МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 17»

**Консультация для родителей будущих первоклассников на тему:
«Адаптация ребенка к школе»**

Выполнила : Фургасова Вера Павловна
Студентка ГПОУ ЯО Ростовского
Педагогического колледжа
Специальность: 44.02.01
Дошкольное образование

Ростов 2025

Консультация для родителей будущих первоклассников на тему:

«Адаптация ребенка к школе»

Трудности школьного адаптационного периода

Адаптация к школе - это процесс физического и психологического привыкания ребенка к новым социальным условиям в рамках учебного учреждения и переход к систематическому школьному обучению. Длительность периода зависит от многих факторов и в среднем занимает 3-6 месяцев.

Первый класс считается самым важным годом в жизни школьника. Правильная адаптация положительно влияет на учебный процесс, мотивирует к получению новых знаний, позволяет легко влиться в новый коллектив и завести друзей.

Привыкнуть к школе после садика сложно практически всем. В дошкольном возрасте от ребёнка не требовалось особой дисциплины, занятия проходили в игровой форме, было время побегать и отводился час для сна и отдыха. В первом классе привычный режим жизни меняется, и детям приходится подстраиваться под изменившиеся условия. Ребёнок попадает под влияние совокупно воздействующих на его психику факторов:

нового распорядка дня;

ограничения на подвижные игры в школе;

необходимости выстраивания отношений с одноклассниками и учителем;

новой обстановки и непривычных для ребёнка обязанностей.

Адаптация к школе сложнее протекает у детей с индивидуальными особенностями нервной системы. В группу риска входят:

- Гиперактивные малыши. Концентрация внимания у них снижена, в силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и выдержать целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учёбы практически не усваивают новый материал.
- Дети с повышенным порогом утомляемости. Обусловлено это может быть индивидуальными особенностями личности или хроническими заболеваниями. Школьники с повышенной утомляемостью не могут долго концентрироваться на выполнении заданий, что снижает их успехи в учёбе.
- Одарённые первоклассники. До поступления в школу у таких дошкольников уже есть обширный запас знаний, и первые месяцы в школе им может быть

просто скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителей. Именно таким первоклассникам часто рекомендуют перейти на индивидуальную программу обучения, в том числе дистанционно.

Факторы адаптации ребенка к школе

В первые месяцы учебы ребенку предстоит привыкать ко многим изменениям в жизни: школьный режим, общение с одноклассниками и учителями, новые знания и пр. Поэтому и приспособление к школе нужно оценивать по совокупности показателей. Можно условно выделить следующие виды адаптации:

- организационная – это способность приспособиться к новому распорядку, обязанностям, школьным правилам;
- учебно-мотивационная – формирование желания учиться, осваивать новые знания и навыки;
- психологическая – нормализация эмоционального самочувствия малыша в разных школьных ситуациях, адекватное восприятие ребенка новой для него социальной роли школьника;
- социальная – формирование адекватного поведения в новой социальной среде, установление нормальных отношений со взрослыми и сверстниками.

Что указывает на нормальное протекание процесса адаптации?

Продолжительность привыкания малыша к новой для него школьной жизни по времени может занять от нескольких дней до 6-7 месяцев. Длительность периода адаптации зависит от характера ребёнка, степени его психологической готовности, типа школы, уровня сложности получения знаний, интеллекта и личностных качеств педагога. В первые месяцы для первоклассника очень важна и поддержка семьи – родителей, старших братьев и сестёр, бабушки с дедушкой.

На то, что ребёнку нравится в первом классе и дополнительной помощи в адаптации не требуется, указывают несколько признаков:

- Малыш с удовольствием посещает школу, рассказывает об одноклассниках, учителе, уроках, вспоминает смешные и неловкие моменты. Но при этом он чётко понимает, что ходит на уроки с целью получения знаний, а не для развлечений.
- Выраженной усталости после занятий нет. Малыш активен, у него сохраняется отменный аппетит, нет жалоб на головную боль, усталость, слабость.

- Появились новые друзья, о которых школьник с удовольствием рассказывает.
- Ребёнку нравятся педагоги и процесс получения знаний в школе.
- У малыша отсутствует желание вернуться в детский сад.

Социальная адаптация ребёнка в первом классе пройдёт гораздо легче, если дошкольника подготовить к учебному процессу заранее. Нужно научить его без проблем справляться со своей одеждой - застёгивать пуговицы и завязывать шнурки, правильно надевать верхнюю одежду. Школьник должен уметь общаться с взрослыми, правильно ориентироваться внутри и снаружи зданий.

Продолжительность привыкания к учёбе в школе

Адаптация ребёнка к школе может быть длительным процессом, протекающим полгода и больше. Она подразделяется на физическую и психологическую:

- Физическая адаптация оценивается родителями и учителем по уровню работоспособности, самочувствию в течение дня (в школе и дома), качеству сна и аппетита, частоте ОРВИ и обострению имеющихся хронических патологий.
- Психологическая адаптация – это настроение, готовность школьника к получению знаний, его мотивация к учёбе, соответствие психических процессов возрасту, адекватность самооценки.

Сколько будет привыкать ребёнок к школе, заранее предугадать нельзя. По продолжительности привыкания выделяют три группы детей:

- Малыши из первой группы привыкают к учебному процессу не более чем за 2 месяца. Они быстро и успешно вливаются в школьный коллектив, понимают правила поведения в учебном заведении и следуют им, заводят друзей. Требования учителя и домашние задания выполняют без затруднений. Первые недели возможен естественный психологический дискомфорт, который постепенно проходит. К концу первой четверти у таких детей стабильно хорошее настроение, они доброжелательны, у них нет внутреннего напряжения, они охотно выполняют домашние задания.
- Адаптация первоклассников к школе во второй группе продолжается до 6 месяцев. У детей отмечаются проблемы с дисциплиной, возникают трудности с усвоением учебного материала. Нередко выявляются конфликты со сверстниками, негативная реакция на замечания. При правильно построенной работе с ребёнком все эти трудности почти полностью исчезают к третьей четверти учебного года.

- К третьей группе относят первоклассников, у которых уровень психологической и социальной адаптации низкий. Информацию в школе они не воспринимают, крайне отрицательно реагируют на необходимость спокойно сидеть на уроках и замечания учителя. Нередко присутствует агрессия по отношению к одноклассникам. Они мешают учебному процессу в классе и негативно влияют на поведение других учеников.

Проблемы адаптационного периода

Трудности адаптации в школе в большинстве случаев вполне преодолимы, если своевременно обратить на них внимание. Подготовка малыша к учёбе должна начинаться задолго до его поступления в первый класс. Но и проблемы, возникшие в процессе учёбы, можно устранить.

Признаки того, что у ребёнка не всё в порядке с учёбой и вливанием в социум:

- Неуспеваемость. Ребёнок может отставать или полностью не воспринимать школьную программу. Проблема усугубляется, если родители ожидают слишком высоких результатов. Завышенные требования и даже скрываемое недовольство ухудшают период привыкания, делают первоклассника неуверенным в себе, мешают полноценно воспринимать учебные материалы. К успеваемости малышей в первом классе нужно относиться мягко, лояльно, желательно хвалить их даже за малейшие успехи. Не следует заострять внимание на неудачах.
- Лень. Причин для неё достаточно много. Это отсутствие мотивации, то есть увлечение школьника другими делами или играми, природная медлительность, неуверенность в собственных силах, боязнь сказать или что-то сделать неправильно. Лень может быть и следствием избалованности. Избавиться от неё можно только систематической работой дома с ребёнком. Желательно чем-либо мотивировать первоклассника и всячески избегать скандалов и выдвижения жёстких требований.
- Низкий уровень продуктивной деятельности. Присутствие ребёнка на уроке и его спокойное поведение не означают, что он понимает и усваивает сказанное учителем. Проблема может быть связана с личностными качествами, излишней отвлекаемостью, семейными проблемами. Пребывание в школе некоторые первоклассники воспринимают как возможность отвлечься от конфликтов дома. Решить такую проблему можно, только уделяя больше внимания малышу, показывая ему свою любовь и создавая спокойную обстановку в семье.

- **Непослушание.** Такая проблема чаще всего затрагивает избалованных вниманием детей. Привычка всегда быть в центре вселенной, неприятие общепринятых правил приводит к конфликтам в классе. Естественно, что всё заканчивается вызовом в школу мамы, беседой с социальным педагогом и директором. То есть ребёнок опять получает порцию пусть и негативного, но внимания. Проблему в большинстве случаев это не решает, а только усугубляет. Поэтому единственно правильное решение – какое-то время не обращать внимания на проделки малыша. Разумеется, если они не критичны для окружающих и не мешают учебному процессу. Родителям желательно выработать свою тактику поведения вместе с опытным социальным педагогом.
- **Вербализм.** Данным термином обозначают высокий речевой уровень ребёнка, протекающий с задержкой мышления. Бойкая речь первоклассника и даже заучивание длинных стихов не указывают на то, что он по умственному развитию способен адекватно воспринимать школьную программу. Ребёнку в такой ситуации необходимо развитие образного и логического мышления, что достигается систематическими занятиями – наклеиванием аппликаций, лепкой, рисованием, несложными тестами.

Рекомендаций для консультаций родителей будущих первоклассников

- **Постепенно приучайте к школьному режиму.** За 2–3 недели до 1 сентября будите ребёнка в то же время, во сколько он должен будет просыпаться, будучи школьником. Ограничьте вечерние гаджеты и укладывайте ребёнка пораньше. Постепенное внедрение режима снижает стресс от резкой смены привычного ритма.
- **Развивайте самостоятельность.** Научите ребёнка собирать портфель, готовить одежду на завтра, убирать своё рабочее место. Эти навыки снизят ежедневный стресс, повысят уверенность и помогут чувствовать себя более взрослым и способным справиться с задачами.
- **Обсуждайте школьные впечатления без давления.** Каждый вечер спрашивайте: «Что сегодня понравилось больше всего?», «Было ли что-то трудное?» — без оценок и критики. Это помогает ребёнку осмыслить события, а родителям — быть в курсе его настроения и вовремя поддержать. [5](#)
- **Поддерживайте контакт с учителем.** Регулярное общение с классным руководителем помогает понимать, как ребёнок чувствует себя в коллективе

и справляется с нагрузкой. Не требуйте у педагога особого отношения, обсуждайте не только проблемы, но и успехи. [5](#)

- **Создавайте позитивный образ школы.** Разыгрывайте дома школьные ситуации: звонок, урок, перемена. Это снимает тревожность и помогает будущему ученику почувствовать себя увереннее, особенно если он боится неизвестного. [5](#)
- **Не сравнивайте с другими детьми.** Каждый ребёнок адаптируется в своём темпе. Избегайте фраз вроде «А вот Маша уже сама делает домашку». Лучше отмечайте усилия: «Ты хорошо постарался», «Вижу, что тебе сегодня было непросто, но ты справился». [5](#)
- **Организуйте правильное рабочее место.** Создайте специальную зону для занятий первоклассника: удобный стол и стул по росту, хорошее освещение с настольной лампой, минимум отвлекающих факторов. Это помогает настроиться на учебный процесс.

Упражнения для подготовки детей к школе.

Упражнения, облегчающие написание букв.

Для развития мелкой моторики и подготовки руки к письму очень полезна методика, разработанная Т.В. Фадеевой.

- Ладони лежат на парте. Дети поднимают пальцы по одному сначала на одной руке, затем на другой. Повторяют это упражнение в обратном порядке.
- Ладони лежат на парте. Дети поочередно поднимают пальцы сразу на обеих руках, начиная с мизинца.
- На столе лежат 10 – 15 карандашей или счетных палочек. Одной рукой надо собирать их в кулак, беря по одной штуке, затем также по одной положить на стол (выполнять, не помогая второй рукой).
- Это упражнение напоминает перекачивание мячика в руках. Дети, представьте, себе, что у них в ладошках мячик, делают движения, имитирующие поворачивание мячика в разные стороны.

Умение действовать по правилу.

Методика «да» и «нет»

Мы с тобой будем играть в игру, в которой нельзя произносить слова «да» и «нет». Повтори, какие слова нельзя произносить? («да» и «нет»). Теперь будь внимателен, я буду задавать вопросы, а ты будешь отвечать на них, но без слов «да» и «нет».

Пробные вопросы (не оцениваются):

Ты любишь мороженое? (Я люблю мороженое)

Заяц бежит медленно? (Заяц бежит быстро)

Тест

1. Мяч сделан из резины?

2. Мухомор можно есть?

3. Снег белого цвета?

4. Лиса рыжего цвета?

5. Ворона меньше воробья?

Игры на развитие внимания.

"Шапка-невидимка"

В течение 3 секунд надо запомнить все предметы, собранные под шапкой, и затем перечислить их.

"Словесный

ряд"

Называйте ребенку различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, медведь, вилка и т.д. Малыш внимательно слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. Если малыш сбивается, повторите игру с начала.

В другой раз предложите, чтобы ребенок вставал каждый раз, когда услышит слово, обозначающее растение. Затем объедините первое и второе задания, т.е. малыш хлопает в ладоши, когда слышит слова, обозначающие животных, и встает при произнесении слов, обозначающих какое-либо растение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.[Электронный ресурс]: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2022/12/16/konsultatsiya-dlya-roditeley-adaptatsiya-rebenka-k>

2.[Электронный ресурс]:

https://pedsovet.su/ns/6370_adaptacia_pervoklassnikov_k_shkole