# ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА

*Борисовская О.А., воспитатель.*

На что важно обратить внимание при подготовке детсадовца к школьной скамье

Первый раз в первый класс — событие более чем важное. На смену привычному режиму дня придут ранние пробуждения и 40-минутные уроки. Из круга детсадовских друзей ребенок попадет в новый коллектив. На что важно обратить внимание, оценивая физическое и психологическое здоровье будущих первоклассников, и как подготовить любимое чадо к новым нагрузкам и неизбежным стрессам?

Окулист, невролог, ортопед...

При подготовке к школе очень важно уделить особое внимание физическому и
психологическому здоровью ребенка, ведь поступление в первый класс — это всегда
тяжелый эмоциональный стресс, серьезная психофизиологическая нагрузка. Новый
коллектив, новый режим дня... Все неизвестное, все непривычно — как тут не
волноваться?

Итак, первое, о чем стоит упомянуть, — о визитах к врачам. Родителям будущего
первоклассника заблаговременно, как минимум за несколько месяцев, следует
посетить педиатра и проконсультироваться со специалистом на тему физической
готовности ребенка к школе, чтобы в случае вероятных проблем успеть принять
необходимые меры. Как вариант — пройти лечебные физиотерапевтические процедуры,
пропить курс витаминов или иммуностимулирующих препаратов. Хорошо бы заранее
пройти всех узких специалистов, посетить окулиста, невролога и ортопеда, ведь
даже незначительные проблемы со здоровьем могут усложнить адаптацию к школе.
Например, известно, что ребятишки с нарушением осанки быстро утомляются и часто
жалуются на слабость, а детям с нервно-психическими нарушениями труднее
справляться со стрессовыми ситуациями и находить контакт со сверстниками.
Словом, чем раньше мамы и папы озадачатся вопросами физиологической готовности
ребенка к школе, тем больших проблем им удастся избежать.

Визит к психологу не помешает

Между тем наряду с физиологической готовностью ребенка к школе неменьшего
внимания родителей требует и психологическая. Последняя, в свою очередь,
включает в себя интеллектуальную, волевую, мотивационную и личностную
готовность.

— Об интеллектуальной и волевой готовности ребенка к школе родители, как
правило, не забывают. Такие вопросы, как развитие памяти, мышления и
воображения, а также усидчивость и концентрация внимания, находятся, что
называется, во главе угла, — отмечет детский психолог Юлия Ярынич. — Однако
неменьшую роль в успешной адаптации к школе играет личностная и мотивационная
готовность. Во многом именно от этих двух вышеназванных факторов зависит то,
насколько быстро и легко совладает ребенок с первыми школьными сложностями,
привыкнет к ученическим будням. Личностная готовность к школе — это комплексный
показатель, который включает в себя такие навыки, как умение работать в
коллективе, идти на уступки, контактировать с окружающим миром, разрешать
конфликты. Чем выше уровень личностной готовности, тем быстрее и легче пройдет
адаптация. Определить же степень готовности родителям помогут собственные
наблюдения, отзывы педагогов и воспитателей, а также книжки-брошюрки с тестами
для будущих первоклашек. Нелишней будет и консультация с психологом.

— Такие проблемные вопросы, как застенчивость, робость, излишняя
восприимчивость к мнению окружающих или же, скажем, строптивость, чрезмерная
раздражительность или плаксивость, зачастую требуют планомерной и длительной
корректировки, — отмечает Юлия Ярынич. — Заблаговременная работа с психологом, а
если нужно и с неврологом, поможет своевременно выявить такие проблемы и
повысить степень личностной готовности к школе.

Почему ты хочешь в школу?

Мотивация к учебе — еще один немаловажный аспект, который требует особого
внимания родителей. Спросите будущего перво-классника, что он ожидает от школы.

Если малыш с восторгом будет говорить о новых друзьях — преобладает
коммуникативная мотивация. Если примется рассказывать о том, как увлекательно и
весело будет в школе, — мотивация игровая. Если же на ваш вопрос ребенок
отвечает примерно следующее: «О, в школе будет так здорово! У меня будет такой
замечательный костюм, такие красивые рюкзак и пенал!» — мотивация у малыша
внешняя.

А между тем в случае, когда у ребенка явно преобладает один из трех
вышеназванных вариантов, адаптация к школе не обещает быть легкой. Первоклашка
быстро поймет, что игры, друзья и внешние атрибуты — это лишь одна из
составляющих учебы. Главное в школе — усердие, труд и освоение новых знаний.
Словом, родители непременно должны поспособствовать развитию у ребенка учебной
мотивации к школе. Это позволит избежать излишних разочарований. Ведь очень
важно, чтобы первые впечатления от школы не обманули ожиданий вашего
первоклассника.

— Постарайтесь увлечь ребенка новыми знаниями. Расскажите о том, сколько
интересного он узнает, какими навыками овладеет, — советует детский психолог. —
Для кого-то стимулом к развитию учебной мотивации послужат рассказы о диковинных
животных или дальних странах, для кого-то — о средневековых рыцарях или пиратах.

Как повысить стрессоустойчивость?

Между тем главное не перестараться, развивая у малыша учебную мотивацию к
школе. Акцентируя внимание будущего первоклассника на труде, усердии и новых
знаниях, очень важно сформировать у ребенка позитивное отношение к школе. В
противном случае без проблем не обойтись.

— Зачастую, рассказывая о школе, родители не столько подбадривают своих
ребятишек, сколько стращают. Ну, скажем, в подробностях рассказывают о том, как
долго идут уроки, как много заданий задают на дом, как мало времени остается у
перво-клашек на игры и прочие развлечения. Конечно, такая тактика недопустима,
— отмечает Юлия Ярынич.

Еще одна крайность родителей — излишне усердная подготовка к школе, с жестким
регламентом занятий и чрезмерными нагрузками. Как итог — усталость и
раздражение. Ребенок еще и не приступал к учебе, а книжки и тетрадки ему уже не
в радость.

— Занимаясь с будущими первоклассниками, нельзя забывать про главное правило:
учеба должна быть в удовольствие и в радость. А значит, излишнее рвение и
чрезмерные нагрузки недопустимы, равно как и упреки родителей, — подчеркивает
психолог.

Тем более не стоит, столкнувшись с неудачей, демонстрировать сомнения в
способностях ребенка. Фразы из разряда «И как ты будешь учиться?» обладают
удивительно разрушительной силой. Если вы не верите в малыша, то кто же в него
поверит?

— Ничто не повышает стрессоустойчивость ребенка так, как уверенность в
собственных силах, а также в любви и поддержке родителей. И здесь роль мам и пап
сложно переоценить, — утверждает детский психолог Юлия Ярынич. — Не пугайте
ребенка наказаниями за неудачи, не ругайте за допущенные ошибки, а как можно
чаще хвалите и восхищайтесь его успехами. Всегда акцентируйте внимание на
победах ребенка и никогда — на промахах.

Чем больше летних впечатлений, тем лучше

Подготовка ребенка к первому классу — дело не одного дня. По-хорошему, к
планомерной работе по развитию физической и психологической готовности ребенка к
школе нужно приступать как минимум за два года до учебы. И тем не менее лучше
поздно, чем никогда, тем более что последние полгода — это, пожалуй, самое
ответственное время. Весенние месяцы можно посвятить походам по специалистам и
максимально объективной оценке готовности ребенка к школе, ну а летние месяцы —
корректировке вероятных проблем и, конечно, полноценному, качественному отдыху.
В целом же будущий первоклассник обязательно должен много гулять, дышать свежим
воздухом и как можно больше времени проводить на природе. В идеале — посещать
бассейн, занятия в спортивных секциях.

— В последнее дошкольное лето лучше оградить ребенка от излишних
интеллектуальных нагрузок, а свободное время посвятить укреплению иммунитета, —
советует психолог. — Дача, походы в горы, путешествие к морю, поездка к бабушке
в деревню — чем больше впечатлений, тем лучше.

**Советы родителям будущих первоклассников**

\* Уважайте ребенка как личность. Не ругайте и не оскорбляйте его,
особенно в присутствии посторонних.

\* Не стройте взаимоотношения на запретах, как можно чаще хвалите и
восхищайтесь ребенком.

\* Старайтесь сохранять в семье доброжелательную и эмоциональную
атмосферу. В сознании малыша дом должен быть надежным тылом.

\* Поощряйте успехи ребенка и не акцентируйте внимание на неудачах,
развивайте и поддерживайте интерес к обучению.

\* Не требуйте любой ценой только отличных результатов и высоких оценок.

\* Как можно чаще гуляйте на свежем воздухе, выезжайте на природу. По
возможности посещайте бассейн.

\* Чаще разговаривайте с любимым чадом, всегда отвечайте на все его
вопросы.