



# Первый раз в первый класс!

Адаптация ребенка к школе



Подготовлено специалистами ППС ГБОУ Школы № 2070

Богатыревой Ю.В., Обуховым Е.В., Винокуровой Г.А.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МОСКВЫ  
«Школа №2070»

# Особенности школьного адаптационного периода

С чем столкнется ребенок в школе:

- новый распорядок дня;
- ограничение на подвижные игры в школе;
- необходимость выстраивания отношений с одноклассниками и учителем;
- новая обстановка и непривычные для ребёнка обязанности.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МОСКВЫ  
«Школа №2070»

## Возможные сложности в период адаптации

- Частая смена настроения
- Снижение мотивации (у меня не получается, не буду делать, я не могу)
- Потеря эмоциональной связи с родителями
- Ухудшение здоровья



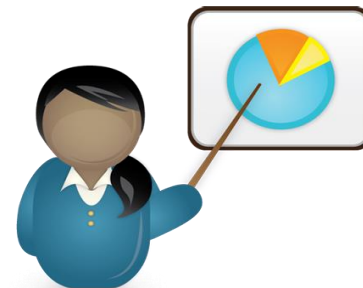
ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МОСКВЫ  
«Школа №2070»

## Единство требований семьи и школы

Составьте вместе с учителем список точек ориентира, на которые вы будете опираться в развитии учебной деятельности ребенка.

Проговорите с учителем особенности вашего ребенка, в том числе, его сильные стороны.

Не преувеличивайте свои ожидания и не торопите развитие ребенка, помните, формируются очень важные учебные функции, ребенку необходимо время.





ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МОСКВЫ  
«Школа №2070»

## Что должен уметь ребенок для успешной адаптации:

- Слышать и выполнять инструкцию взрослого
- Быть достаточно работоспособным и усидчивым
- Следовать школьным правилам (поднимать руку, не выкрикивать с места, ориентироваться по звонкам и т.п.)
- Обладать навыками коммуникации со сверстниками и взрослыми (уметь просить о помощи)
- Владеть навыками самообслуживания



ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МОСКВЫ  
«Школа №2070»

## Нормальное протекание процесса адаптации

- ✓ Ребенок с удовольствием посещает школу.
- ✓ Выраженной усталости после занятий нет.
- ✓ Ребёнку нравятся педагоги и процесс получения знаний в школе.
- ✓ Появились новые друзья, о которых школьник с радостью рассказывает.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МОСКВЫ  
«Школа №2070»

## Вас должно насторожить если:

- ❖ Нежелание ходить в школу
- ❖ «Ленится»
- ❖ Непослушание
- ❖ Замкнутость, пониженный фон настроения



ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МОСКВЫ  
«Школа №2070»

## Контакты специалистов

Образовательные площадки	Педагоги психологи	E-mail
«Липовый парк», ул. Липовый парк, д. 5А	Курьянова Т.А.	t.kuryanova@sch2070.ru
«Бунино», ул. А. Монаховой, д.107, корп. 3	Дасаева И.К.	dasaeva@sch2070.ru
«Новая звезда» корпус по ул. Бачуринская, д. 5	Богатырева Ю.В.	bogatyreva@sch2070.ru
корпус по ул. Фитаревская, д.9Б	Коченович О.В. Токаренко О.А.	kochenovich@sch2070.ru tokarenko_oa@sch2070.ru





ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МОСКВЫ  
«Школа №2070»

# Как организовать жизнь ребенка в этот период

- Спокойное, ровное настроение — это залог успеха
- Всегда садиться за занятия отдохнувшим!
- Разбивать деятельность на интервалы - 7-10 минут интенсивной работы, затем 3-5 минут перерыв
- Производить смену деятельности
- Овладеть навыками самомассажа (колечко су-джок, эспандер, массажные мячики)
- Не ругаем, если что-то не получается, стараемся замечать хорошее. Если что-то не получается – вместе найти причину
- Примите «правило маленьких шагов».



ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МОСКВЫ  
«Школа №2070»

# Как развивать самостоятельность ребенка

1. Установить понятные и выполнимые правила
2. Обязательно наличие домашних обязанностей
3. Обозначить визуальными опорами (рисунками и подписями)
4. Мотивация и поощрение



ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МОСКВЫ  
«Школа №2070»

# Соблюдение режима дня

1. Сон не менее 8-9 часов
2. Питьевой режим
3. Прогулки на свежем воздухе
4. Полноценное разнообразное регулярное питание



ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МОСКВЫ  
«Школа №2070»

# Правила сотрудничества семьи и школы

- Постарайтесь не отзываться негативно об учителях (особенно при ребенке).
- Если ребёнок пришёл домой с жалобами на взрослого человека, на товарищей, необходимо выслушать ребёнка, пообещать ему разобраться в сложившейся ситуации.
- Обязательно свяжитесь с классным руководителем, выясните причину разногласий и вместе решите, как действовать в сложившейся обстановке.



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МОСКВЫ  
«Школа №2070»**

## **25 способов узнать у ребенка, как дела в школе, не спрашивая «Ну как дела в школе?»**

1. Что самое хорошее из того, что произошло с тобой сегодня в школе?
2. Расскажи мне что-нибудь смешное, над чем ты сегодня посмеялся?
3. Если бы ты мог выбрать, с кем бы ты хотел сидеть в классе? А с кем бы точно не хотел сидеть? Почему?
4. Расскажи мне о самом классном месте в школе.
5. Какое самое странное слово, которое ты услышал сегодня? Или может быть тебе сказали сегодня что-то странное?
6. Если бы мы пригласили сегодня твоего учителя к нам в гости, что бы он мне рассказал о тебе, как думаешь?
7. Кому ты сегодня помог?
8. Может, кто-то тебе сегодня помог?
9. Расскажи мне, что нового ты узнал сегодня?
10. Был ли момент, когда ты чувствовал себя самым счастливым сегодня?
11. Было ли тебе сегодня очень скучно?
12. Если бы инопланетяне прилетели в ваш класс и забрали кого-то из учеников, кого бы ты хотел, чтобы они забрали?
13. С кем бы ты хотел поиграть на перемене из тех, с кем ты еще никогда не играл?
14. Расскажи мне о чём-то хорошем, что произошло с тобой сегодня.
15. Какое слово учитель чаще всего сегодня повторял?
16. О чём бы ты еще больше хотел узнать в школе?
17. Чего бы тебе хотелось меньше делать в школе?
18. С кем бы ты в своем классе мог вести себя лучше?
19. Где ты чаще всего играешь на переменах?
20. Кто самый смешной ученик в вашем классе? Почему он такой смешной?
21. Тебе понравился сегодняшней обед? Что больше всего понравилось?
22. Если бы завтра ты стал учителем, что бы ты сделал?
23. Как ты думаешь, может, кому-то из вашего класса лучше уйти из школы?
24. Если бы ты мог поменяться с кем-то в классе местами, кто бы это был? Почему?
25. Расскажи мне о трех различных случаях, когда ты использовал карандаш сегодня в школе.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МОСКВЫ  
«Школа №2070»

*Желаем Вашему ребёнку  
войти в мир знаний  
с увлечением,*

*познавать всё новое с интересом и*

*Хорошо Учиться!*