**Родительское собрание на тему: «Адаптация первоклассников»**

Классный руководитель предлагает родителям поиграть в детскую игру - кричалку. Если родители согласны с высказыванием, то им необходимо крикнуть «да», в противном случае –«нет».

 **Крикните громко и хором, друзья
 Деток своих все вы любите? (да)**

 **С работы пришли, сил совсем нет,
 Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)**

 **Я вас понимаю… Как быть, господа?
 Проблемы детей решать нужно нам? (да)**

 **Дайте мне тогда ответ
 Помочь, откажитесь нам? (нет)**

 **Последнее спрошу вас я
 Активными все будем? (да)**

Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада видеть вас в нашем первом классе. Понимаю, как волнителен для вас момент поступления ребенка в школу. Сердечно поздравляю вас и ваших детей с этим этапом взросления. Мне очень приятно знакомиться с новыми учениками и их родителями, однако момент нашей встречи характерен еще и тем, что волнуетесь не только вы и наши дети, но, честно признаюсь, и я. Понравимся ли мы друг другу? Обретем ли взаимопонимание и дружбу? Сможете ли вы услышать, понять и принять мои требования и помогать нашим маленьким первоклассникам? Именно от этого зависит успех нашей с вами совместной работы. Теперь у ваших детей все будет по-новому: уроки, учительница, школьные товарищи. Очень важно, чтобы при этом вы, любящие родители, находились рядом со своими детьми. Теперь мы с вами - один большой коллектив. Нам предстоит вместе радоваться и преодолевать трудности, взрослеть и учиться. Учиться - значит учить самих себя. Как правило, вместе с детьми учатся их мамы и папы, бабушки и дедушки. Учится вместе со своими учениками и учитель. Надеюсь, что все четыре года наш коллектив будет дружным и сплоченным.

 - Скажите, можно одной ладошкой сделать хлопок? Нужна вторая ладошка. Хлопок – это результат действия двух ладоней. Учитель - это только одна ладошка.  И какой бы сильной, творческой и мудрой она не была, без второй ладошки (а она в Вашем лице, дорогие родители) учитель бессилен. Отсюда можно вывести самое главное **правило**:

- **только сообща, все вместе, мы преодолеем все трудности в воспитании и учебе детей.**

1. **Обсуждение вопроса о проблемах адаптации ребёнка к школе**

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребёнка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни: надо систематически и напряжённо трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя и т.д. Все дети наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе испытывают тревогу, растерянность, напряжение. Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к её основным требованиям, существует у всех первоклассников.

 **Адаптация** - процесс довольно длительный и трудный. И трудности испытывает не только первоклассник, но и родитель, и учитель. И если мы разберёмся в них, если научимся чувствовать друг друга, мы облегчим этот процесс всем, прежде всего нашим детям. Трудность или лёгкость адаптации зависит от особенности нервной системы; темперамента; черт характера; адаптационных способностей; адекватного опыта.

***Психологические условия адаптации первоклассников к школе***

* Мы, взрослые - и учителя, и родители - хотим, чтобы школьная жизнь ребенка была наполнена положительными эмоциями. Для этого мы должны создавать комфортные условия и поддерживать у ребенка желание учиться, ходить в школу, общаться с учителями и одноклассниками.

Для успешного обучения мы должны сделать так, чтобы наши требования были приняты ребенком. Вы, родители, можете немало сделать для того, чтобы ребенок любил школу и учился с радостью.

Прежде всего, вы будете каждый день интересоваться школьными событиями. Знания детей первых классов в течение учебного года не оцениваются в баллах. Поэтому вместо вопроса *«Какую отметку ты получил?»* спросите: *«Что сегодня было самое интересное?», «Чем* вы *занимались на уроке чтения?», «Что веселого было на уроке физкультуры?», «В какие игры вы играли?», «Чем вас кормили сегодня в столовой?», «С кем ты подружился* в *классе?» и т.д.*

* Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не выработать у ребенка страх перед ошибкой. Чувство страха - плохой советчик. Оно подавляет инициативу, желание учиться, да и просто радость жизни и радость познания.

Помните: для ребенка что-то не уметь и что-то не знать - это нормальное положение вещей. На то он и ребенок. Этим нельзя попрекать.

* Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения. Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту - девочки обычно старше ровесников-мальчиков.
* Помните: ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Я очень прошу вас только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны.
* Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.
* Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни первоклассника. Верьте в ребенка, верьте в учителя.

***Физиологические условия адаптации ребен­ка к школе.***

Мы все вместе должны вырастить здорового и воспитанного человека. Здоровье ребёнка во многом зависит от выполнения режима дня. Что такое режим дня?

Режим дня для детей - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение продолжительности ночного сна, сокращение време­ни отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрой истощаемости центральной нервной системы детей, сни­жают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости ребенка.

***Как основные компоненты влияют на здоровье ребёнка и учебную деятельность?***

**Питание.**

Перед школой – горячий завтрак

После школы – непременно пообедать!

Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.

**Сон**

Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребёнок, тем больше он должен спать. Младшие школьники должны спать не меньше 10 часов (некоторым полезен дневной сон).

Недосыпание отрицательно сказывается на работоспособности, сосредоточенности внимания.

**Учёба в школе.**

Занятия в школе приходятся на период наиболее высокой работоспособности ребёнка, а затем отмечается её спад.

**Занятия по интересам**

Оптимальное время для дополнительных занятий является с 15.00 до 16.00 часов.

**Двигательная активность**

Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.

***Вывод: Ребёнок, живущий по режиму, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется, не пребывает в ситуации спешки и постоянного «не успел».***

Каждый родитель знает, почему нужен режим дня, и все же в редкой семье он соблюдается. Мы все время делаем себе поблажки: вот пройдет праздник... сегодня воскресенье... ребенок недавно болел... у нас сегодня гости... и т. д. и т. п.

 Приучение ребенка к точному выполнению режима дня, незави­симо от обстоятельств, весьма важная родительская обязанность. (Раздать памятки родителям)

А сейчас я хочу познакомить вас со списком родительских «НЕЛЬЗЯ».

**НЕЛЬЗЯ:**

* **Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.**
* **Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится.**
* **Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;**
* **Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;**
* **Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;**
* **Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;**
* **Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;**
* **Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;**
* **Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;**
* **Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;**
* **Сидеть у телевизора и за компьютером более 40 – 45 минут в день.**
* **Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;**
* **Ругать ребенка перед сном;**
* **Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;**
* **Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;**
* **Не прощать ошибки и неудачи ребенка.**
1. **Правила, которые помогут ребёнку в общении.**

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик в од­ной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь вам подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одно­классников в школе в период адаптационного периода. Вам не­обходимо объяснить эти правила ребенку, и, с их помощью, готовить ребенка к взрослой жизни (раздать).

***Учащиеся школы обязаны:***

 добросовестно учиться, быть вежливыми;

 соблюдать дисциплину труда – основу порядка в школе, вовремя приходить в школу (за 10–20 минут до начала 1-го урока);

 строго придерживаться имеющегося расписания уроков, не допускать опоздания на уроки без уважительной причины;

 беречь имущество школы, соблюдать чистоту и порядок в стенах школы;

 иметь школьную и спортивную форму установленного образца, сменную обувь;

 следить за внешним видом, быть опрятным;

 в случае пропуска учебного дня представлять справку, удостоверяющую наличие уважительной причины пропуска.