

Ольга Владимировна КАЛИНИЧЕНКО, заместитель директора по развитию ЧОУ «Дом учителя», консультант, эксперт, методист, копирайтер, Победитель конкурсов профессионального мастерства, Победитель Всероссийской конференции «Управленческая весна», Победитель Всероссийского конкурса «Лучший муниципальный служащий»

Первый раз в первый класс: простые советы

С 1 апреля стартовала приемная компания в школы, началась запись детей, достигших школьного возраста, в первый класс.

Тревожная пора не только для администрации и педагогов школ, но и для родителей будущих первоклассников.

Прием в первый класс в каждой общеобразовательной организации нашей страны осуществляется на основании Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 № 458 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования». Данный приказ действует до 01 марта 2026 года.

Прием на обучение в первый класс для детей, проживающих на закрепленной территории, начинается 1 апреля текущего года и завершается 30 июня текущего года.

Для детей, не проживающих на закрепленной территории, прием на обучение в первый класс начинается 6 июля текущего года до момента заполнения свободных мест, но не позднее 5 сентября текущего года.

По всем вопросам приема в общеобразовательную организацию необходимо обращаться к администрации учреждения, так как правила приема в конкретную школу определяются локальным актом данной школы.

Решив все юридические вопросы по приему в школу, необходимо успеть до 1 сентября подготовить малыша к новому этапу в его жизни. Предлагаем вам практические советы и рекомендации.

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «СКОРО В ШКОЛУ: РЕЖИМ ОБЯЗАТЕЛЕН ДЛЯ ВСЕХ»:

- режим для всех: соблюдать его необходимо всей семьёй,
- в одно время завтракать, обедать и ужинать, не позволять «кусочничать»,
- ложиться спать вечерами в одно и тоже время, утром будить ребёнка тоже в одно время, даже в выходные дни,
- сделайте два часа до сна временем, свободным от гаджетов,
- приучите ребёнка перед сном принимать тёплый душ,
- постарайтесь перед сном вместе с ребёнком почитать. Главное - это ваш личный пример,
- соблюдайте вечером «режим тишины»: перед сном только спокойные игры, а лучше найти время, чтобы просто поговорить с ребёнком о том, как прошёл день, что его тревожит, как у него дела, стройте разговор так, чтобы ребёнок отвечал полными предложениями,
- настраивайте ребёнка на позитив, что все будет хорошо, тогда ребёнок будет знать, что он вам всегда может доверять,
- сделайте традицией вечерами играть с ребёнком в «секретики»,
- приучайте ребёнка (и контролировать каждый день!!!) собирать игрушки, делать уборку в своей комнате - помните, что чем спокойнее вы, тем спокойнее ваш ребёнок, тем лучше и спокойнее он спит и успешно учится!
- определите для ребёнка «круг его обязанностей в доме»: у каждого ребёнка (по возрасту, конечно!) дома должны быть свои обязанности,
- приучайте ребёнка после занятий оставлять порядок на столе, убирать и аккуратно складывать канцтовары, учебники, тетради и др. Порядок на

столе в дальнейшем перерастет в интеллигентность, организованность и собранность.

- приучайте ребёнка после детского сада и после школы переодеваться: у ребёнка должна быть одежда учебная, домашняя, спортивная, игровая и праздничная,

- заниматься в одно и то же время: занятия дома должны быть продолжительностью 30-40 мин, после - перерыв и разминка,

- приучайте ребёнка собирать портфель, спортивную сумку и сумку для сменной обуви с вечера,

- планируйте выходные, проводите их вместе с ребёнком,

- никогда не осуждайте и не обсуждайте детский сад, школу, воспитателя и учителя, ребёнок должен знать, что его школа самая лучшая, а его педагог – самый хороший,

- интересуетесь учебой и успехами ребёнка! Помните, что 1-2 класс ребёнок учится для вас, именно поэтому ему так важно и необходимо ваше мнение и соучастие.

В любом возрасте ребёнку очень-очень важно ваше, именно ваше личное, мнение, отношение, забота и внимание и любовь!!! Помните об этом!!!

Соблюдая эти простые правила, ваш ребёнок легче и быстрее адаптируется к саду или школе, будет легко утром просыпаться и с удовольствием ходить на занятия! Помогите своему ребёнку!

ПЯТЬ ПРАВИЛ ВЫБОРА ШКОЛЬНОГО РАНЦА:

Во-первых, НОСИТЬ ТЯЖЕСТИ детям НЕЛЬЗЯ, поэтому помните, что вес учебников и письменных принадлежностей первоклашек и второклашек не должен превышать 1,5 кг, для 3-4 кл - 2 кг, 5-6 кл - 2,5 кг, 7-8 кл - 3,5 кг, 9-11 кл - 4 кг. Соотношение веса ранца к весу ребёнка 1:10 - это оптимально. Никогда не покупайте рюкзак на вырост! Его ширина должна быть не больше ширины плеч ребёнка.

Во-вторых, РАНЕЦ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРОЧНЫМ, поэтому выбирайте рюкзак с водоотталкивающим покрытием, из прочного и непромокаемого материала.

В-третьих, ЗАБОТИМСЯ О ЗДОРОВЬЕ, именно поэтому важно, чтобы рюкзак имел формоустойчивую спинку с полным прилеганием к спине ребенка, так вес будет распределяться равномерно. Лучше, чтобы рюкзак был оснащен широкими наплечниками, так как в области шеи и плеч очень много кровеносных сосудов, если их пережимать, то возникнет боль и онемение. Отлично, если рюкзак будет иметь дополнительную пару ремней, которые помогут перенести вес с плеч на талию и бедра.

В-четвертых, обращаем внимание на РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РАЗМЕРЫ школьного ранца: длина (высота) - 300-360мм, высота передней стенки - 220-260 мм, ширина - 60-100 мм, длина плечевого ремня - не менее 600-700 мм, ширина плечевого ремня в верхней части (на протяжении 400-450 мм) - не менее 35-40 мм. Помните, что допускается увеличение размеров не более чем на 30 мм. НЕ ЭКОНОМЬТЕ на здоровье детей: не покупайте ранец на вырост!

В-пятых, БЕЗОПАСНОСТЬ, прежде всего, поэтому купите ребёнку ранец со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане. За порядок в рюкзаке отвечают отделы, карманы, которые должны обязательно закрываться.

А чтобы учеба была в удовольствие, все учебные принадлежности ребёнку должны нравиться, именно поэтому совершайте покупки для школы вместе с детьми.

ТОП-5 ОШИБОК РОДИТЕЛЕЙ ПРИ ПОКУПКЕ ШКОЛЬНОГО РАНЦА:

1. Приобретение на вырост.
2. Выбор рюкзака с очень узкими лямками.
3. Покупка ранца по принципу бесформенного мешка.
4. Приобретение рюкзака без наплечников и дополнительных ремней.

5. Покупка ранца без ребёнка.

ЧЕК-ЛИСТ «УЧИМ ПЕРВОКЛАССНИКА СОБИРАТЬ РЮКЗАК»:

1. Собираем сами, комментируя каждое действие, ребёнок смотрит и запоминает.
2. Собираем рюкзак вместе с ребёнком, малыш запоминает последовательность действий.
3. Ребёнок собирает сам частично, получив отдельные поручения от взрослого.
4. Ребёнок собирает сам, взрослый наблюдает.
5. Ура! Ребёнок собирает рюкзак сам! Тренируемся до 1 сентября!

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ДЕТСКУЮ ОДЕЖДУ:

ПРАВИЛЬНЫЕ ТКАНИ - отдаем предпочтение натуральным волокнам. Синтетические волокна не дают коже дышать, притягивают грязь, пыль и микроорганизмов, способствуют накоплению статического электричества, которое оказывая влияние на нервную систему ребёнка, вызывает раздражение и быструю утомляемость.

ПРАВИЛЬНЫЙ РАЗМЕР: слишком узкая и слишком тесная одежда может привести к болям в животе, а пережимая кровеносные сосуды при сгибе руки или ноги, приведет к онемению и болям в конечностях. В одежде должно быть удобно ребёнку как в сидячем положении, так и при ходьбе. Одежда на вырост может привести к травме: ребёнок может просто запнуться и упасть, а длинный рукав приведет к нарушению письма, ребенку будет не удобно выполнять работы на развитие мелкой моторики.

БЕЗОПАСНОСТЬ: обращаем внимание на производителя, сертификаты, разрешающие документы. Проверяем качество, особенно обращаем внимание на внутренние швы, они должны быть ровные, чтобы не царапать и не раздражать кожу ребёнка.

ПРАВИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ: одежда должна приобретаться вместе с ребёнком, учитывать фигуру ребенка, его вкус.

ПОМНИТЕ, что лучше купить несколько предметов одежды, чтобы ребёнок мог менять.

И ЕЩЕ: школьную и спортивную форму приобретаем только после согласования со школой или детским садом. И конечно, бегая по торговым центрам, не пренебрегайте правилами безопасности: масочный режим, социальная дистанция, обработка рук. Берегите себя, своих детей и близких!

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ШКОЛЬНУЮ ОБУВЬ:

Покупаем обувь из натуральной кожи или текстиля. Стельки и подкладки должны быть обязательно из натуральной кожи.

На маркировке должен быть указан состав верха, подкладки и подошвы.

Обращаем внимание на все внутренние швы, они должны быть ровными и сплошными, чтобы не натирать кожу ребёнка.

Смотрим на кант, он должен быть мягкий, чтобы не было мозолей на коже ребёнка.

Чтобы ребёнок не подскользнулся, подошва не должна быть скользкой или лакированной. Проверяем подошву, она должна быть гибкой и пружинистой.

Обувь должна быть хорошо зафиксирована на ноге ребёнка, поэтому покупаем обувь с застежками, ремнями, замком, липами, шнурками или другим креплением.

Обувь необходимо покупать с ребёнком, обязательно надо мерить, обувь покупаем только по размеру!!! Узкая и тесная обувь - это всегда сильная боль и заболевания стопы. Обувь на вырост может привести к травме.

Обувь должна быть удобной и по вкусу ребёнка.

Будьте предельно внимательны при выборе детской обуви, неправильно подобранная и некачественная обувь может привести к серьезным последствиям для здоровья!

СОБИРАЕМ РЕБЕНКА НА ФИЗКУЛЬТУРУ:

Уроки физической культуры в школе могут проходить в спортивном зале, на пришкольном стадионе, в плавательном бассейне.

Требуется два вида формы: короткая (для занятий в спортзале) и длинная (для занятий на улице или спортивных площадках).

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ нужна короткая спортивная форма: футболка, спортивные штаны или шорты. Футболки покупаем из хлопчатобумажных с небольшим содержанием синтетических волокон, без блесток и стразов, без ярких рисунков и надписей. Цвет футболки лучше согласовать с учителем. Спортивные шорты, лосины и штаны должны быть из эластичной ткани без ремней и пряжек, длиной до середины бедра или чуть ниже колена. Резинка брюк не должна быть слишком узкой, желательно не меньше 2-4 см в ширину.

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА УЛИЦЕ подойдет длинная форма – это могут быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта. Спортивные штаны не должны быть широкими, так как будет затруднительно выполнять прыжки через скакалку, беговые упражнения и упражнения с предметами.

СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ - покупаем два варианта обуви: для зала и для улицы. Подойдут кроссовки, кеды, спортивные ботинки. Чешки и мокасины желательно не покупать, так как мягкие носки и задники такой обуви, отсутствие супинатора может привести к травмам. Подошва кроссовок должна быть невысокой, упругой. Чтобы подошва не скользила, обувь должна иметь рельефный рисунок протектора. Для младших школьников лучше приобрести спортивную обувь не на шнуровке, а на липучках, так как малыши могут долго провозиться, завязывая шнурки.

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ покупаем купальник и шапочку. Спортивные сплошные купальники сконструированы так, что обеспечивают максимально комфортное плавание и выполнение упражнений в воде. Такие купальники не должны иметь завязочек, рюшей, воланов и стразов. Такой купальник должен приобретаться по фигуре ребенка и должен обеспечить наилучшую обтекаемость тела и свободу движений. Содержание лайкры в спортивном купальнике должно быть не менее 20%. Для плавания в бассейне еще покупаем шапочку.

При подготовке ребёнка к обучению в школе, нужно понять и принять, что умение лучше всех читать, писать и считать, разговаривать на иностранном языке – это, конечно, хорошо, но это совсем не самое главное. В дошкольном возрасте ребенок должен научиться играть!

По закону в школу принимают детей, достигших возраста шести лет и шести месяцев, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, но не позже достижения ими возраста восьми лет, независимо от уровня знаний. При приёме в первый класс запрещено проводить индивидуальный отбор.

Успешность ребенка в начальной школе зависит от его психологической и физической готовности к обучению. Именно на это необходимо и делать акцент при подготовке к школе. Успешным учеником может быть только здоровый ребёнок!

Понимая сложившийся дисбаланс, смещение акцентов при подготовке детей к школе в сторону интеллектуального развития, команда Дома учителя разработала специальную программу для воспитателей дошкольных образовательных организаций, учителей начальных классов, педагогов дополнительного образования и родителей (законных представителей) детей «10 шагов к здоровью школьника», раскрывающую различные аспекты обучения, воспитания и развития детей с учетом их состояния здоровья.

Уникальность данной программы заключается в том, что впервые подготовка ребёнка к обучению в школе рассмотрена с точки зрения его физической и психологической зрелости.

Для реализации программы Домом учителя приглашены практикующие доктора (педиатр, эндокринолог, невролог, офтальмолог), психолог, логопед, технолог детского питания, нутрициолог, методист, ученые из ведущих вузов Российской Федерации.

Большая команда специалистов, нацеленная на достижение общего результата, разработала комплект видеолекций по подготовке ребёнка к школе с учетом его состояния здоровья:

1. Медицинские аспекты готовности ребёнка к школе.
2. Психологические аспекты готовности ребёнка к школе.
3. Ребёнок к школе готов. Готовы ли родители?
4. Практические советы родителям по подготовке ребёнка к школе.
5. Рациональное питание школьника.
6. Гаджетозависимость. Что скрывается за красивой картинкой.
7. Нарушение речи при различных неврологических заболеваниях.
8. Здоровый сон. Как помочь ребёнку и его семье выспаться?
9. Профилактика и лечение миопии у детей.
10. Заикание. Причины, механизмы, методы преодоления.
11. Афазия - причины, механизмы, классификация, методы восстановительного обучения.
12. Алалия у детей.
13. Дизартрия у детей и др.

Программа уже апробирована в нескольких образовательных организациях, и она получила положительные отклики как от педагогической, так и родительской общественности. Данные видеолекции включены в программы профессиональной переподготовки.

Программа может быть полезна для дошкольных образовательных организаций, общеобразовательных организаций и учреждений дополнительного образования, занимающихся подготовкой детей к школе.

Программа «10 шагов к здоровью ребёнка» - это комплект видеолекций, которые можно просматривать с любого устройства в любое время.

Для удобства Клиентов программа упакована в двух вариантах:

1. Флеш-карта с постоянным (бессрочным) доступом к записи каждой видеолекции (длительность каждой видеолекции 1,2 астрон. час.).
2. Временный доступ к просмотру конкретной видеолекции через сайт Дома учителя.

На сайте Дома учителя и странице Вконтакте в бесплатном доступе размещены видеоролики наших специалистов:

- видеоролик «10 Правил подготовки ребенка к школе»;
- видеоролик «Питание строго режима».



Сайт Дома учителя



Группа вконтакте

Желаем вам удачной и успешной подготовки к школе. Помните, что главное – это здоровье вашего ребёнка. Прислушивайтесь к нему, учитывайте его мнение, помогайте и больше времени проводите вместе. Самое важное – сохранить интерес ребёнка к обучению! И тогда ребёнок будет с удовольствием учиться, а родители будут более спокойны.

Материалы опубликованы в журнале «ВОРДСКЕМ КЫЛ» («Родное слово») – научно-методический журнал на удмуртском и русском языках. Учредитель и издатель журнала – АУ УР «Издательский дом национальной прессы» (номер 4, апрель, 2022г., С. 21-24).

