

ГБУ СО "Ирбитский центр  
психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»



# Как подготовить ребенка к школьным нагрузкам

Рекомендации для родителей

Автор-составитель  
Бессонова Виктория Викторовна,  
педагог-психолог



Один из важных моментов в жизни ребенка – это начало обучения в школе.



[detiirbita.ru](http://detiirbita.ru)

## Содержание

1. Понятие школьной готовности.	4
1.1. Общий кругозор.	5
1.2. Развитие речи, подготовка к освоению грамоте.	5
1.3. Математические представления.	5
1.4. Моторика, подготовка к письму.	6
2. Развитие мотивации.	6
3. Когда ребенок пошел в школу.	6
4. Признаки переутомления.	7
Литература	8
	12

## Что такое готовность к школе

Готовность к школе включает в себя различные аспекты.

**1. Познавательный аспект школьной зрелости** - это познавательная активность, умение наблюдать, рассуждать, сравнивать, обобщать, выдвигать гипотезы, делать выводы.

**2. Эмоциональный аспект школьной зрелости:** умение регулировать свои эмоции (интонация, жесты, мимика и поведение, возможность достаточно длительное время выполнять не очень привлекательное задание. Саморегуляция – основа готовности к школе!

**3. Социальный аспект школьной зрелости** - это потребность ребенка в общении со сверстниками и умение общаться, а также способность исполнять роль ученика, желание получать новые знания.

**4. Физиологический аспект школьной зрелости** - это состояние здоровья (высокий уровень закаленности, устойчивость организма к инфекциям, ...) и соответствие показателей физического развития ребенка (рост, вес, мышечная масса) общепринятым нормам, развитие крупной и мелкой моторики.

Все эти аспекты влияют на **работоспособность ребенка во время занятий**

Характер работоспособности зависит от многих составляющих. В первую очередь, это конечно, состояние здоровья ребенка, особенности его психофизического развития, мотивации, регуляции, эмоционально-волевых процессов и много другого.

Определить особенности работоспособности ребенка можно путем наблюдения за ним в процессе занятия. Как работает ребенок – целеустремленно на протяжении всего занятия или быстро и часто отвлекается, рассеянный, чрезмерно возбужден, быстро утомляется, занимается посторонним делом.

Вы можете самостоятельно определить возможности ребенка, наблюдая за его деятельностью или игрой.

## **Общий кругозор и окружающий мир**

К 7 годам общий кругозор детей уже достаточно развит, и они без труда смогут ответить на вопросы по следующим темам:

1. свое имя, фамилию и отчество, возраст и дату рождения;
2. знать свой адрес – город/поселок/деревню, улицу, дом, подъезд, этаж, квартиру; страну проживания и ее столицу;
3. фамилию, имя и отчество родителей, их род занятий и место работы;
4. имена других членов семьи и кем они ему приходится;
5. знать правила поведения в общественных местах и на улице,
6. называть в правильной последовательности – дни недели, месяцы, времена года, а также знать основные приметы каждого времени года (весна – распускаются почки на деревьях, тает снег, появляются первые цветы);
7. иметь представление о различных природных явлениях (дождь, облачность, снег, радуга, туман, град, гроза и т.д.);
8. различать домашних и диких животных, называть их детенышей, птиц, профессии, виды наземного, водного, воздушного транспорта, называть несколько зимующих и перелетных птиц, различать птиц по внешнему виду;
9. знать основные цвета и их оттенки,
10. великих русских поэтов и писателей (Пушкин А.С., Толстой Л.Н., Тютчев Ф.И., Есенин С.А. и др.) и их самые известные произведения.

### **Как расширить кругозор ребенка**

Для того чтобы расширить кругозор ребенка, родителю не нужно обладать какими-то специальными знаниями и образованием.

Рассказывайте и показывайте ребенку все, что знаете о мире, что он в состоянии понять. Обращайте его внимание на все: на звезды и пролетевший самолет, на яркие качели в саду и на падающий листик. Дайте возможность ребенку активно познавать мир вокруг себя, пусть он будет маленьким исследователем.

Беседуйте с ребенком о семье, о родственниках. Рассказывайте о своих увлечениях, профессиях.

Посещайте музеи, зоопарки, цирк, театр. Смотрите совместно фильмы, фотоальбомы, читайте книги, учите стихи.

## Развитие речи (русский язык, подготовка к освоению грамоты)

Должен ли ребёнок уметь читать перед школой? Это один из самых популярных вопросов родителей будущих первоклассников. Но однозначного ответа на него нет. В школе каждого ребёнка обязательно научат читать и писать. Однако перед школой хороший уровень речевого развития создаёт уверенную базу для освоения грамоты. Обязательно уделите внимание произношению. Отсутствие дефектов в речи, чёткость артикуляции – всё это влияет на способность грамотно читать и писать. Если у вас вдруг появились сомнения, что у ребенка не всё хорошо с произношением, то обратитесь на консультацию к логопеду.

Если у ребенка имеются проблемы со звукопроизношением, артикуляцией, логопед посоветует делать с ребенком артикуляционные упражнения.

### Артикуляционные упражнения

#### Статические артикуляционные упражнения

«**Лопаточка**» - широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Подержать язык в этом положении 10-15 секунд.

«**Чашечка**» - рот широко раскрыть, широкий язык поднять вверх, стараясь передний и боковые края языка загнуть вверх, потянуться к верхним зубам, но не касаться их, удерживать язык в таком положении 10-15 секунд.

«**Иголочка**» - рот открыть, язык высунуть далеко вперед, сделать его узким и тонким, удерживать его в этом положении 15 секунд.

«**Горка**» - рот приоткрыть, боковые края языка прижать к верхним коренным зубам, кончик языка упереть в нижние передние зубы, спинку языка выгнуть, удерживать язык в этом положении 15 секунд.

«**Трубочка**» - высунуть широкий язык, боковые края языка загнуть вверх, прижать, подуть в получившуюся трубочку, выполнять в медленном темпе 10-15 раз.

#### Динамические артикуляционные упражнения

«**Часики**» - высунуть узкий язык, тянуться языком попеременно то к правому углу рта, то к левому, двигать языком в медленном темпе под счет, проделать 15-20 раз.

«**Качели**» - высунуть узкий язык, тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку, рот при этом не закрывать, проделать 10-15 раз.

«**Вкусное варенье**» - высунуть широкий язык, облизать поочередно верхнюю, затем нижнюю губу и убрать язык вглубь рта, повторить 10-15 раз.

«**Змейка**» - рот широко открыть, язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать вглубь рта, двигать языком в медленном темпе 10-15 раз.

«**Катушка**» - кончик языка упереть в нижние передние зубы, боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать вглубь рта, проделать 10-15 раз. В отличие от упражнения «Горка» язык в форме валика перемещается вперед-назад.

«**Малляр**» - рот открыть, широким кончиком языка, как кисточкой, водить от верхних резцов до мягкого неба (вперед-назад) и от правых коренных зубов к левым (влево-вправо), поводить в течение 10-15 секунд.

«**Лошадка**» - прищелкнуть язык к небу, цокать языком медленно и сильно, тянуть подъязычную связку, проделать 10-15 раз. Если прищелкивание не удастся, можно положить на язык липкую конфету, пусть ребенок старается сосать конфету и одновременно почувствовать присасывание языка.

Важно понимать, умеет ли определять ребенок количество слогов и находить положение звука в слове, произносить слова чётко по слогам и различать множественное и единственное число. Это умение будет необходимо будущему первокласснику.

Сначала нужно выяснить, понимает ли ребенок слова "начало", "середина", "конец". Если нет, то возможно, у ребёнка трудности с пониманием смысла этих слов, т.е. с ориентировкой в пространстве.

– Можно взять несколько (лучше 5) игрушек, например, животных, поставить их друг за другом (слева направо).

– После этого обсудить с ребёнком:

- ✓ кто стоит в начале,
- ✓ кто в конце,
- ✓ кто в середине,
- ✓ кто первый,
- ✓ кто последний.

Потом переходим к звукам.

Сначала работаем несколько занятий с определением первого звука. «С какого звука начинается слово? Какой звук я произношу первым?» Произносим утрированно первый звук. Сначала берем слова, которые начинаются с гласного звука (под ударением). Самый простой способ – это произносить слова, растягивая первый звук: уууу-тка, оооо-блако, оооо-вцы.

Нужно соблюдать нескольких правил:

– слова на твёрдые согласные и на согласные, после которых идут эти буквы, подбирать так, чтобы ударение падало на первый слог;  
- предлагать слова с первым согласным, за которым нет гласного: кккк-рот, сссс-тул, зззз-вук и так далее;

– подбирать слова с первым мягким согласным, например, лицо, кино ...;

– слова на гласные Е, Ё, Ю, Я лучше исключить, так как они объединяют не один, а два звука сразу: Я-ЙА, Ю-ЙУ и т.д.

### **Игры и упражнения, которые помогут ребенку научиться делить слова на (части) слоги**

#### **«Слова заблудились»**

Взрослый произносит слово по слогам (по частям), нараспев, протягивая слоги, объясняя ребенку, что слова «потерялись», их нужно найти. Можно использовать заранее подготовленные предметные картинки. Затем попросите ребенка проговорить слово так же, как вы. Далее попросите ответить, сколько частей он услышал в слове, назвать первую часть и вторую.

Для игры можно использовать следующие слова (предлагайте ребенку для деления на слоги слова в указанном порядке):

ма-ма, ла-пы, ту-чи, ва-та, му-ха, ва-за,

ку-би-ки, са-по-ги, ка-би-на, па-на-ма, ма-ши-на,

рак, сок, кот, дом, сад, рысь, зал (в этих словах один слог, так как один гласный звук)

ли-мон, ба-нан, па-кет, ва-гон, ка-ток, ди-ван,

бан-ка, вет-ка, ут-ка, нит-ки, тап-ки, ок-но, май-ка,

чаш-ка, аль-бом, дож-дик, как-тус, буб-лик, кос-тюм, пав-лин,

ко-ло-бок, са-мо-лет, по-ми-дор, бе-ге-мот, ба-ра-бан, ма-га-зин,

кол-ба-са, кон-фе-ты, ку-ку-шка (ку-куш-ка), у-до-чка, ка-пус-та,  
ав-то-бус, ху-дож-ник, ав-то-мат, ши-пов-ник, а-пель-син,  
мат-реш-ка, иг-руш-ки, лам-поч-ка, гар-мош-ка, клуб-ни-ка,  
лист, болт, зонт, винт, бант, флаг, шкаф, гном (в этих словах 1 слог, так как один гласный звук)

звез -да, гнез-до, спич-ки, флаж-ки, клюш-ка, клюк-ва, трав-ка, кноп-ка,  
пи-а-ни-но, ку-ку-ру-за, ра-ко-ви-на, ви-та-ми-ны, ма-ка-ро-ны, че-мо-да-ны,  
зем-ля-ни-ка, ос-та-нов-ка, вос-пи-та-тель, мед-ве-жа-та

### «Сосчитай слоги»

Взрослый называет слово или показывает предметную картинку, ребенок делит слово на слоги, отмечает с помощью счетных палочек, фишек, картонных кружков и пр. количество слогов в слове.

Например, МА- ЛИ- НА. В слове МАЛИНА 3 слога.

*\*Можно отхлопывать количество слогов в слове (на каждый хлопок проговариваем слог), пропрыгать на скакалке (на каждый прыжок – проговариваем слог), прошагать слово (на каждый шаг – проговариваем слог) и пр.*

### «Магазин игрушек»

В этом магазине игрушку можно купить, если правильно произнести ее название по слогам, сосчитать сколько слогов в слове.

Например, миш-ка (2 части или слога), ма-шин-ка (3 части или слога), кук-ла (3 части или слога) и т.д.

### «Кто в каком домике живет?»

Нарисуйте три домика: с одним окошком, с двумя, с тремя. Предложите ребенку расселить слова в домики.

Слова, состоящие из одного слога – в домик с одним окошком, из двух слогов – с двумя окошками, из трех – с тремя окошками.

### «Подбери словечко»

Взрослый предлагает ребенку придумать слова, начинающиеся на МА- (или любой другой слог): маки, малыши, матрешка, мама, матрас и т.д.

## Множественное и единственное число

Важно обратить внимание, различает ли ребенок единственное и множественное число

Имена существительные в **единственном числе** обозначают один предмет, например: *ручка, чашка, стол.*

А имена существительные **во множественном числе** обозначают два или более предмета, например: *ручки, чашки, столы.*

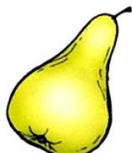
То есть всё это мы можем посчитать: *две ручки, три чашки, четыре стола.*

Название **единственного** числа появилось от слова «**единица**», значит оно, что этот предмет один: *один автомобиль, один рюкзак, один человек.*

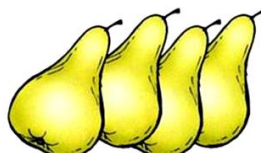
А **множественного** числа — от слова «**много**», то есть таких предметов больше одного: *двадцать карандашей, семь ступенек, много людей.*

Можно использовать иллюстративный материал.

Назови количество предметов, используя слова «один — много».



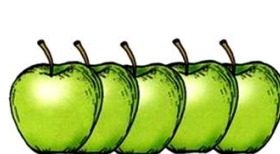
одна ... (груша)



много ... (груш)



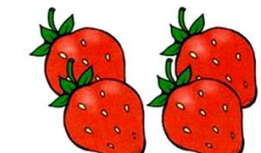
одно ... (яблоко)



много ... (яблок)



одна ... (ягода)



много ... (ягод)


Один котёнок	Много котят	Один стул	Много стульев
Один ребёнок	Много детей	Одно дерево	Много деревьев
Одно яблоко	Много яблок	Одна конфета	Много конфет
Один носок	Много носков		



## Обобщение и классификация предметов

Называть группу предметов обобщающим словом (обобщать) - (чашка, ложка, тарелка – это посуда), и классифицировать (посуда – это чашка ложка, тарелка) также важное умение будущего первоклассника.

Можно тренироваться на предметах и явлениях окружающего мира: игрушки, посуда, одежда, обувь, головные уборы, фрукты, овощи, посуда, мебель, бытовые приборы, дикие и домашние животные, птицы, насекомые, транспорт, профессии и т.д.

Иллюстрации в книгах, на карточках в этом также помогут

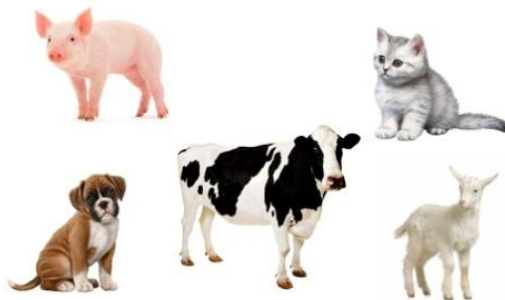
ТРАНСПОРТ



ОДЕЖДА



ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ



ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ



ПТИЦЫ



ПОСУДА



ИГРУШКИ



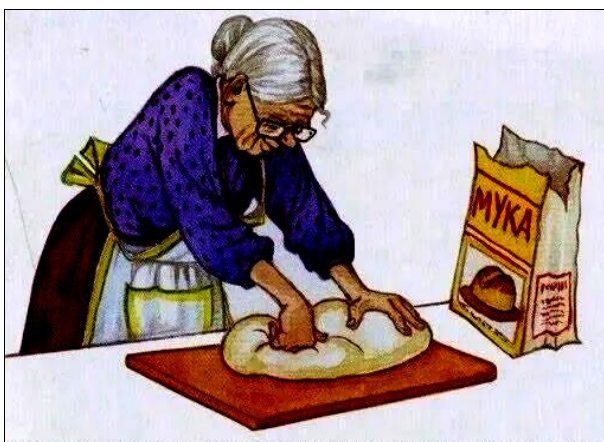
МЕБЕЛЬ



### Составление рассказа по сюжетной картинке, о предмете

На данном этапе последовательность обучения, следующая:

- выкладывание картинки в одну линию слева направо;
- нахождение главных персонажей и общие предметы и явления на всех картинках;
- определение места действия на каждой картине и установление связи на основе анализа местоположения героев и предметов;
- определение время событий на каждой картинке (время года, время суток);
- выделение сквозных персонажей, называние их действий и подведение к мысли о целях их действий (зачем делает?);
- установление последовательность действий (что сначала, а что потом?);
- составление связного рассказа с опорой на выложенную серию.



## Понимание пространственных предлогов

Пространственные отношения между предметами, между человеком и предметами, указывают на положение предмета среди других: на, в, за, под, над, среди, вне, посреди, впереди, перед, напротив, сзади. Передают направление движения к тому или иному предмету или указывают на расположение предмета в процессе движения: к, из-за, по, через, вдоль, поперек.



Вопросы:

1. Кто сидит перед уткой?  
(собака)
2. Кто сидит за  
собакой?(утка)
3. Кто сидит между  
грузовиком и зайцем?  
(медведь).
4. Кто сидит перед зайцем?  
(медведь)...и т.д.



Вопросы:

- Где лежит яблоко?  
Где находится собака?

## Отгадывание загадок

Отгадывание загадок – весёлый и интересный процесс, приносящий удовольствие и детям, и взрослым. Этот процесс развивает речь, внимание, мышление и воображение.

Загадки бывают разные:

**Описательные загадки:** Это животное самое большое на нашей планете. У него большие уши, короткий хвостик и длинный хобот. Кто это? (слон).

**Рифмованные загадки:** Быстро прячется от страха в панцирь твердый... (черепаха).

**Загадки-обманки:** На заборе поутру кукарекал... (не кенгуру, а петух).

**Загадки-стихотворения:**

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться.(мыло)

**Образные загадки:** Без рук, без ног, А ворота открывает? (ветер)

## Математические представления

Формирование элементарных математических представлений у старшего дошкольника очень важно в рамках подготовки к школе.

Ребенок должен уметь:

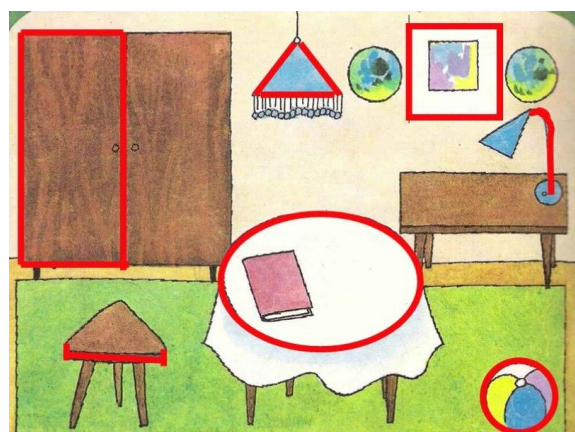
- Считать до 10, знать цифры от 0 до 9;
- Соотносить количество с числом.
- Обозначать количество предметов с помощью цифр.



- Сравнивать количество предметов в двух группах (больше  $>$ , меньше  $<$ , равно  $=$ )

$6 > 3$			

– Знать геометрические фигуры, уметь сравнивать предметы по размеру, форме, цвету и группировать их по этому признаку.



### «Что бывает такой формы?»

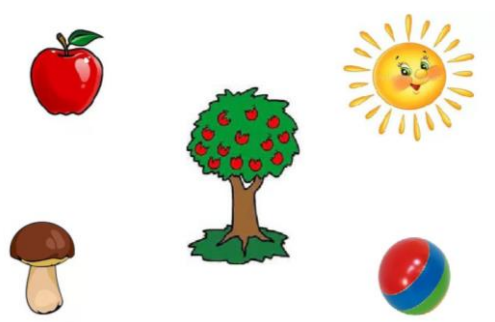
**Цель:** учить различать фигуры, развивать мышление.

**Материал:** карточки с геометрическими фигурами с нарисованными в них предметами определенной формы

**Ход игры:** Яблоко: какое? — Круглое. Окно: какое? — Квадратное.

Что бывает круглым? Квадратным? Овальным?

– Ориентироваться в понятиях «лево-право-вверху-внизу; впереди-позади», на листе бумаги и в пространстве.



Вопросы:

Где находится яблоко?  
 Ответ: в левом верхнем углу.

Где находится мяч?  
 Ответ: в правом нижнем углу.

## Литература

1. Бабина Г.В., Сафонкина Н.Ю. Альбом для обследования восприятия и произнесения слов различной структурной сложности.- М.: Книголюб, 2018
2. Ефименкова Л.Н. Формирование речи у дошкольников. - М.: Наука, 2011