*Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.
Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.*

[**Осанка – стройная спина**](http://www.lingvoschool1356.ru/%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9/278-%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0-%E2%80%93-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B0)

Приятно смотреть на стройного человека.

У стройного человека:

- правильно формируется скелет;

- хорошо развиваются мышцы;

- при стройной осанке легче работать сердцу.

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!



**Правила для поддержания правильной осанки.**

* При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.

Если носить портфель в 1 руке, 1 плечо станет ниже другого.

* При правильной посадке стопы должны полностью касаться пола.
* Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась ладонь.
* Расстояние от глаз до тетради 30 – 35 см.
* При выполнении самоподготовки, приходится много писать.

Значительную нагрузку испытывают органы зрения, мышцы туловища, спины.

* Через каждые 15 минут сидения за столом над:

 двигать руками и ногами, потягиваться.

Через каждые 30 минут - встать, походить.

 

# Консультация логопеда для родителей первоклассников.

# Тема: "Навык письма — трудности обучения"

Особые трудности в процессе обучения, особенно у первоклассников, отмечаются при письме. Преодоление затруднений, связанных с обучением письму в начальной школе, чрезвычайно важно.

Письмо является базовым навыком, без которого практически невозможно дальнейшее обучение.

Неудачи в учебе приводят к тому, что ребёнок испытывает чувство неуверенности, неудовлетворённости, его угнетает недовольство учителя и родителей.  И, как следствие, у таких детей нередко проявляются различные виды неврозов, которые ещё больше снижают возможность успешно освоить навык письма.

Дети, относящиеся к контингенту риска:

- дети, имеющие задержку речевого развития;

- недостатки звукопроизношения;

- дети с недостаточностью фонематического и периферического слуха;

- леворукие дети при переучивании;

- дети, имеющие отклонения со стороны нервно-психической сферы.

Какие могут быть трудности в обучении письму?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Трудности, с которыми сталкиваются ученики** | **Причины затруднений** |
| 1 | Плохая каллиграфия | Нарушение гигиенических требований(положение руки, ручки, тетради)ЛеворукостьПлохо развиты мелкие мышцы пальцевНарушение пространственных представлений и чувства ритма |
| 2 | Расстройство чтения. Не запоминают и путают буквы, трудно соединяют слоги | Слабо развит фонематический слух, зрительная памятьНарушение  зрительно- моторных координаций |
| 3 | Пропуск, замены, перестановки букв при  письме, особенно при диктовке вслух, смешение букв, сходных по начертанию | Слабое речевое развитие, недостатки произношения, не сформирован слухо-звуко-буквенный анализ, родовая травма, хроническая болезнь, неправильная артикуляция звуков речи |
| 4 | Ошибки на уровне предложения - не видят конца предложения, не ставят точку, пишут предложение с маленькой буквы | Слабое речевое развитие, неумение удерживать в памяти элементы предложения, слабо развита оперативная память |
| 5 | Медленное чтение | Недоразвитие фонематического слуха. , слабо развита оперативная память, низкое речевое развитие |
| 6  | Медленный темп работы | Медлительны по природе, неготовность к школе, |
| 7 | Не запоминают правила, стихи, предложения | Неготовность к школе, слабое речевое развитие |
| 8 | Допускают ошибки на правила:  ЧК-ЧН, парные согласные, безударные гласные | Не развита орфографическая зоркость, неготовность к школе |

**Советы по устранению трудностей:**

1. **Развитие моторики:**

- штриховка, действия с карандашом в руке - зажать ручку или карандаш вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делать шаги по поверхности стола;

- поднимать поочерёдно пальцы обеих рук от поверхности стола;

- перебирание крупы, мозаика, завязывание и развязывание лент, шнурков, поделки из природного материала, вышивание, оригами, втягивание воды пипеткой.

1. Учить скороговорки, чистоговорки, чтение слогов с выделением гласных.
2. Применять списывание с обязательным проговариванием  вслух, позднее шепотом, делить слова на слоги, формировать навыки самоконтроля - читать написанное.
3. Медленное чтение  преодолевается многократным чтением, пересказыванием текста.

**Эффективно письмо по памяти предложений, небольших текстов.**

**Печатание на компьютере не очень полезно – дети не чувствуют моторики пальцев.**

Грамотное письмо складывается из трёх составляющих  компонентов:

1) функциональная готовность ребёнка к школе;

2) социально-педагогический - характер общения со взрослыми, его игровое развитие в дошкольном периоде, отношение в семье к чтению;

3) психологический- то есть уровень мотивации ребёнка к занятию письмом, чтением, к обучению в целом.

**Л С.  Выготский писал:** «Школьник, приступающий к письму, не только не ощущает потребности в этой речевой функции, но он ещё в высшей степени смутно представляет себе, для чего эта функция нужна - ведь со сверстниками и родителями он может пользоваться  устной речью».

Одна из главных проблем правописания – необъяснимый пропуск букв в словах. Нередко происходит такой диалог: « Это ты писал?» - «Да»- «Глазки видят?» Обычно ребёнок ошибки своей не видит. У ребёнка не сформирован образ слова. **Можно предложить упражнения:** рисуем  предмет, например, арбуз  и «продаём» по одной букве - к каждой букве ребёнок подбирает слово:

* А - ароматный
* Р - рука
* Б - большой
* У - умница
* З - звук

При общении с ребёнком  собирайте слова на определённый звук, слог - в кузовок, коробку, пакет:  «Вот перед нами корзина, туда отправляются…», «Вот большой- большой пакет, клади в него…». Ребёнок правильно ставит ударение, делит на слоги, образует новые слова - грибок, флажок, меняет окончание.

Пространственная ориентация формируется командами «левее», правее, ниже, выше, слева, справа. Если путает ребёнок буквы по зрительно- оптическому сходству,( ш )- (и )- нарисуйте ему широкую шубу и маленькую иголку, (б)-(д)-одна буква белки- хвостик вверх, другая- дятла- хвостик вниз.

**Звонкие - глухие согласные** дифферецируются  по артикуляции,по движению голосовых связок , далее предлагаются слова-паронимы коса - коза, бочка - почка. Такие упражнения расширяют словарный запас, формируют грамотное письмо, повышают желание изучать родной язык.

При списывании необходимо как можно раньше научить ребёнка  запоминать слог, а не букву. Слог – основная единица при чтении и при письме.

Набор игровых моментов  способствуют  положительному эмоциональному настрою ребенка к занятиям и вообще к процессу обучения. Нельзя забывать, что  ребёнок должен слышать грамотную речь в семье, видеть  у родителей в руках книги, чувствовать к себе любовь и теплоту.

РОДИТЕЛИ-ПЕРВОКЛАССНИКИ

консультация психолога

Итак, «вступительные» баталии позади. Ваше чадо – уже первоклассник. Вы облегченно вздыхаете. Кроме того, что Ваш ребенок уже стал первоклассником – станете учеником и Вы. Да, да. Ведь Вы тоже должны научиться быть родителями первоклассника, должны научиться не делать ЗА него, не делать С НИМ, а идти рядом и ПОМОГАТЬ специалистам, которым вы доверили своего малыша.

Значит, спокойно вздохнуть Вам не удастся. Отдых отменяется. не тут то было! Оказывается, все только начинается!

Многие родители утверждают, что те трудности, о которых их предупреждали – родители других детей, учителя, психолог – это вовсе не то, что они ожидали, и вовсе не то, что получилось на самом деле. Очень часто возникает так называемый «конфликт ожиданий».

У Вас чудесный ребенок? Все знает, все умеет. А ЭТА (учительница) вовсе не хвалит его.

Мы в школу пришли учиться, А учат они только «встать–сесть», «направо–налево», ОНА за месяц только первую букву им показала, как писать!

Да и вообще, он уже умел писать, все лето прописи мучили, мороженным подкупали. А она красным цветом исправляет, травмирует ребенка.

Ужасные дети! На переменах только его и задевают! А ОНА никак не реагирует.

Да, он слишком подвижный, но нельзя же все время делать замечания. Он же переживает!

Я все время пытаюсь поговорить с нею, рассказать об особенностях ребенка. А как ни приду – вокруг нее другие родители, толпа народу, говорит она со всеми вместе, собрания какие-то…

Многие родители не понимают, почему дети ничего не рассказывают, что было в школе: «Школа – это не камера хранения детей – почему вы их ничему не учите?!» Но дети не воспринимают игру как обучение чему-то. А ведь обучение шестилеток происходит, особенно на первых порах – именно в игре. Потому, ребенок, увлекаясь и погружаясь в игру, отрабатывает нужные навыки. Работа в коллективе тоже воспринимается как игра – соревнование. Потому при приходе в школу многие дети, которых трудно дома заставить что-то делать, остепеняются и постепенно становятся учениками. При этом наградой в соревновании часто бывает похвала учителя.

В этом – еще одна опасность для «конфликта ожиданий» – и родительского, и детского. Если они приучили ребенка к «безоговорочным» похвалам, ему будет тяжело. Маленький ученик обижается на учительницу, что она его не вызывает (читайте: не хвалит за ответ. Но ведь у нее тридцать детей! Она должна всех опросить»).

Он может даже сказать, что его «избили», а Марь Иванна его не пожалела. (На самом деле рядом стоящий ребенок был «мельницей», и задел его). Марь Иванна же наставляла, что нужно играть аккуратней, и уговаривала Ваше чадо, что это была игра, нужно простить – или же совсем не заметила «инцидента»). Детям такого возраста свойственно замечать только то, что связано именно с ними. Потому они, не замечая деталей ситуации, еще не научились их анализировать. И потому еще не умеют предугадывать результаты своих поступков. Каждый детский конфликт – это урок анализа ситуации. «Раскручивая клубок» событий (а ты что сказал? а он что сказал? а ты что сделал?), учительница вовсе не «устраивает разборки». А рассказывая, поучая, наставляя никто никогда не научит детей общаться.

Потому не спешите с выводами. Привыкнув к определенным отношениям дома, ребенок не всегда адекватно оценит действия и поведение окружающих. Всегда – со своей стороны – будет искать «субъективной» справедливости. А вы, особенно если вы человек эмоциональный – будете защищать «своего» и его «справедливость».

Внимание! Будьте осторожны! Никогда не ругайте педагога при ребенке! Даже если вы возмущаетесь от всей души – старайтесь не допустить смятения в душу ребенка, ведь первая учительница становится для малыша. Ваша «РАБОТА» – это помочь ребенку безболезненно пережить кризис семи лет. А один из его «отголосков» – это то, что ваше бесценное дитя «поменяет авторитеты». Вы обязательно услышите: «Ничего ты, мама, не понимаешь! Марь Иванна сказала делать именно так!»

Обычно здоровый, любознательный, верящий в себя и умеющий строить взаимоотношения с другими людьми ребенок без серьезных проблем включается в школьную жизнь. Тем не менее, начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут.

Будьте внимательны! По наблюдениям психологов, именно дети тревожных родителей наиболее медленно адаптируются к школе! Потому даже если вам хочется возмущаться «немыслимым действиям Марь Иванны – старайтесь держать себя в руках. Даже принимайте успокоительный чаек. Вашему ребенку – вдвойне тяжелей, если вы не выдерживаете нагрузки первым классом!

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

Многие мамы и папы так хотят гордиться своими детьми и так беспокоятся об их отметках, что превращают ребенка в приложение к школьному дневнику. Школьные успехи, безусловно, важны. Но это не вся жизнь вашего ребенка.

Школьная отметка — показатель знаний ребенка по данной теме данного предмета на данный момент. Никакого отношения к личности ребенка это не имеет. Хвалите ребенка за его школьные успехи. И помните, никакое количество «пятерок» не может быть важнее счастья вашего ребенка.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

Давайте постараемся, чтобы самые первые шаги, сделанные каждым малышом в школьном мире, были для самого ребенка и членов его семьи радостными и уверенными!

Особенно ваша помощь понадобится, если ребенок не ходил до школы в детский сад. В этом случае он не привык к тому, что внимание взрослых распределяется сразу между несколькими детьми. Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам. Поговорите ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным другим. Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям. Пригласите одноклассников вашего ребенка к вам домой — простое чаепитие, а маленький хозяин научится принимать гостей.

Не стоит «подкупать» внимание школьных товарищей вашего ребенка дорогими игрушками и одеждой. Так ваш ребенок не научится быть нужным другим сам по себе. Ваш сын или дочь может столкнуться с завистью и неодобрением одноклассников.

Уверенный в себе, общительный малыш адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее.

**10 заповедей мамы и папы первоклассника**

**1. Начинайте «забывать» о том, что ваш ребёнок маленький.** Давайте ему посильную работу в доме, определите круг обязанностей.  Сделайте это мягко: «Какой ты у нас уже большой, мы даже можем доверить тебе помыть посуду (вымыть пол, вытереть пыль и т. д.)».

**2. Определите общие интересы.** Это могут быть как познавательные интересы (любимые мультфильмы,  сказки, игры), так и жизненные (обсуждение семейных проблем).

**3. Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребёнка в присутствии** **посторонних.** Уважайте чувства и мнения ребёнка. На жалобы со стороны окружающих, даже учителя или воспитателя, отвечайте: «Спасибо, мы дома обязательно поговорим на эту тему».

**4. Научите ребёнка делиться своими проблемами.** Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие со сверстниками и взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию.

**5. Приобщайте ребёнка к экономике семьи.** Постепенно приучайте его сравнивать цены, ориентироваться в семейном бюджете (например, дайте ему деньги на хлеб и на мороженое, комментируя  сумму на тот и на другой продукт). Ставьте в известность об отсутствии денег в семье, ходите в магазин вместе.

**6. Постоянно говорите с ребёнком.** Развитие речи — залог хорошей учёбы. Были в театре (цирке, кино) — пусть расскажет, что ему больше всего понравилось. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребёнок чувствовал, что вам это действительно интересно.

**7. Отвечайте на каждый вопрос ребёнка.** Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет.

**8. Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребёнка.** Видеть мир глазами другого — основа для взаимопонимания.

**9. Чаще хвалите, восхищайтесь вашим малышом.**
На жалобы о том, что что-то не получается, отвечайте: «Получится обязательно, только нужно ещё несколько раз попробовать». Формируйте высокий уровень притязаний. И сами верьте, что ваш ребёнок может всё, нужно только чуть-чуть  ему помочь. Хвалите словом, улыбкой, лаской и нежностью, а не отделывайтесь такого рода поощрениями, как покупка новой игрушки или сладостей.

**10. Не стройте ваши взаимоотношения с ребёнком на запретах.**
Согласитесь, что они не всегда разумны. Всегда объясняйте причины ваших требований, если возможно, предложите альтернативу. Уважение к ребёнку сейчас — фундамент уважительного отношения к вам в настоящем и будущем.