

***Адаптация  
первоклассников  
к школьному  
обучению***

# Этапы адаптации:

- **1 этап** (первая-вторая недели) – ориентировочный. Значительное напряжение всех систем организма.
- **2 этап** (третья-четвёртая недели) – неустойчивое, постепенное приспособление.
- **3 этап** (пятая-шестая недели) – относительно устойчивое приспособление.

# Показатели трудностей адаптации.

## *«Школьный стресс»:*

- Выраженное утомление – у 40%.
- Неврозоподобные реакции (нарушение сна или аппетита, страх перед школой, головные боли, боли в животе – до 75% детей в начале учебного года.
- Ухудшение состояния здоровья.

# Показатели трудностей адаптации.

## *«Школьный стресс»:*

- Изменения в поведении (агрессивность, слезливость, капризность, вялость или перевозбуждение, раздражительность).
- Трудности в усвоении программы.
- Проблемы в отношениях со сверстниками, учителем.

# Успешность адаптации

зависит от

- **готовности к обучению  
в школе в свете  
Федеральных  
Государственных  
Образовательных  
Стандартов**

# Виды универсальных учебных действий по новым ФГОС

Личностные

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

# ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ

## *1. Социальная готовность*

(коммуникативные УУД) – предполагает развитие у детей сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать, строить отношения как с учителем, так и со сверстниками.

# Готовность к школе

## 2. Личностная готовность

предполагает, что первоклассник должен понимать и выполнять **нормы и правила** поведения в школе, быть в ладу с самим собой, сдерживать, контролировать себя.

По новым стандартам это звучит так: **личностные УУД** - осознание, исследование и принятие жизненных ценностей, ориентировка в нравственных **нормах и правилах**, выработка своей жизненной позиции в отношении мира.

Главное в первом классе - это формирование учебной мотивации:

развитие познавательных («хочу всё знать») и социальных («хочу стать взрослым...») мотивов у первоклассника способствует возникновению **внутренней позиции школьника**, освоению статуса ученика.

# Готовность к школе

3. Предполагает и сформированность **регулятивных УУД** – умения управлять познавательной и учебной деятельностью

## *Первоклассник должен быть готов:*

- Внимательно слушать задания, инструкции
- Ставить цель перед выполнением задания
  - Планировать способы его выполнения
  - Контролировать правильность выполнения
  - Корректировать (исправлять) свои действия
  - Оценивать успешность своей работы

# Готовность к школе

## 4. Интеллектуальная, умственная готовность

предполагает сформированность

### **познавательных УУД:**

- исследование, поиск, отбор и систематизация необходимой информации,
- моделирование, структурирование,
- обобщение и практическое применение изучаемого материала,
- развитие мыслительных операций.

Важнее не учить ребёнка читать, а развивать речь и способность различать звуки, не учить писать, а развивать мелкую моторику. Важно качество мышления, а не сумма знаний.

# Портрет выпускника

## ДОШКОЛЬНИК

- деятельный и активный
- креативный
- любопытный
- инициативный
- открытый внешнему миру, доброжелательный и отзывчивый
- с положительным отношением к себе, уверенный в своих силах
- с чувством собственного достоинства

## НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

- исследовательский интерес
- коммуникативность
- ответственность
- саморегуляция
- уважительное отношение к окружающим, к иной точке зрения
- навыки самоорганизации и здорового образа жизни

**УЧЕБНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ = УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ**

# Режим дня первоклассника

- Суточный сон – 11, 5 часов (10 +1,5).
- Подъём – за 1-1,5 часа до занятий.
- Утренняя гимнастика.
- Питание (завтрак, обед, полдник, ужин).
- Прогулки – 3-3,5 часа в день.
- Занятия дома – с 16 до 20 часов, не более одного часа с перерывами через 20 минут.

# Режим дня первоклассника

- Внешкольные занятия – по состоянию ребёнка, спокойно, без спешки.
- Игры, любимые занятия дома.
- Посильная помощь по дому.
- Общение с родными.
- Просмотр телепередач – 2-3 раза в неделю не более 30 минут.
- За компьютером – не более 15-20 минут с гимнастикой для глаз и осанки.

# Режим дня первоклассника

- Совместная подготовка к школе с вечера : собрать портфель, приготовить одежду, обсудить меню завтрака.
- Отход ко сну – в одно и то же время, после спокойных игр и гигиенических процедур. Спать ребёнок должен при полной тишине и темноте.

# Семья – залог успеха

- Терпение и доброжелательность, эмоциональная поддержка и похвала, любовь и участие родителей – залог успешной адаптации первоклассника.