

О чём эта книга?

Ваш ребёнок станет непосредственным участником истории Дани и Сони — таких же будущих первоклассников с похожими радостями и тревогами, вопросами и сомнениями. Это позволит ему не чувствовать себя одиноким в своих переживаниях. С Даней и Соней ребёнок будет получать новые знания о школьной жизни, выполнять задания, преодолевать трудности и добиваться успеха. Вместе с этим у него продолжит формироваться вера в себя и мотивация учиться.

Когда использовать?

Альбом поможет сформировать учебную мотивацию в течение 1–2 месяцев перед школой, но вы можете использовать его на протяжении всего подготовительного года.

Для кого будет полезен?

Для любого будущего первоклассника, чтобы укрепить мотивацию к учёбе и веру в себя. Но особенно работа с альбомом нужна тем детям, которые испытывают чувство страха и тревоги перед школой, не уверены в себе и своих силах, боятся и не хотят учиться.

Что внутри?

- @ 35 увлекательных игр и заданий, создающих у детей ситуацию успеха. На выполнение задания уходит 5–30 минут;
- @ рекомендации для родителей, как помочь ребёнку психологически подготовиться к школе и адаптироваться на новом месте;
- @ список книг с историями о школе;
- @ расписание уроков;
- @ QR-код с видеопоздравлением от Феи Страны знаний, Феи Страны добрых дел, Феи Страны талантов;
- @ QR-код с вдохновляющим сеансом для ребёнка;
- @ примеры интересных развивающих игр.

Готовьтесь к школе вместе с нашим альбомом!
Психологи Вера Лобейко и Алла Спиридонова



ПРОГРАММА «ХОЧУ В ШКОЛУ»

- ④ формирует мотивацию школьника и позитивное отношение к учебной деятельности;
- ④ развивает уверенность в себе и своих силах;
- ④ способствует проработке тревожности и страхов;
- ④ формирует позитивное представление о школьной жизни;
- ④ закрепляет социальные знания и навыки, необходимые в школе;
- ④ учит преодолевать трудности и следовать к цели;
- ④ формирует положительную самооценку и мотивацию победителя;
- ④ закрепляет нормы поведения и коммуникативные навыки, основанные на общечеловеческих ценностях (любовь, дружба, уважение, поддержка, взаимовыручка, сопереживание, доброта);
- ④ формирует образ «Я», представление о себе как о личности, достойной уважения;
- ④ развивает эмоциональный интеллект и навыки саморегуляции.



РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



Даня, у тебя есть режим дня?

Конечно. С его помощью я планирую свои дела на день или даже неделю вперёд. Это помогает мне всё успевать — и учиться, и играть, и спать, и другими делами заниматься.



А у тебя есть режим дня? Рассмотрни картинки и расставь их по порядку. Расскажи, как будет проходить твой день, когда ты станешь школьником.



Какой замечательный план на день! Соблюдай его — и всё будешь успевать! Раскрась ещё одну звёздочку как напоминание о том, что ты всё можешь.

Родителям. Помогите ребёнку составить режим дня с учётом тех изменений, которые произойдут, когда он станет школьником. Терпеливо учите ребёнка ориентироваться во времени и распоряжаться им. Обязательно поддерживайте и хвалите ребёнка. (На с. 30—31 вы найдёте расписание уроков. Когда задания будут выполнены, откройте скобы, извлеките расписание и прикрепите его на стену.)

СОБИРАЕМ ЛАНЧ-БОКС



Даня, ты знаешь, где едят школьники? В школьной столовой! Интересно, что нам будут давать на завтрак?



Мама говорит, что в школу можно брать лёгкий перекус — яблоко или орехи. А продукты удобно складывать в красивый контейнер, который называется ланч-бокс.



Помоги Соне и Дане собрать ланч-бокс: проведи линии от ланч-бокса к полезным продуктам, а вредные зачеркни.



Ух ты! Как Вкусно и красиво у тебя получилось! Раскрась ещё одну звезду рядом со своим портретом!

Родителям. Помогите ребёнку определить полезные и вредные продукты. Стремитесь к формированию здоровых пищевых привычек у себя и своих детей.

Игрушка-спутник



У МЕНЯ ЕСТЬ ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА — МЕДВЕЖОНОК. Я ЛЮБЛЮ ОБНИМАТЬ ЕГО ПЕРЕД СНОМ. МНЕ СРАЗУ СТАНОВИТСЯ СПОКОЙНЕЕ, И Я ЛЕГКО ЗАСЫПАЮ.



ДАВАЙ СВОИМИ РУКАМИ СДЕЛАЕМ ТАКУЮ ИГРУШКУ, С КОТОРОЙ МОЖНО ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СПОКОЙНЕЕ И УВЕРЕННЕЕ.



Для создания игрушки тебе понадобится воздушный шарик любимого цвета, примерно 100 г муки или крахмала, нитки для вязания, ножницы, маркеры или фломастеры, воронка.



Как здорово получилось! Эту игрушку ты можешь брать в школу, чтобы заряжаться от неё хорошим настроением и уверенностью. Но помни, что играть можно только на переменах.



Теперь у тебя есть игрушка-спутник! Не забудь раскрасить звёздочку.

Родителям. Помогите ребёнку выполнить это задание. Можно придумать забавную историю, в которой игрушка станет главным героем. Важно, чтобы с ней были связаны положительные эмоции. Тогда такая игрушка поможет получить заряд уверенности и в школе.

Гирлянда

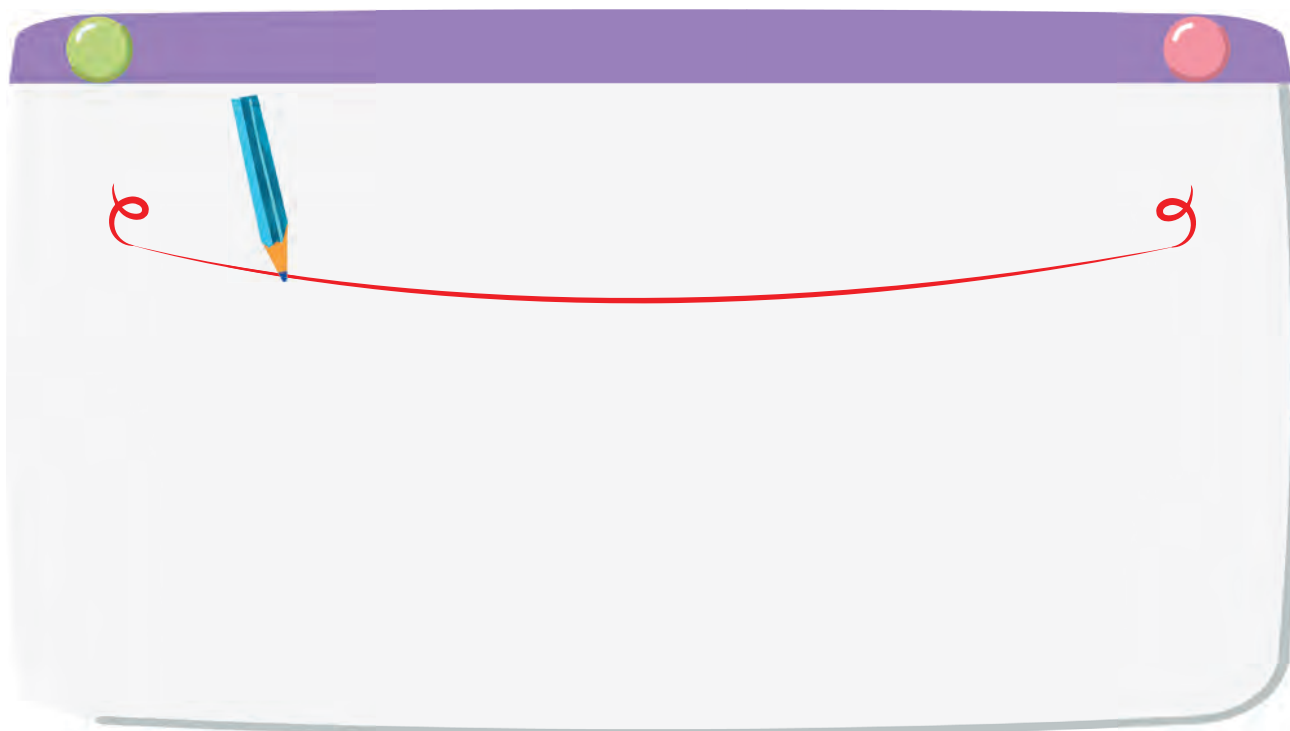


Даня, я придумала полезное задание.

Ничего себе! Рассказывай поскорее, что нужно делать!

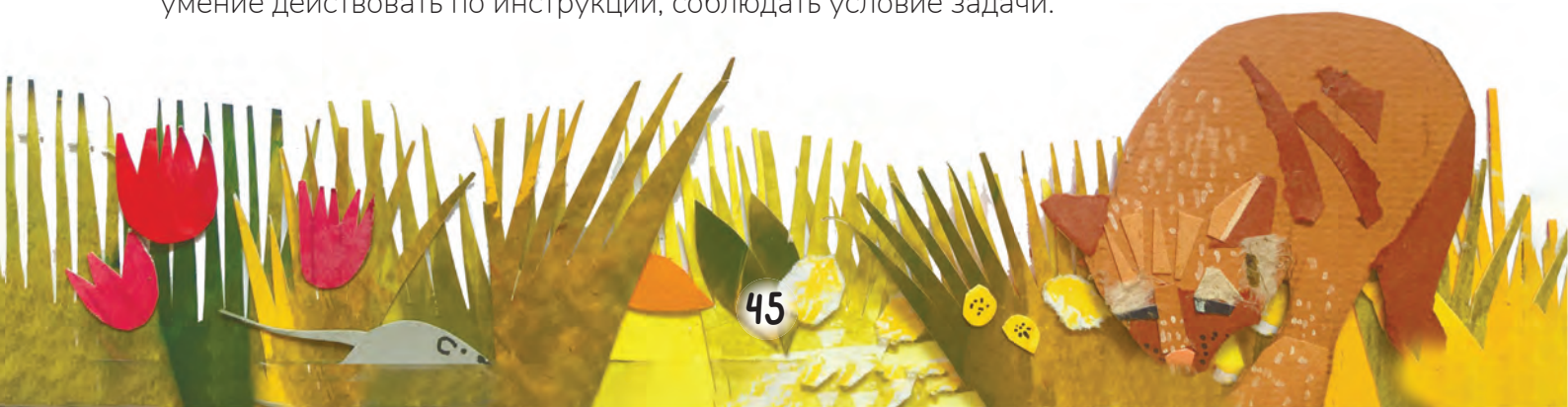


Здесь изображена нитка. Нарисуй на ней 5 треугольных флажков разного цвета. Средний флажок раскрась красным.

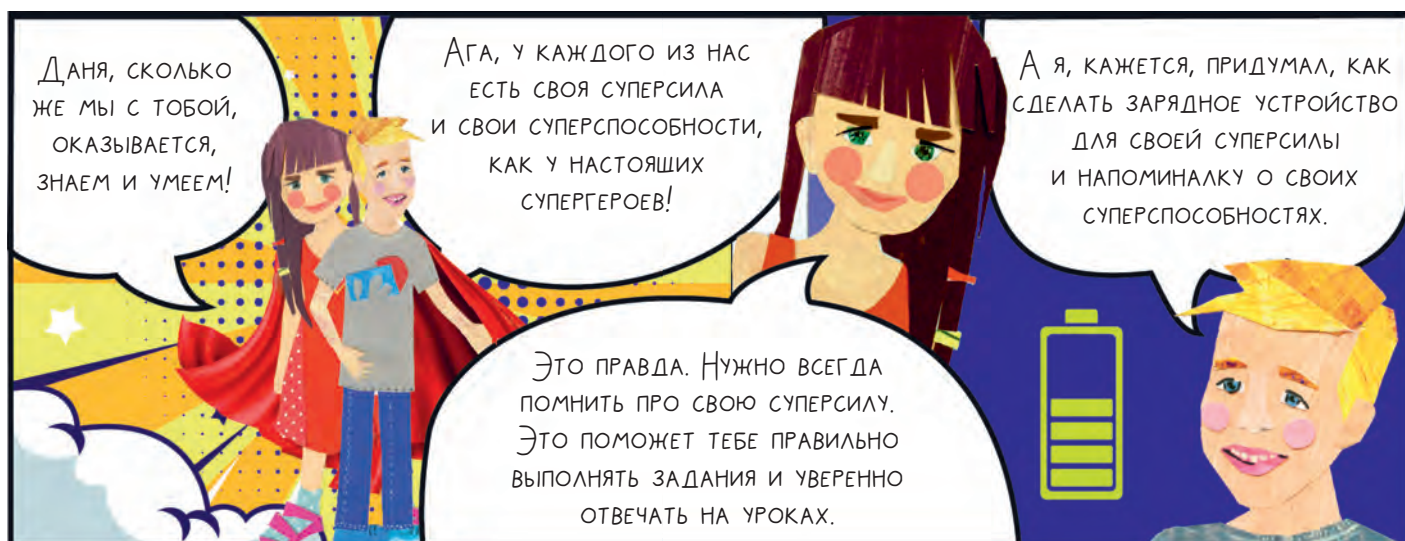


Ну как, получилось? Про красный флажок не забыл? Молодец! Ещё одна звёздочка твоя!

Родителям. Дважды прочитайте задание. Не торопите ребёнка. Если возникают трудности с выбором цветов, формой, положением флажков на нитке, уделяйте больше времени выполнению упражнений, которые направлены на развитие внимания, умение действовать по инструкции, соблюдать условие задачи.



РУКА И ЕЁ СУПЕРСПОСОБНОСТИ



1. Приготовь карандаш или фломастер. В конце альбома найди страницу «Ладочка суперсилы». Положи свою ладошку в центр страницы. Обведи ладошку.
2. Напиши в центре ладошки «Я» или своё имя.
3. Напиши на каждом пальчике то, что ты считаешь в себе важным, чем ты гордишься. Например: «умный», «смелый», «талантливый», «красивый», «ответственный», «помогаю друзьям», «убираю в комнате» и т. д. Видишь, сколько в тебе всего! Это и есть твоя суперсила!
4. Приложи свою ладошку к рисунку. Закрой глаза и почувствуй, как от каждого пальчика на рисунке к тебе перетекают твоя смелость, уверенность, ум, доброта и всё то, что там написано. Чувствуешь? Ты заряжаешься суперсилой! Когда тебе станет легко и спокойно, а в теле появится бодрость — это значит, что ты заряжен и готов к новым делам. К такому приёму можно прибегать дома перед школой.



Вот это работа! Раскрась звёздочку рядом со своим портретом.

Родителям. Важно искренне называть все те качества, которыми может гордиться ваш ребёнок. Если не всё будет помещаться на пальчиках, можно писать на ладошке или рядом с ней. Если ребёнок стесняется или затрудняется назвать свои сильные и важные качества — поддержите его и помогите.