

## ПАМЯТКА

### Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий

- ⌘ Оздоровительная минутка проводится через каждые 15-20 минут.
- ⌘ Общая продолжительность минутки не более 3 минут.
- ⌘ Если ребёнок выполняет письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук
- ⌘ После длительного сидения необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища.
- ⌘ Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме были мяч, скакалка, обруч, гантели.

### Гимнастика для пальцев

- ❖ Ладони рук положить на стол; поднять по одному пальцы сначала левой руки, а затем правой и в обратном порядке.
- ❖ Ладонки крепко прижать к столу и постепенно сгибать то о средний, то указательный, то большой палец, остальные пальцы при этом должны постепенно подниматься вверх.
- ❖ Сжать пальцы рук в кулак и вращать кистью в разные стороны.
- ❖ Поставить руки на локоть, разомкнуть пальцы как можно шире и, медленно соединяя их, опускать руки.
- ❖ Перекатывать маленький шарик на столе с поворотами его в разные стороны
- ❖ Сложить ровно палочки на столе.





## Памятка

### Родителям первоклассников

. Только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель – ваш первый союзник и друг вашей семьи. Советуйтесь с ним, поддерживайте его авторитет. Замечания о работе учителя высказывайте; в школе, на собрании. Нельзя этого делать в присутствии детей.

Обязательно посещайте все занятия и собрания для родителей. Если не сможете, сообщите об этом учителю лично или запиской через ребёнка.

Ежедневно интересуйтесь учебными успехами ребёнка (спрашивайте: «Что ты сегодня узнал нового?», вместо традиционного: «Какую сегодня получил оценку?»). Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за каждой неудачи, постигшей сына или дочь.

Регулярно контролируйте выполнение домашних заданий и оказывайте, если сможете, разумную помощь в их выполнении. Помощь и контроль не должны быть муштрой, назойливым морализированием, изматывающим ребёнка. Главное – возбуждать интерес к учению.

Проверяя домашнее задание, нацеливайте ребёнка на то, чтобы он умел доказывать правильность выполненного задания, приводить свои примеры. Чаще спрашивайте: «Почему?», «Докажи», «А можно ли по-другому?»

Содействуйте тому, чтобы ребёнок участвовал во всех касающихся его мероприятиях, проводимых в классе, в школе.

Старайтесь выслушивать рассказы ребёнка (о себе, товарищах, школе) до конца. Поделиться своими переживаниями – естественная потребность детей.

**Обязательно оказывайте посильную помощь школе!**

## ПАМЯТКА

### Как воспитать книгочея?



- 📖 Первые книги у ребёнка должны быть красочно оформлены, тогда они ещё до чтения заинтересуют. В то же время они не должны состоять из иллюстраций, тогда их смысл будет понятным уже после беглого просмотра, и желание читать пропадёт.
- 📖 Лучше, если в книге есть разбивка на небольшие главы или она состоит из небольших законченных рассказов.
- 📖 Взрослые должны помнить, как много зависит от их отношения к чтению ребёнка. Обязательно поговорите о прочитанном. Похвалите, даже если не всё было «гладко».
- 📖 Следует воспитывать культуру чтения. Если начал, дочитывай до конца. Книгу нужно читать последовательно, не перескакивая со страницы на страницу и не заглядывая в конец.
- 📖 Предложите нарисовать картинку к самому интересному отрывку из книги или выучить его наизусть.
- 📖 Взрослым не стоит прекращать читать ребёнку вслух. Вечерние часы за книгой, когда родители, сами увлекаясь содержанием, читают ребёнку – это замечательный способ духовного с ним общения.
- 📖 Дети должны видеть родителей читающими. Их подражательная способность «сработает» в такой ситуации на результат.
- 📖 В доме обязательно должна быть детская библиотечка, которая периодически пополняется.
- 📖 Отыщите свои любимые детские книжки. Расскажите о них ребёнку. Почитайте их вместе. Поведайте о том, какую роль они сыграли в вашей жизни.
- 📖 Внимательно следите за программой по внеклассному чтению.
- 📖 Заведите «семейный читательский дневник», куда каждый из членов семьи коротко (возможно, даже в одно предложение) запишет своё впечатление о прочитанном.
- 📖 Чаще хвалите ребёнка за чтение.

## ПАМЯТКА

**Принимайте** ребёнка таким, каков он есть, со всеми достоинствами и недостатками.

**Следует** соблюдать «золотую середину» в исполнении желаний ребенка. Так как в противном случае психической травмой для ребенка может послужить либо незначительный отказ, либо ему сложно будет говорить о своих потребностях.

**Старайтесь** не перегружать ребёнка большим

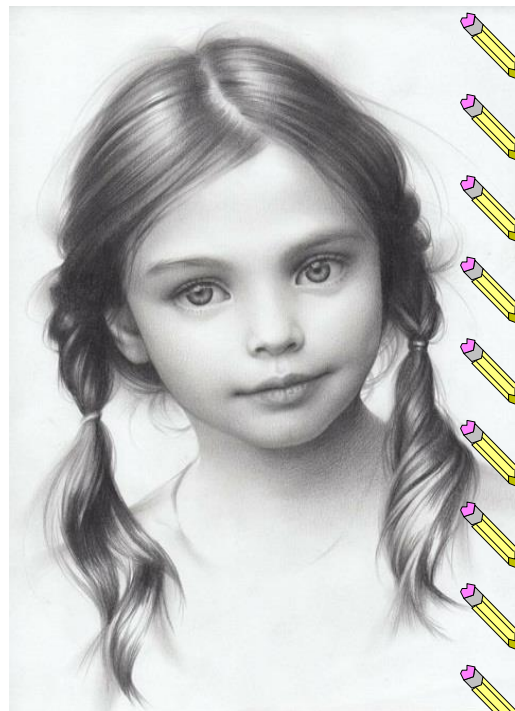
количеством впечатлений (чтение, кино, компьютер, телевизор, приход гостей и др.) в период выздоровления после перенесённого заболевания.

**Не следует** запугивать ребёнка, наказывать, оставляя одного в плохо освещённом помещении. В виде наказания можно заставить его спокойно посидеть на стуле, лишить участия в игре и т.д.

**Будьте** терпеливы, внимательны, дружелюбны. Не лишайте ребёнка чего-либо, а поощряйте, не наказывайте и любите!!!

**Знайте**, ребёнок – это личность со своими проблемами, возможностями и недостатками.

**Играйте** в совместные игры с ребёнком. Это поможет вам лучше узнать и понять друг друга и выстроить доверительные отношения.





## ПАМЯТКА

### **12 советов родителям будущих первоклассников**

*Скоро в школу... Этой осенью или через год ваш ребёнок переступит её порог. В стремлении помочь ему уверенно сделать этот шаг родители порой сбиваются с ног в поисках учреждений и частных практиков, готовящих детей к вступительному собеседованию. И забывается простая истина: образование может сделать ребёнка умным, но счастливым делает его только душевное, разумно организованное общение с близкими и любимыми людьми – семьёй. В ваших силах создать в семье именно такую обстановку, которая не только подготовит ребёнка к успешной учебе, но и позволит ему занять достойное место среди одноклассников, чувствовать себя в школе комфортно.*

#### **1. Чаще делитесь с ребёнком воспоминаниями о счастливых мгновениях своего прошлого**

Начало школьной жизни – большое испытание для маленького человека. Этот момент легче переживается детьми, у которых заранее сложилось тёплое отношение к школе.

Такое отношение складывается из соприкосновений с прошлым опытом близких людей.

Перелистайте вместе с ребёнком семейный фотоархив. Это занятие исключительно полезно для всех членов семьи. Возвращение к лучшим мгновениям прошлого делает человека сильнее и увереннее в себе.

Ваши добрые воспоминания о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполнят душу ребёнка радостным ожиданием.

#### **2. Помогите ребёнку овладеть информацией, которая позволит ему не теряться**

Как правило, дети этого возраста на вопрос: «Как зовут твою маму?» – отвечают: «Мама».

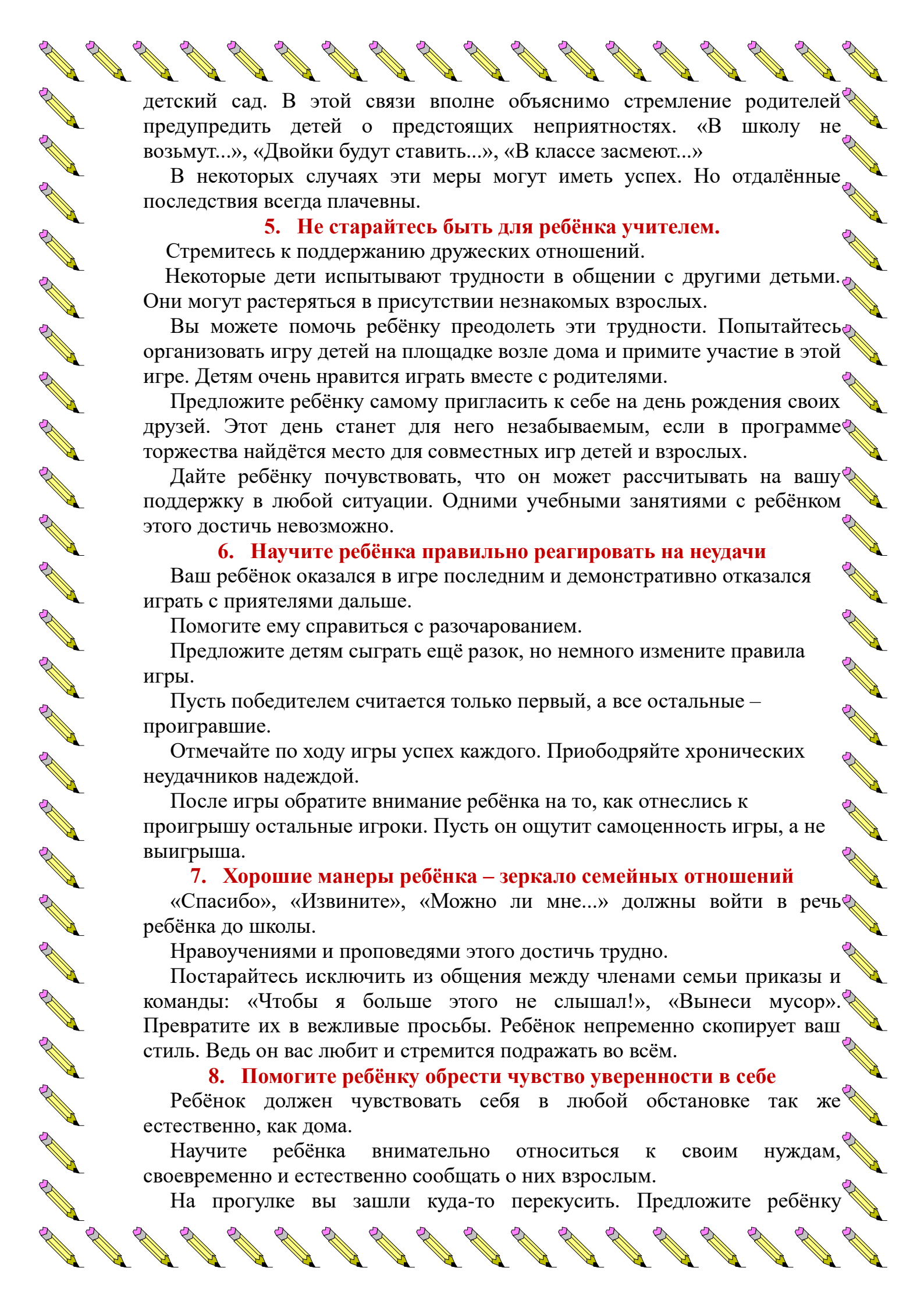
Удостоверьтесь, что ваш ребёнок помнит своё полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей. Это поможет ему в незнакомой ситуации.

#### **3. Приучите ребёнка содержать в порядке свои вещи**

Успехи ребёнка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать своё рабочее место. Вы можете сделать эту скучную процедуру более привлекательной. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребёнка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки и карандаши (карандаши придется на первых порах точить пока вам, дорогие родители). Всё это как у взрослых, но – личная собственность ребёнка! И ответственность за порядок тоже личная, ведь у взрослых так.

#### **4. Не пугайте ребёнка трудностями и неудачами в школе**

Многие дети этого возраста неусидчивы. Не всем блестяще даются чтение и счет. Очень многих трудно добудиться утром и быстро собрать в



детский сад. В этой связи вполне объяснимо стремление родителей предупредить детей о предстоящих неприятностях. «В школу не возьмут...», «Двойки будут ставить...», «В классе засмеют...»

В некоторых случаях эти меры могут иметь успех. Но отдалённые последствия всегда плачевны.

### **5. Не старайтесь быть для ребёнка учителем.**

Стремитесь к поддержанию дружеских отношений.

Некоторые дети испытывают трудности в общении с другими детьми. Они могут растеряться в присутствии незнакомых взрослых.

Вы можете помочь ребёнку преодолеть эти трудности. Попробуйте организовать игру детей на площадке возле дома и примите участие в этой игре. Детям очень нравится играть вместе с родителями.

Предложите ребёнку самому пригласить к себе на день рождения своих друзей. Этот день станет для него незабываемым, если в программе торжества найдётся место для совместных игр детей и взрослых.

Дайте ребёнку почувствовать, что он может рассчитывать на вашу поддержку в любой ситуации. Одними учебными занятиями с ребёнком этого достичь невозможно.

### **6. Научите ребёнка правильно реагировать на неудачи**

Ваш ребёнок оказался в игре последним и демонстративно отказался играть с приятелями дальше.

Помогите ему справиться с разочарованием.

Предложите детям сыграть ещё разок, но немного измените правила игры.

Пусть победителем считается только первый, а все остальные – проигравшие.

Отмечайте по ходу игры успех каждого. Приободряйте хронических неудачников надеждой.

После игры обратите внимание ребёнка на то, как отнеслись к проигрышу остальные игроки. Пусть он ощутит самооценку игры, а не выигрыша.

### **7. Хорошие манеры ребёнка – зеркало семейных отношений**

«Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребёнка до школы.

Нравоучениями и проповедями этого достичь трудно.

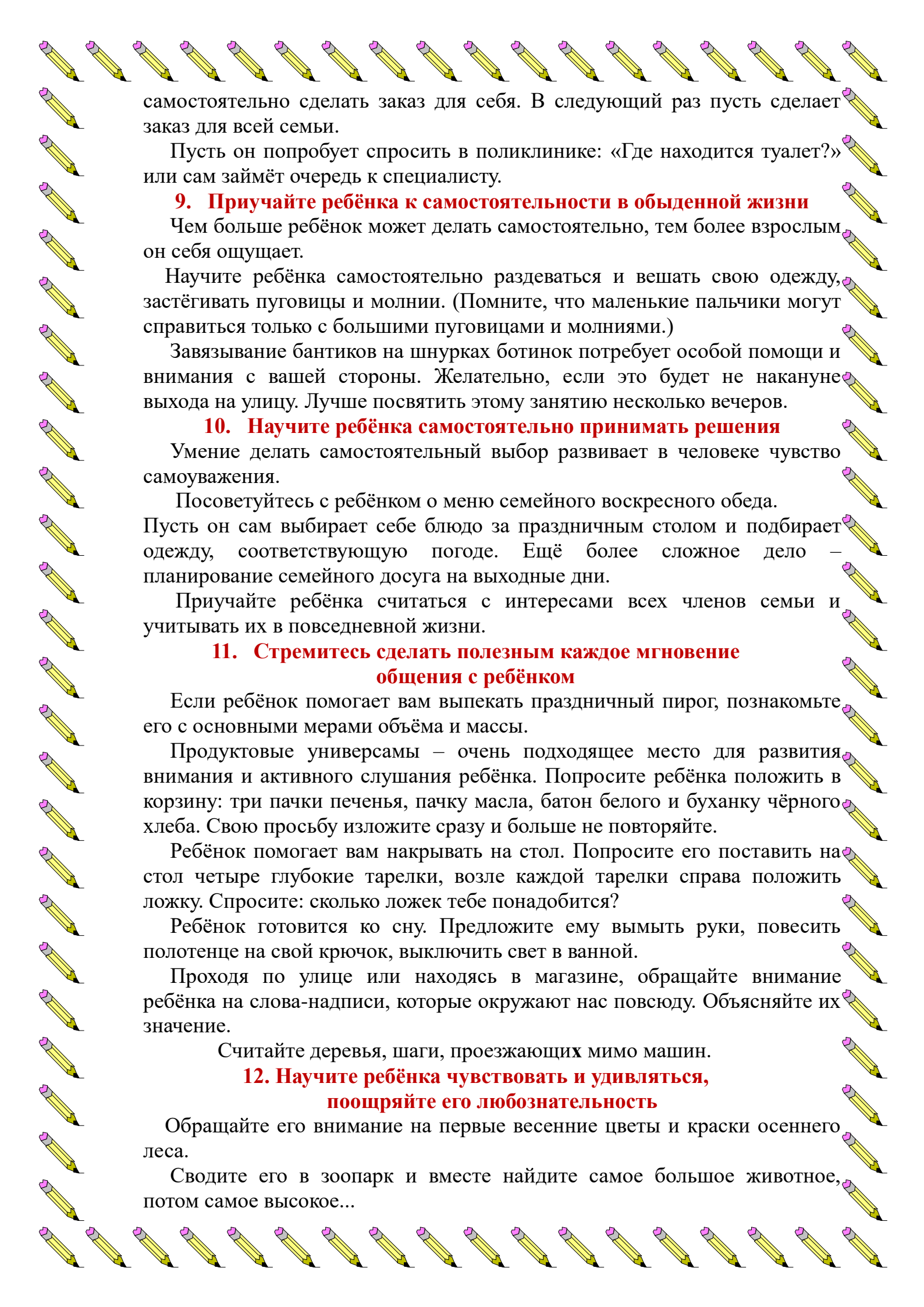
Постарайтесь исключить из общения между членами семьи приказы и команды: «Чтобы я больше этого не слышал!», «Вынеси мусор». Превратите их в вежливые просьбы. Ребёнок непременно скопирует ваш стиль. Ведь он вас любит и стремится подражать во всём.

### **8. Помогите ребёнку обрести чувство уверенности в себе**

Ребёнок должен чувствовать себя в любой обстановке так же естественно, как дома.

Научите ребёнка внимательно относиться к своим нуждам, своевременно и естественно сообщать о них взрослым.

На прогулке вы зашли куда-то перекусить. Предложите ребёнку



самостоятельно сделать заказ для себя. В следующий раз пусть сделает заказ для всей семьи.

Пусть он попробует спросить в поликлинике: «Где находится туалет?» или сам займёт очередь к специалисту.

### **9. Приучайте ребёнка к самостоятельности в обыденной жизни**

Чем больше ребёнок может делать самостоятельно, тем более взрослым он себя ощущает.

Научите ребёнка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застёгивать пуговицы и молнии. (Помните, что маленькие пальчики могут справиться только с большими пуговицами и молниями.)

Завязывание бантиков на шнурках ботинок потребует особой помощи и внимания с вашей стороны. Желательно, если это будет не накануне выхода на улицу. Лучше посвятить этому занятию несколько вечеров.

### **10. Научите ребёнка самостоятельно принимать решения**

Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения.

Посоветуйтесь с ребёнком о меню семейного воскресного обеда. Пусть он сам выбирает себе блюдо за праздничным столом и подбирает одежду, соответствующую погоде. Ещё более сложное дело – планирование семейного досуга на выходные дни.

Приучайте ребёнка считаться с интересами всех членов семьи и учитывать их в повседневной жизни.

### **11. Стремитесь сделать полезным каждое мгновение общения с ребёнком**

Если ребёнок помогает вам выпекать праздничный пирог, познакомьте его с основными мерами объёма и массы.

Продуктовые универсамы – очень подходящее место для развития внимания и активного слушания ребёнка. Попросите ребёнка положить в корзину: три пачки печенья, пачку масла, батон белого и буханку чёрного хлеба. Свою просьбу изложите сразу и больше не повторяйте.

Ребёнок помогает вам накрывать на стол. Попросите его поставить на стол четыре глубокие тарелки, возле каждой тарелки справа положить ложку. Спросите: сколько ложек тебе понадобится?

Ребёнок готовится ко сну. Предложите ему вымыть руки, повесить полотенце на свой крючок, выключить свет в ванной.

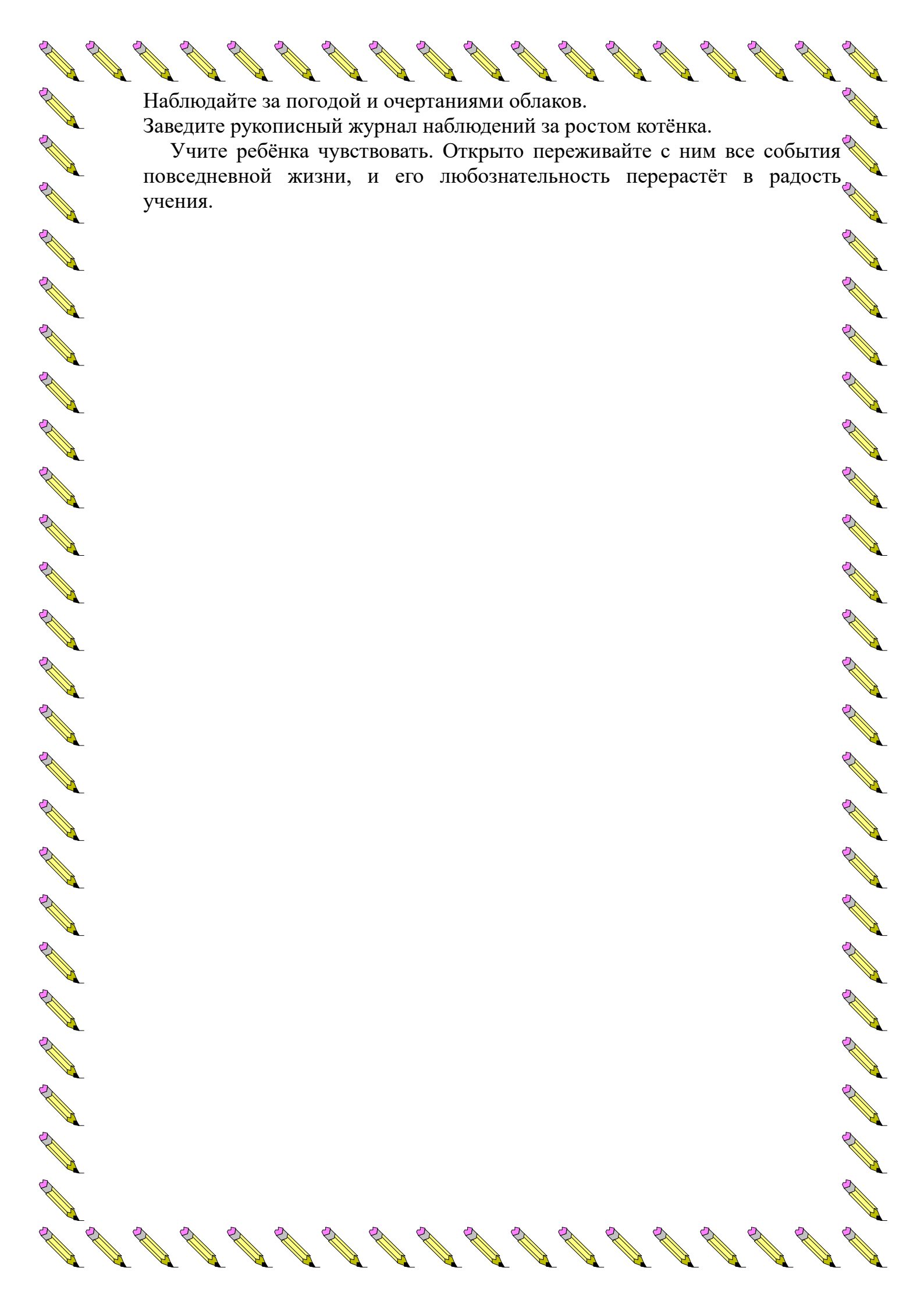
Проходя по улице или находясь в магазине, обращайте внимание ребёнка на слова-надписи, которые окружают нас повсюду. Объясняйте их значение.

Считайте деревья, шаги, проезжающих мимо машин.

### **12. Научите ребёнка чувствовать и удивляться, поощряйте его любознательность**

Обращайте его внимание на первые весенние цветы и краски осеннего леса.

Сводите его в зоопарк и вместе найдите самое большое животное, потом самое высокое...



Наблюдайте за погодой и очертаниями облаков.

Заведите рукописный журнал наблюдений за ростом котёнка.

Учите ребёнка чувствовать. Открыто переживайте с ним все события повседневной жизни, и его любознательность перерастёт в радость учения.