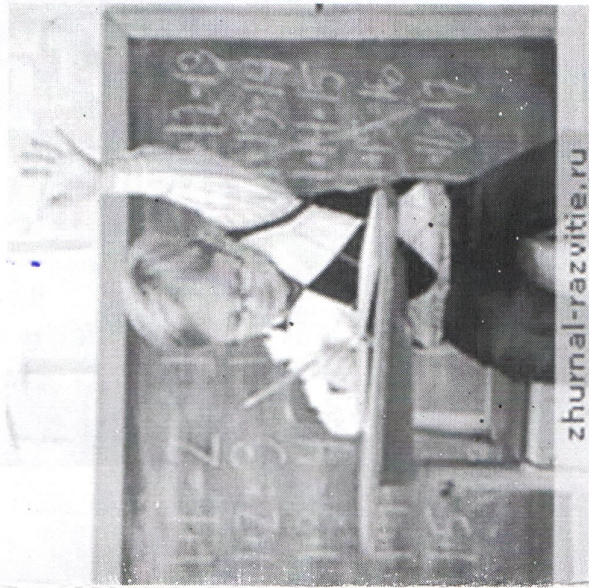
**Контактные телефоны:**

54-56-52

54-56-52

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи»

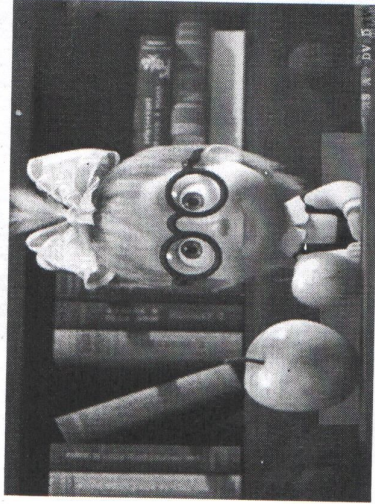
## **Психологическая готовность к обучению в школе.**



Методист МБУ ЦПП  
Шумикова Т.Е.

Майкоп, 2018

**Школа** – новый этап в жизни ребенка. Задача родителей помочь ему как можно легче адаптироваться к новому статусу, ответственности, мотивировать к учебе и поддерживать в неудачах. Обучение школьников строится на базе полученного дошкольного образования.



**Психологический комфорт в школе** испытывают дети, уверенные в своих силах, мотивированные на усердную работу и достойную оценку своих знаний, управляющие своими эмоциями, признающие авторитет учителя, но не пасующие перед ним. Чтобы сформировать у ребенка положительное отношение к школе и избежать стресса, полезно заранее сходить в школу, познакомиться с учителем, рассказывать о своих школьных годах.

## Основные положения готовности к обучению в школе:

**Внимание.** Сосредотачиваться на выполнении задания не менее 15 минут, уметь находить 5—6 отличий между картинками или предметами, охватывать 8—10 объектов в поле зрения, самостоятельно и точно выполнять задание по образцу, зеркально копировать движения.

**Память.** Запоминать 10 картинок, выразительно читать стихи, пересказывать содержание литературных произведений, описывать сюжет картины, без ошибок воспроизводить текст из 3-4 предложений.

**Мышление.** Определять очередность событий, складывать пазл из 9-10 частей, находить и обосновывать несоответствия на картинках, различия между предметами, исключать лишний предмет из предложенных, уметь обосновать свой выбор.

**Арифметика.** Уметь считать в прямом и обратном направлении, соотносить цифру и количество предметов, применять функции сложения и вычитания, измерять длину предметов, ориентироваться на листе бумаги (верхний правый угол, нижний левый, 5 клеточек вправо и т.д.), определять время по часовым стрелкам.

**Развитие речи.** Верно воспроизводить все звуки, определять место звука в слове (в начале, конце, середине), разделять слова

на слоги, употреблять в устной речи сложные предложения, уметь составить рассказ по одной или нескольким картинкам не менее чем из 6—7 предложений (в каждом 5—6 слов), делить предложения на слова.

**Развитие мелкой моторики.** Владеть карандашом и кистью, раскрашивать и штриховать заданную фигуру, не выходя за очертания, выполнять сюжетные рисунки, сохраняя пропорции и формы предметов, обращаться к деталям, работать в тетради в клетку и в линейку.

## Ознакомление с окружающим миром.

Знать свое имя, фамилию и отчество, знать имена и отчества родителей, название своего города, называть адрес. Различать времена года (различать весенние, летние, осенние и зимние месяцы), время суток, дни недели, отличать перелетных птиц от зимующих, хищников от травоядных, садовые цветы от дикорастущих, деревья от кустарников, объяснять явления природы.



Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Лекция на тему:  
«Выбор школы для ребенка»**

Подготовил:  
педагог-психолог МБУ «ЦПП»  
Турыгин А.Ю.

## Выбор школы для ребёнка.

Выбирая школу для своего ребёнка, следует учесть определённые факторы. Некоторые родители стараются отдать своё чадо в школу с «усиленной» программой. К этому их побуждает желание сделать так, чтобы сын или дочь могли приобрести как можно больше знаний. Но между «информационным потоком» и знанием существует большая разница. Люди (в том числе и взрослые) плохо воспринимают информацию, которая является избыточной или же имеет чрезмерную сложность. Попадая в такой «информационный поток» человек лишь утомляется, не получая для себя ничего нового. Поэтому необходимо принять во внимание познавательные и физические возможности будущего ученика. Это позволит повысить эффективность учебной деятельности: при меньшей нагрузке удастся получить больших результатов.

Ещё одним фактором, который оказывает влияние на получение «качественного» образования, является выбор учителя. Особенно важным это положение оказывается для начальной школы, т.к. большую часть предметов у детей в этот учебный период ведёт один учитель. И школьная программа «проникает» в ум ребёнка в основном через этого человека. Конечно, общий школьный микроклимат, административный состав, материальное оснащение сильно влияют на процесс обучения. Но талантливый, грамотный педагог, работающий с энтузиазмом, играет основную роль в формировании личности младшего школьника.

Следующим фактором, на который следует обратить внимание при выборе школы, является наличие в учебном заведении кружков и секций (а также время их проведения), которые могут заинтересовать ребёнка. Это позволит сэкономить время и силы родителям и их детям, а последние, к тому же, смогут быть включены в полезную и увлекательную для них деятельность. Такое «включение» будет способствовать как личностному обогащению ребёнка, так и снизит в будущем вероятность асоциального поведения.

Подводя итог можно заключить, что более «вдумчивый» выбор родителя, учитывающий все вышеперечисленные факторы, позволит сэкономить время и силы, а учебная деятельность окажется более увлекательной и плодотворной.

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Родительское собрание на тему:**  
**«Профилактика переутомления школьников»**

Подготовил:  
педагог-психолог МБУ «ЦПП»  
Дроздова Н.А.

## Профилактика переутомления школьников

### Советы психолога

Родители хотят видеть своих детей успешными и с самого начала школьной жизни стремятся использовать любую возможность для их развития: языковые группы, подготовительные курсы при консерватории, индивидуальные занятия с учителем по математике...

Однако специалисты считают, что шансы школьника оправдать ожидания семьи часто зависят лишь от его выносливости. О том, к чему могут привести школьные перегрузки и как с ними бороться, рассказывает Майя Соколова, кандидат медицинских наук, детский невролог Клиники головной боли и вегетативных расстройств академика Александра Вейна.

### От чего они устают?

Причин для переутомления у школьников предостаточно. Избыток информации приводит к тому, что ребенок просто перестает ее воспринимать и ничего не запоминает. Да и общение с учителями и сверстниками – независимо от того, приятное оно вызывает эмоции или нет – требует от него большого напряжения.

Причем уставать интеллектуально дети начинают еще в начальной школе: к первокласснику предъявляются новые – повышенные – требования, умственные нагрузки увеличиваются, ответственность возрастает.

Следующий опасный рубеж – старшие классы. В переходном возрасте у подростков меняется гормональный фон – организм и так постоянно находится в состоянии стресса, а интеллектуальные перегрузки вдвойне усложняют его работу.

Неудивительно, что старшеклассники часто жалуются на головную боль, сонливость и апатию.

Родители редко обращают на это внимание: «Какие твои годы, чтобы болела голова, да и чего ей болеть?» И лишь особенно дотошные мамы отправляются с ребенком к врачу. На приеме выясняется, что нагрузка в школе переходит все разумные границы, а жалобы ребенка – закономерное следствие переутомления.

### Синдром непоседы

Предупредить последствия переутомления можно, если вовремя обратить внимание на главные проблемы этого возраста – синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

Ребенку не сидится на месте. Он не может долго слушать учителя, начинает какое-то дело и тут же переключается на другое. Потом все бросает и хватается за третье. То плачет, то смеется.

Часто дерется, что-нибудь ломает. Перед сном становится легковозбудимым. Измученные мама и папа ведут его к психологам, врачам. Там школьнику ставят диагноз: синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Родителям «непоседы» объясняют, что, как ни парадоксально, такая необузданная активность может быть следствием умственного переутомления.

Школьник с дефицитом внимания отнюдь не глупее своих одноклассников, а в чем-то даже сообразительнее и шустрее. Но он никогда не записывает домашнее задание, постоянно отвлекается на уроках, учится нестабильно: в его дневнике пятерок и троек поровну. У него часто возникают проблемы со сверстниками. Он не может «вести себя хорошо», не потому, что не хочет, а потому что не может.

Специалисты объясняют, что голова таких детей может продуктивно работать лишь в течение 10–15 минут, после чего ребенок «отключается» на 3–5 минут, чтобы накопить энергии. Для того чтобы поддерживать активность мозга в этот период, школьник интенсивно двигается: бегают по

классу, дергает соседку по парте за косички и пускает бумажные самолетики в окно.

В такой ситуации нужно вовремя обратиться к врачу, который составит индивидуальную психотерапевтическую программу коррекции и поможет родителям правильно организовать режим дня ребенка. В противном случае, увеличение нагрузок в старших классах приведет к большим проблемам со здоровьем.

### РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ:

1. В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
2. Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно и мягко.
4. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.



8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерно стимулирующее воздействие.

9. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

10. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

11. Давайте ребёнку больше возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

12. Постоянно учитывайте недостатки поведения ребёнка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

10 советов для здорового ума и твёрдой памяти

Не требуйте лишнего

Не стоит предъявлять ребёнку завышенных требований. Сколько бы он ни занимался, если ваша «программа» его не заинтересует, усвоить её школьнику будет сложно. Не корите его за отсутствие феноменальных успехов, ведь психоэмоциональная нагрузка от этого только возрастет. Предложите ребёнку на выбор несколько путей самореализации: спорт, творчество, хобби.

Установите режим дня

Умственные нагрузки можно облегчить, если соблюдать правильный распорядок дня. Младшие школьники не должны ложиться спать позднее 22 часов и делать уроки «на ночь глядя». Режим дня нужен и в каникулы, чтобы потом легче было перестроиться на рабочий лад.

#### Укрепляйте иммунитет

Посоветуйтесь с врачом и составьте для ребенка программу закаливания и спортивных занятий. Не забывайте также о приеме поливитаминных комплексов в осенний и весенний период. Эти меры помогут школьнику избавиться от частых болезней, которые усиливают усталость. Помните: чтобы прийти в себя после болезни, включиться в работу, детям нужно не меньше двух недель.

#### Позаботьтесь об отдыхе

От усталости помогает чередование умственных и физических нагрузок. Просидев час за учебниками, школьник нуждается в прогулке на свежем воздухе, активных играх и общении с друзьями.

#### Заварите чай

После школы или перед сном давайте ребенку травяной чай, он оказывает расслабляющее действие, помогает эмоционально разрядиться. Особенно полезен при умственных перегрузках чай с мятой, мелиссой, валерианой и пустырником. Не давайте детям лекарственные препараты без рекомендации врача!

#### Сделайте массаж

Умственному переутомлению способствуют и проблемы с осанкой. Мышечный каркас школьника еще не окреп, а от долгого сидения за столом ребенок сутулится – в мышцах возникает напряжение, которое провоцирует

головную боль. Запишите школьника на лечебную физкультуру и плавание. А расслабиться после учебного дня ему помогут мягкие поглаживающие движения в области шейно-воротниковой зоны, волосистой части головы и мышц лица.

### Проверьте зрение

Ребенок должен регулярно посещать офтальмолога, ведь причиной умственного переутомления могут быть и проблемы со зрением. Из-за того, что школьник недостаточно четко видит окружающие предметы, он постоянно находится в напряжении и сильнее устает.

### Не забывайте о правильном питании

Для нормальной работы головного мозга необходимо, чтобы питание было полноценным и разнообразным. Особенно полезны «для головы» молоко, творог, кефир, сыр, мясо, рыба, яйца, зелень, бобовые, грибы, орехи, семечки, бананы и морепродукты.

### Будьте для ребенка примером

Старайтесь сами вести здоровый образ жизни и правильно питаться. Пример родителей лучше любых советов научит школьника следить за своей физической и умственной формой.

### Массаж для извилин

Эти процедуры помогут ребенку и «отдохнуть головой», и подготовиться к умственному труду.

Массаж кончиков пальцев рук, лба и ушной раковины в течение одной минуты.

Клипса на ухо: левополушарникам – на правое, и наоборот. Ставится на верхнюю часть уха на один час. Наиболее эффективны магнитные клипсы.