

[Рекомендации: «Как подготовить ребенка в летнее время к успешному обучению в школе»:](#)

Упражнения для артикуляции **Скороговорки**

- Шла Саша по шоссе
- Добры бобры идут в боры
- Добр бобр для бобрят
- Купи кипу пик
- Уже ужи в луже
- В нашей пуще чащи гуще
- Дарья дарит Дине дыню
- Малина манила Марину и Милу
- Марина и Мила малину мыли
- Сел сокол на гол ствол
- Сшила Саша Саше шапку
- Ткет ткач ткани на платье Тани
- У Кондрата куртка коротковата
- Наш Полкан попал в капкан
- Хохлатые хохотушки хохотом хохотали
- Шесть мышат в камыше шуршат
- У Сени и Сани в сетях сом с усами

Зрительная гимнастика

Тренажеры предназначены для снятия утомления после зрительной нагрузки и в качестве профилактики остроты зрения. Они располагаются по углам классной доски. Левый верхний угол - квадрат, правый верхний угол - треугольник, нижний левый угол - круг, нижний правый угол - прямоугольник.

Варианты упражнений

Задание дается по цвету (посмотрите на красный, зеленый, желтый, синий); по форме (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник); на ориентацию в пространстве (левый верхний угол, правый верхний угол, правый нижний угол, левый нижний угол)

1. Глаза выполняют движение по часовой стрелке
2. глаза выполняют движение против часовой стрелки
3. глаза выполняют движения по диагонали

Пальчиковая гимнастика

Цап - царап

Методические рекомендации. Ребенок кладет свою ладонь поверх руки взрослого. Мама размеренно читает стишок, а малыш слушает и внимательно следит за ее движениями. В нужный момент - на слове "цап - царап" - кроха отдергивает руку, чтоб его пальчик не попался.

Текст

По ладошке, по дорожке
Ходит маленькая кошка,
В маленькие лапки
Спрятаны царапки.
Если вдруг захочет -
Коготочки поточит. Цап - царап!

Наши пальцы

Примечание: пальчики малыша могут прыгать все вместе или в разной.

Текст рифмовки	Движения
Наши пальцы на ладошке	Пальцы одной руки "скачут" по ладони другой
Пусть попрыгают немножко: прыг - прыг - прыг.	
Наши пальцы на ладошке	Руки меняются ролями.
Пусть потопают немножко: топ - топ - топ.	

Встречи – проводы ручек

Методические рекомендации по выполнению упражнений:

Ребенок повторяет действия взрослого. Сначала открытые ладони обеих рук взрослый (мама) поворачивает к малышу. Он в ответ делает те же действия.

Машин (имя ребенка) ладошка - мамина ладошка,

Здравствуйте, ладошки (ладони прижимаются друг к другу),

И до свидания! (Ладонки разошлись).

Машин пальчик - мамин пальчик.

Здравствуй, пальчик! (Соединяем кончики пальцев друг друга).

До свидания, пальчик! (Разъединяем и машем ими).

Встречи - проводы колечек

Примечание: эта игра более сложный вариант предыдущей

Машино колечко - мамино колечко.

(В ходе игры соединяем большой палец с указательным, потом большой и средний и т. д.)

Строим дом

Текст	Движения
Это - домик,	Обе ладошки приставим друг к другу.
Это - крыша,	Сцепить ладони и переплести пальцы.
А труба еще повыше.	Поднимать мизинчики или безымянные пальчики то на одной руке, то на другой, то на обеих

Вышли зайки на лужок

Текст	Движение
Вышли зайки на лужок,	Пальчики "шагают" по столу
Встали в маленький кружок:	
Раз зайка, два зайка, три зайка, четыре зайка, пять.	Пересчитываем заек, загибая пальцы.

Формируем осанку у детей

Начнем с того, что осанка - это привычное бессознательное положение тела человека, обусловленное скелетным равновесием и мышечным балансом. Нарушение осанки может привести к искривлению позвоночника и сутулости. Кроме того, что это не красиво, это еще и опасно - при сутулости возрастает нагрузка на сердце и легкие ребенка.

Вот несколько интересных упражнений и игр для детей, которые помогут сформировать красивую и правильную осанку и укрепят мышцы спины:

Занимательные веселые игры для укрепления осанки.

Самая простая игра, и в то же время самая интересная, это носить предметы на голове. можно постараться выполнять обычные поручения: принеси куклу, садись на диван, посмотри в окно, но делать все это с книгой на голове. посоревнуйтесь с ребенком, положите книгу и себе на голову, или папе, когда он смотрит футбол. Посмотрите, у кого книга с головы упадет быстрее.

Зарядка для малышей

В ежедневную зарядку для детей включите пару упражнений по укреплению мышц спины. Ниже приведены несколько простых упражнений под общим названием "Играем в котенка", но котенка вполне можно заменить на тигренка или щенка, в зависимости от интересов малыша.

Играем в котенка

Исходное положение: Ребенок стоит на четвереньках.

Котенок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.

Котенок шипит: выгнуть, округлить спину, пытаясь коснуться подбородком груди - показывает хохолок на спине и шипит на собаку

Котенок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок - мурлыкает и хочет чтоб ее погладили, можно пошевелить хвостиком

Котенок достает фрукты с дерева: Поднять правую руку вверх, высоко - высоко - стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку - дотянуться до груши. Можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.

Котенок учиться плавать: лечь на живот. Поднять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом

Котенок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

Какие знания и навыки должны быть сформированы у будущего первоклассника?

Ребенок, поступающий в 1 класс, должен знать:

- В какой стране он живет, в каком городе, на какой улице, в каком доме и какой квартире
- Полные имена членов семьи, их профессии
- Правила поведения в общественных местах и на улице

В области **развития речи и готовности к овладению грамотой** будущему первокласснику необходимо развивать:

- Уметь четко произносить все звуки речи
- Уметь интонационно выделять звук в словах
- Уметь выделять заданный звук в потоке речи
- Уметь определять место звука в слове
- Уметь произносить слово по слогам
- Уметь составлять предложения из 3 - 5 слов
- Уметь использовать в речи обобщающие понятия
- Уметь составлять рассказ по картинке
- уметь составлять несколько предложений о предмете
- Различать жанры художественной литературы (сказка, рассказ, стихотворение, басня)
- Уметь наизусть читать любимое стихотворение
- Знать автора прочитанного стихотворения
- Уметь передавать содержание сказки

К началу обучения в школе у ребенка необходимо развивать **элементарные математические представления:**

- Знать цифры от 0 до 9
- Уметь считать до 10 и обратно

- Уметь называть предыдущее и последующее число относительно любого числа в пределах первого десятка
 - Знать знаки +, -, =, <, >.
 - Уметь сравнивать числа первого десятка
 - Уметь соотносить цифру и число предметов
 - Уметь сравнивать 2 группы предметов
 - Уметь составлять и решать задачи в одно действие на сложение и вычитание
 - Знать названия фигур: треугольник, квадрат, круг
 - Уметь сравнивать предметы по цвету, размеру, форме
 - Уметь оперировать понятиями: "налево", "направо", "вверх", "вниз", "раньше", "позже", "вперед", "за", "между"
 - Уметь группировать по определенному признаку предложенные предметы
- В области **представлений об окружающем мире** будущему первокласснику необходимо:
- Уметь различать по внешнему виду растения, расположенные в нашей местности (ель, береза, дуб, подсолнух, ромашка и пр.)
 - Уметь различать диких и домашних животных
 - Уметь различать по внешнему виду птиц
 - Иметь представление о сезонных признаках природы
 - Знать 1-3 комнатных растения
 - Знать название 12 месяцев года
 - Знать название дней недели
- Какие занятия полезны для ребенка в период подготовки его к школе?
1. Развитие мелких мышц руки (работа с конструкторами разного типа; работа с ножницами и пластилином; рисование в альбомах карандашами и красками)
 2. Развитие познавательных способностей (развитие памяти, внимания, мышления)

Рекомендации по режиму дня будущего первоклассника

Подъем	7:00
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели	7:00 – 7:20
Завтрак	7:20 – 7:40
Дорога в школу	7:40 – 8:10
Занятия в школе	8:30 – 12:10
Завтрак в школе	10:00 – 10:20
Дорога из школы или прогулка после занятий	12:00 – 13:30
Обед	13:30 – 14:00
Послеобеденный сон или отдых	14:00 – 15:00
Прогулка или игры на воздухе, помощь семье	15:00 – 16:00
Полдник	16:00 – 16:15
Выполнение домашних заданий	16:15 – 17:30
Прогулка	17:30 – 19:00
Ужин и свободные занятия	19:00 – 20:00
Приготовления ко сну	20:00 - 20:30
Сон	20:30 – 7:00