



1. Форма школьная классическая, парадная (белый верх), галстук или бабочка (для торжественных случаев мальчикам)
2. Спортивный костюм (для улицы и для спортивного зала).
3. Спортивная обувь, сменная обувь. (Не 2 в 1!!! А разная) 2 мешка (желательно с индивидуальной меткой)

В портфель:

4. Пенал, не железный.
5. Ручки с синей пастой, зеленой. Не гелиевые!
6. Карандаши простые (мягкие)
7. Карандаши цветные (мягкие)
8. Ластик, точилка
9. Линейка (прямая, убирающаяся в пенал(15см), не угольник с острым углом)
10. Тетради в клетку
11. Тетради в косую линейку
12. Закладки для книг
13. Веера с цифрами и буквами (гласными и согласными)
14. Счетные палочки-20шт.

В твердую объёмную папку :

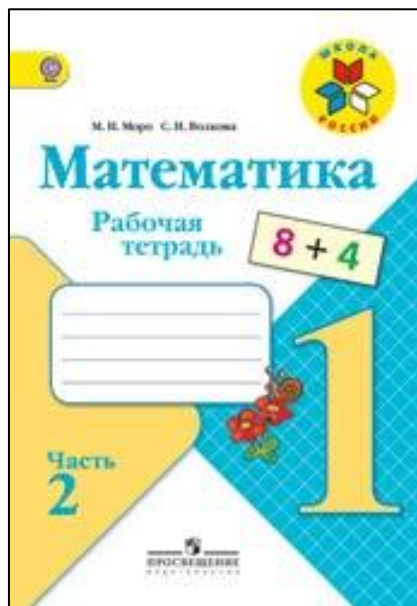
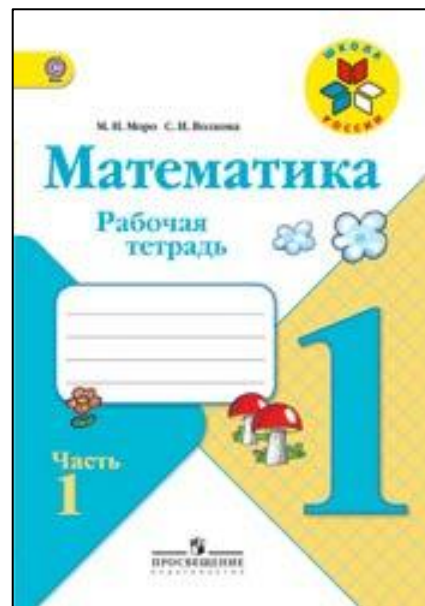
15. Ножницы с закругленными концами-2 шт.
16. Клей – карандаш!!! (корейский)-2 шт.
17. Бумага цветная
18. Пластилин восковой
19. Доска для лепки
20. Краски акварельные (медовые), не китайские!!! То что ярко – не всегда хорошо!
21. Кисточки- тонкая и толстая
22. Непроливайка
23. Альбом -2 штуки
24. Картон белый
25. Картон цветной
26. Папка с кольцами-A4, 20 файлов.



Все учебники выдаются в школе!!!



Прописи к
"Русской азбуке"
1,2,3,4 Авторы:
Горецкий В.Г.,
Федосова Н.А



Математика: Рабочие тетради:

1 класс: В 2 ч. Авторы: Моро
М.И., Волкова С.И

Окружающий мир: Рабочая тетрадь:
1 класс: В 2 ч. Автор: Плешаков А.А.



Плешаков А.А.,
Гара Н.Н.,
Назарова З.Д.
Окружающий
мир: Тесты: 1
класс



Плешаков А. А.
От земли до неба. Атлас-
определитель. Книга для
учащихся начальных классов.



Папка для портфолио + 20 файлов

Первый раз в первый класс: Как помочь ребенку адаптироваться к учебе в школе

Учеба — это, по сути, первая сознательная трудовая деятельность, которая требует от ребенка внимания, прилежания, упорства, умения завершить начатое дело. Все дети по-разному привыкают к этому новшеству.

Как помочь ребенку освоиться в новой для него роли школьника? Основные советы для родителей дает Анна Безингер — детский психолог, автор книги и статей по детской психологии и методикам работы с детьми.



Самыми сложными для большинства детей бывают первые 2–3 недели, но для кого-то адаптационный период растягивается на несколько месяцев. Есть и хорошая новость: в этом возрасте происходит смена ведущей деятельности с игровой на учебную, что помогает адаптации к школе.

Как помочь ребенку в период адаптации к учебе

Родительская любовь и забота - это главное, как бы банально это ни звучало. Ребенок как никогда нуждается в них. Семейные неурядицы — враг успешной адаптации ребенка к школе и, наоборот, комфортная психологическая обстановка дома поможет легче привыкнуть к новой обстановке.

Отнеситесь с пониманием к тому, что в период адаптации к школе дети часто начинают вести себя «как маленькие»: просят на руки, капризничают. В этот период ребенок хочет убедиться, что он по-прежнему в безопасности, что мама и папа всегда рядом.

Придерживайтесь четкого режима — подъем в 7.00, отход ко сну не позже чем в 21.30. Некоторые дети, которые и в детском саду любили днем поспать, могут сохранять и часовой дневной «тихий час».

Не забудьте про сбалансированное питание: обязательно горячий завтрак, фрукты, овощи в течение дня. В состоянии стресса

(в первые месяцы учебы будут настоящим стрессом для вчерашнего детсадовца) организм в большей степени подвержен инфекции, поэтому правильное питание снизит риск простудных заболеваний.

Если у родителей будущего первоклассника есть опасения, что ребенок будет часто болеть, **лучше заранее проконсультироваться с педиатром или с аллергологом-иммунологом**, который поможет квалифицированным врачебным советом. Все лекарства для укрепления здоровья ребенка с хроническим заболеванием необходимо начинать принимать с первого учебного дня.

Не нужно спешить записывать его в кружки и секции. Это может привести к повышенной утомляемости и, как следствие, раздражительности и проблемам со здоровьем.



Родителям нужно поддерживать в семье положительное отношение к учебе. Ни в коем случае нельзя постоянно вести разговоры о том, как сложно учиться в школе, — у ребенка может появиться страх, боязнь неудачи. При этом важно быть честными и не перегнуть палку, рассказывая, как легко и прекрасно учиться в школе.

Помогайте первое время ребенку собирать портфель. Это не значит, что вы должны сделать всё за него. Настаивайте, чтобы он открыл дневник и складывал тетради и учебники, глядя, какие предметы будут завтра. Удобно также повесить расписание на стену, чтобы оно было вечером перед глазами.

Многие первоклассники берут с собой в школу игрушки. Это не страшно, надо лишь объяснить, что играть можно только на перемене. С любимым мишкой ребенок чувствует себя защищенным. Особенно важно чувство защищенности для робких, тревожных и застенчивых детей. Они с трудом включаются в игры, не могут сблизиться с одноклассниками, так что пока пусть будет рядом любимая игрушка.

Об учителях

Первая учительница — это важный человек в жизни всей вашей семьи. Хорошо бы сразу установить с ней тесный контакт, прислушиваться к ее советам, предлагать помощь в организации праздников и общих дел — ведь любое ваше участие в школьной жизни пойдет на пользу вашему ребенку. Ваш сын или дочь будут иметь повод гордиться вами!

Обязательно согласуйте требования, чтобы ребенок не пострадал от ваших разногласий с педагогом. Если вас не устраивает (или просто непонятна) методика обучения, попросите учителя разъяснить ее особенности и преимущества перед другими способами обучения.



Как проходит адаптация

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

Первые 2–3 недели обучения получили название **«физиологической бури»**. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

Следующий этап адаптации называется **«неустойчивое приспособление»**. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

После этого наступает период относительно **«устойчивого приспособления»**. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

- **Первая группа** детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности, как правило, отходят на второй план, ребенок полностью осваивается.

- **У второй группы** детей более длительный период адаптации. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищами, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы.

- **Третья группа** — дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них резко проявляются отрицательные эмоции, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они «мешают» работать в классе.

Признаки успешной адаптации

- Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

- Второй признак — насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность и не сравнивать с другими детьми.



Об одноклассниках

Важно помочь ребенку найти свое место в классе, построить отношения с учителем и одноклассниками, никогда не говорить о них плохо. Для этого можно знакомиться с другими родителями и поддерживать детскую инициативу общаться вне школы или даже самим договориться с другими родителями о походе на площадку или в зоопарк. Первое время важно задавать побольше вопросов, расспрашивать об одноклассниках, поддерживать, если потребуется советовать, как строить с ними отношения.