

## ЧИТАЕМ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ



**Драгунский, В. Ю. Веселые рассказы :** из цикла "Денискины рассказы" / В. Ю. Драгунский; худ. В. Долгов; редактор Л. П. Папилова.- М. : Оникс, : Центр общечеловеческих ценностей, 2008.- 64 с. : цв. ил.- (Библиотечка детской классики)

**Лучшее - детям : стихи, рассказы, сказки.-** М. : Оникс, 2009.- 208 с. : цв. ил.- (Читаем с Мурзилкой)

**Носов, Н. Н. Тук-тук-тук : рассказы /** Н. Н. Носов; худ. Н. Кудрявцева.- М. : Махаон : Издание И.П. Носова, 2008.- 158 с. : цв. ил.- (Библиотечка Незнайки)

**Осеева, В. Три товарища и другие рассказы /** В. Осеева.- М.: Стрекоза, 2010. - 64 с.: ил.

**Первый раз в первый класс : стихи и рассказы /** редактор Л. П. Папилова.- М. : Оникс, 2007.- 64 с. : цв. ил.

**Толстой, Л. Н. Детям : рассказы, сказки /** Л. Н. Толстой. - М. : Дрофа-Плюс, 2005.- 80 с. : цв. ил.- (Русские классики - детям)

**Родное слово: произведения К. Ушинского, Ф.Гюгчева, А. Фета, А. Майкова, И. Бунина, К. Толстого, Н. Некрасова, К. Бальмонта, И. Тургенева /** ред. Н. Астахова. - М. : Белый город, 2006.- 128 с. : цв. ил.- (Моя первая книга)

**Умные зверики : книжка про животных: рассказы /** сост. Р. Е. Данкова.- М. : Оникс, 2011.- 48 с. : цв. ил.- (Детская библиотечка)

## Родителям на заметку:

- Вайнер, Э. Вместе, а не вместо: помощь родителей ребёнку в домашней работе / Э. Вайнер // Здоровье детей. – 2012. – №3. – С.16-19.
- Костяк, Т.В. Как помочь ребёнку адаптироваться в школе / Т.В. Костяк. – М.: Академия, 2008. – 112 с. – (Психолог родителям).
- Ребёнок идёт в первый класс // Ваш малыш от 5 до 7 лет: здоровье. Питание. Уход. Развитие. – М.: Эксмо, 2009. – 288 с. – С.156 – 188.
- «Я иду в школу» // Коляда, М.Г. Семейная энциклопедия воспитания ребёнка: 3000 вопросов что делать, если... / М.Г. Коляда – Ростов н/Д: Феникс; Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2009. – 445 с. – С. 30-46.

**Удачи Вам и Вашему ребёнку!  
Счастливого пути по дорогам знаний!**

Составитель: гл. библиограф  
ВИКС Л.В. Ильина

Ставропольская краевая детская  
библиотека им. А.Е. Екимцева

### Наш адрес:

355035 г. Ставрополь, ул. Мира, 382

Телефон: 75-31-62

Эл. почта: [ics.skdb@mail.ru](mailto:ics.skdb@mail.ru)

Сайт: [www.ekimovka-x.ru](http://www.ekimovka-x.ru)

## Ставропольская краевая детская библиотека им. А.Е. Екимцева

Информационно-консультационная служба  
по проблемам детства и семьи

## Взрослая жизнь маленького человека, или Как помочь первокласснику



Информационный буклет  
для родителей

Ставрополь  
2015

# УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

## В школе и дома

### Режим дня первоклассника



- 7.00 - 7.10 - подъем
- 7.10 - 7.30 - зарядка, умывание, уборка постели
- 7.30 - 7.50 - завтрак
- 7.50 - 8.10 - дорога в школу
- 8.10 - 8.20 - подготовка к урокам
- 8.20 - 8.30 - утренняя зарядка до уроков
- 8.30 - 12.10 - уроки
- 12.10 - 13.10 - прогулка
- 13.10 - 13.20 - подготовка к обеду
- 13.20 - 14.00 - обед
- 14.00 - 16.00 - отдых, дневной сон
- 16.00 - 17.00 - выполнение тренировочных упражнений
- 17.00 - 19.00 - свободное время
- 19.00 - 19.30 - ужин
- 19.30 - 20.30 - свободное время
- 20.30 - 21.00 - подготовка ко сну, сон



Максимально эффективно ребёнок может трудиться при выполнении домашних заданий в течение 15–20 минут. Если ребёнок начинает отвлекаться, вертеться, - дайте ему возможность передохнуть. Можно организовать физкультминутку с весёлой песенкой, а можно просто расслабиться, послушать спокойную, тихую музыку.

## Советы психолога:

- ⇒ Наблюдайте за психологическим состоянием ребёнка по его возвращении из школы, отмечайте изменения в его поведении и реакциях. Расспрашивайте учителя об особенностях школьного поведения вашего первоклассника, его взаимоотношениях со сверстниками, трудностях в обучении и т.д.
- ⇒ Расспрашивая ребёнка о том, как он провёл день, задавайте точные и конкретные вопросы, тогда он почувствует, что школьная жизнь вам близка и понятна, и захочет, чтобы вы приняли в ней участие.
- ⇒ Старайтесь регулярно приходить на родительские собрания и оказывать помощь школе, исходя из ваших профессиональных возможностей и интересов.
- ⇒ При возникновении у вашего ребёнка сложностей в обучении или признаков психологического неблагополучия соберите как можно больше сведений о причинах этой ситуации, принимая во внимание только факты, а не личные оценки учителя или одноклассников. Постарайтесь выяснить не только то, как себя ведёт первоклассник в школе и как он там себя чувствует, но и общую психологическую атмосферу в школе.
- ⇒ При конфликте с учителем сохраняйте самообладание и твердость. Помните, что вы единственный человек, который может гарантировать ребёнку любовь, понимание и безусловное принятие вне зависимости от школьных успехов. Кроме того, наблюдая за

вами, первоклассник усваивает ваше поведение как возможную модель своих собственных действий в будущем. Поэтому, решая сложные ситуации, старайтесь вести себя так, как вы хотели бы, чтобы в будущем поступал ваш ребенок.

- ⇒ Старайтесь быть объективными, хвалите и порицайте ребёнка только за конкретные поступки, объясняя ему, за что именно вы его одобряете и чем вы не довольны. При этом оценивайте только поступки ребёнка, а не его самого.
- ⇒ Помните, что как бы ни была важна школа, ее влияние на психологическую сферу ребёнка всегда вторично. **Главный путь преодоления страха и тревоги в школе – это теплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность первоклассника в вашей безусловной любви и защите. Никогда не говорите ребёнку, что если он будет плохо учиться, вы его разлюбите или отдадите кому-то.**



Самый простой способ проявить безусловную любовь к ребёнку – ежедневно читать ему книги. Читая малышу, обнимайте его, внимательно выслушивайте, говорите ласковые слова, дарите ему любящий взгляд. И главное, не наказывайте ребёнка, отказывая ему во внимании и общении.