

10 порад: як підготувати дитину до успішного шкільного життя



Формуйте у дитини поняття про корисну їжу. Організуйте здорове збалансоване харчування:

- зменшіть вживання «пустих», швидких вуглеводів — солодощів, здоби;
- навчіть дитину їсти довгі, корисні, складні вуглеводи — сирі, відварні, тушковані овочі; фрукти; злакові каші;
- забезпечте в меню 50% білкової їжі — нежирне м'ясо, риба, молочні продукти, яйця;
- поповнюйте організм поліненасиченими жирними кислотами Омега-3 — морська риба, волоські горіхи, насіння льону, рапсова олія.



Організуйте день дитини відповідно до режиму: вона має вчасно прокидатися, їсти, гуляти на свіжому повітрі, вкладатися спати тощо. У будні щовечера гуляйте з дитиною 1-1,5 години, у вихідні 3,5-4 год. протягом дня. Під час денної прогулянки разом з дитиною:

- катайтеся на велосипедах, роліках, скейтах, самокатах, в теплу пору року, а взимку — на ковзанах, лижах, санчатах;
- плавайте і бавтесь на воді;
- грайте в бадмінтон, баскетбол, футбол, теніс, хокей, сніжки;
- стрибайте зі скалкою, метайте в ціль і на дальність, лазьте по драбині, ходіть по колоді тощо.



Розвивайте дрібну моторику дитини. Для цього навчайте:

- застібати/розстібати гудзики, зав'язувати/розв'язувати шнурки, пояс під час одягання та роздягання;
- різати ножицями папір по прямій, обводити шаблони та вирізувати по контуру;
- правильно тримати олівець і пензлик під час малювання;
- гратися з дрібними предметами — мозаїкою, конструктором Lego, пазлами тощо.

Залучайте дитину до приготування їжі. Попросіть допомоги перебрати жменьку гороху, чечевиці, гречки тощо.



Встановлюйте перед дитиною чіткі цілі. Завжди з'ясовуйте чи зрозуміла дитина, що від неї вимагають. Дайте їй змогу свідомо керувати власною діяльністю: обирати ціль, докладати вольові зусилля під час виконання роботи та підпорядковувати свої дії вимозі «треба». Навчайте дотримуватися правил, діяти за встановленими зразками. Допомагайте лише за потреби, адже самостійність дитини — запорука її успішності у шкільному навчанні.



Зацікавлюйте дитину школою. Підводьте до усвідомлення, що школа — новий етап її життя. Розповідайте історії із свого шкільного життя: про вчителів, про шкільних друзів, із якими товаришуєте досі, про цікаві подорожі, про шкільні таємниці тощо.

Ніколи не застосовуйте навчальну діяльність як покарання, не погрожуєте школою на кшталт:

- погано себе поведив, то сідай — будеш читати;
- там тебе навчать, як поводитися, будеш як шовкова;
- там з тобою не панькатимуться, будеш все робити сам.



Надихайте на пізнання нового. Спонукайте дитину дивуватися, отримувати задоволення від процесу пізнання. Якщо вона припустилася помилки, підтримуйте її впевненість у власних силах, розуміння того, що будь-яка думка буде прийнята й адекватно оцінена — без приниження й публічного засудження.



Пропонуйте дитині малювати, ліпити з глини та пластиліну, конструювати з різних матеріалів — спочатку за зразком, відтак за задумом. Підтримуйте дитячу ініціативу, самостійність, самобутність. Адже байдужість дорослого до дитячої творчості, або осудне ставлення до її фантазування, до будь-якого відходу від зразка, стандарту, шаблону значно гальмують розвиток продуктивної уяви і тим знижують інтелектуальні можливості майбутнього школяра, формують у дитини невпевненість у собі, страх невдачі.



Грайте з дитиною в розвивальні ігри. Вони сприятимуть формуванню в неї здатності:

- враховувати у своїх міркуваннях, оцінках точку зору іншої людини;
- мислити образами;
- користуватися символами й замінниками;
- виявляти проблему, ставити мету, планувати свої дії з огляду на можливості, знаходити кращій, а іноді й нестандартний спосіб вирішення проблеми.



Спілкуйтеся з дитиною українською мовою, читайте казки, оповідання і вірші, обговорюйте прочитане. Перш ніж навчити читати, навчіть дитину свідомо сприймати й переказувати зміст почутого, оцінювати вчинки та характери персонажів, висловлювати своє ставлення до них тощо.



Навчайте дитину виявляти повагу до людей словами та вчинками. Це сприятиме позитивній комунікації з дорослими й однолітками. Щоб дитина почувалася комфортно в дитячому колективі, створюйте умови, аби вона долучалася до взаємодії з однолітками в парі, в групі. Проводьте майстер-класи, командні змагання під час дитячих тематичних і фізкультурних свят.

Якщо дитині складно порозумітися з дітьми, вона часто потрапляє в конфліктні ситуації, що може призвести до ізоляції в колективі однолітків. За таких умов зверніться за порадою до практичного психолога закладу дошкільної освіти.