

## **Чек-лист для первоклассника: подготовка к первому учебному году**

### **Поступление в школу и документы**

- Подать заявление в школу (до 1 июля для закреплённой территории, после — при наличии мест)
- **Предоставить необходимые документы:**
  - Заявление от родителей
  - Свидетельство о рождении ребёнка (копия)
  - Паспорт родителя (копия)
  - СНИЛС ребёнка
  - Справка о регистрации по месту жительства
  - Медицинская карта (форма 026/у)
  - Прививочный сертификат (форма 63)
- **Пройти медицинский осмотр перед школой:**
  - Педиатр
  - Невролог (особенно важен для готовности к школе)
  - Офтальмолог (проверка зрения)
  - Ортопед (проверка осанки)
  - Стоматолог
  - ЛОР
  - Психолог (оценка готовности к обучению)
- Получить справку о готовности к школе (психологическая, физическая, социальная)
- Заключение договора со школой (если требуется)
- Получить список учебных принадлежностей от учителя
- Узнать расписание и имя классного руководителя
- Оформить пропуск в школу
- Подать заявление на питание (бесплатное для начальной школы)
- Оформить социальную карту для проезда (если актуально)
- Подать заявление на группу продлённого дня (если нужна)

### **Психологическая готовность к школе**

### **Интеллектуальная готовность**

- Знает своё имя, фамилию, адрес, имена родителей
- Различает и называет основные цвета (минимум 6-7)
- Знает времена года, месяцы, дни недели
- Умеет считать до 10-20 и обратно
- Различает геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник)
- Умеет сравнивать предметы (больше-меньше, длиннее-короче)
- Может найти отличия между двумя картинками
- Умеет классифицировать предметы по группам (животные, растения, одежда)
- Может составить рассказ по картинке (3-5 предложений)
- Знает названия домашних и диких животных
- Знает названия профессий и инструментов

#### **Речевая готовность**

- Словарный запас соответствует возрасту (около 3000-5000 слов)
- Умеет строить развёрнутые предложения
- Может пересказать короткую сказку или историю
- Задаёт вопросы и умеет слушать ответы
- Произносит большинство звуков правильно (при необходимости — занятия с логопедом)
- Умеет выделять первый и последний звук в слове
- Делит слова на слоги

#### **Эмоционально-волевая готовность**

- Может сидеть спокойно 15-20 минут
- Умеет слушать взрослого и выполнять инструкции
- Может дожидаться своей очереди
- Принимает правила игры и следует им
- Умеет проигрывать без истерики
- Может самостоятельно одеваться и раздеваться
- Умеет убирать за собой игрушки и вещи
- Способен выполнять поручения до конца
- Не боится задавать вопросы взрослым

#### **Социальная готовность**

- Умеет общаться со сверстниками

- Может договариваться и делиться
- Понимает разницу между «можно» и «нельзя»
- Знает правила поведения в общественных местах
- Умеет обращаться к взрослым вежливо
- Может рассказать о своей потребности (в туалет, в столовую, плохое самочувствие)

### **Покупки для первоклассника**

#### **Канцелярия (по списку учителя)**

- Ручки шариковые синие (10-15 штук, с удобной резиновой накладкой)
- Карандаши простые ТМ (5-10 штук, трёхгранные)
- Цветные карандаши (12-18 цветов)
- Фломастеры (12 цветов)
- Тетради в косую линейку (10 штук — для 1 класса)
- Тетради в клетку (10 штук)
- Обложки для тетрадей
- Пенал (удобный, не отвлекающий)
- Линейка 15-20 см
- Ластик (мягкий, не рвущий бумагу)
- Точилка с контейнером
- Ножницы детские с закруглёнными концами
- Клей-карандаш
- Альбом для рисования (2-3 штуки)
- Акварель и гуашь
- Кисти (набор из 3-5 штук разного размера)
- Стаканчик-непроливайка
- Палитра
- Цветная бумага и картон
- Пластилин и доска для лепки
- Папка для труда
- Закладки для книг

#### **Рюкзак и аксессуары**

- Ранец с ортопедической спинкой (жёсткий каркас для 1 класса)

- Вес ранца — не более 1 кг пустой
- Лямки шириной не менее 4-5 см
- Светоотражающие элементы
- Мешок для сменной обуви
- Контейнер для завтрака (ланч-бокс)
- Бутылка для воды
- Салфетки сухие и влажные

#### **Одежда и обувь**

- Парадная форма (для 1 сентября и торжественных линеек)
- Повседневная школьная форма (3-5 комплектов)
- Белые блузки или рубашки (3-4 штуки)
- Спортивная форма (футболка, шорты или брюки)
- Обувь для физкультуры (белая подошва, не оставляющая следов)
- Сменная обувь (лёгкая, с закрытым носком, на липучке)
- Галстук или бабочка (для торжеств)
- Белые гольфы или носки (с запасом)

#### **Для уроков труда и творчества**

- Фартук или нарукавники
- Клей ПВА
- Бумага разной фактуры
- Нитки и иголка с тупым концом
- Пластилин
- Природные материалы (по запросу учителя)

#### **Организация рабочего места дома**

##### **Мебель**

- Письменный стол (высота 53-57 см для ребёнка ростом 115-130 см)
- Стул с регулировкой высоты
- Подставка для ног (если ноги не достают до пола)
- Настольная лампа с тёплым светом (слева для правши, справа для левши)
- Полки или стеллаж для учебников
- Органайзер для канцелярии

##### **Освещение и комфорт**

- Стол расположен у окна, свет падает слева (для правши)
- Общая лампа в комнате + настольная
- Температура в комнате 20-22°C
- Увлажнитель воздуха
- Отсутствие отвлекающих предметов на столе

### **Организация пространства**

- Подписать все учебники и тетради
- Повесить расписание уроков на видное место
- Подготовить место для портфеля
- Сделать полку для портфеля и сменки у входа
- Организовать место для поделок и рисунков

### **Навыки для первоклассника**

#### **Самообслуживание**

- Самостоятельно одеваться и раздеваться
- Завязывать шнурки или пользоваться обувью на липучках
- Застёгивать пуговицы и молнии
- Аккуратно есть, пользуясь столовыми приборами
- Мыть руки с мылом
- Пользоваться носовым платком
- Собирать свои вещи
- Следить за опрятностью одежды

#### **Учебные навыки**

- Правильно держать ручку и карандаш
- Сидеть за столом с правильной осанкой
- Ориентироваться в тетради (клеточки, линейки)
- Открывать и закрывать пенал без шума
- Аккуратно пользоваться клеем и ножницами
- Поднимать руку, чтобы ответить
- Слушать учителя, не перебивая
- Выполнять инструкции из 2-3 шагов

#### **Бытовые навыки**

- Собирать портфель по расписанию

- Готовить одежду на завтра
- Пользоваться замком на рюкзаке
- Открывать контейнер с обедом
- Пить из бутылки, не проливая
- Пользоваться туалетом в школе самостоятельно

### **Режим дня первоклассника**

#### **До начала учебного года (за 1-2 месяца)**

- Перейти на ранний подъем (6:30-7:00)
- Ранний отбой (20:30-21:00)
- Сократить время гаджетов (не более 30-40 минут в день)
- Вести ежедневные прогулки на свежем воздухе
- Добавить чтение перед сном
- Приучить к утренней зарядке

### **Школьный режим**

- Подъем в одно и то же время
- Завтрак обязателен (горячая каша, яйцо, сыр)
- Путь до школы с запасом 10-15 минут
- После школы — отдых 1,5-2 часа (без уроков)
- Прогулка на свежем воздухе 1-2 часа
- Выполнение домашних заданий (не более 1 часа в 1 классе)
- Ужин за 2 часа до сна
- Спокойные игры и чтение перед сном
- Сон не менее 10-11 часов

### **Выходные дни**

- Сохранять режим подъема (сдвиг не более 1 часа)
- Обязательная прогулка на свежем воздухе
- Время для творчества и игр
- Совместные семейные занятия
  - Подготовка к следующей неделе (в воскресенье вечером)

### **Здоровье первоклассника**

#### **Медицинский контроль**

- Пройти полный медосмотр перед школой

- Проверить зрение (при необходимости — очки)
- Вылечить все зубы
- Проверить осанку (при необходимости — упражнения, массаж)
- Обсудить с педиатром хронические заболевания
- Подготовить справку для освобождения от физкультуры (если нужно)
- Обновить прививки по возрасту

#### **Адаптация к нагрузкам**

- Быть готовым к частым болезням в первый год (снижение иммунитета из-за стресса)
- Следить за утомляемостью ребёнка
- Не перегружать кружками в первый год (максимум 1-2)
- Обеспечить полноценное питание
- Давать витамины по рекомендации врача (особенно осенью и весной)
- Контролировать зрительные нагрузки

#### **Зрительная гигиена**

- Расстояние до тетради — 30-35 см
- Расстояние до экрана — не менее 50 см
- Перерывы в занятиях каждые 20-30 минут
- Упражнения для глаз ежедневно
- Ограничение гаджетов до 30-40 минут в день

#### **Осанка**

- Правильная посадка за столом (три угла: локоть-спина-колени)
- Регулярные перерывы при выполнении заданий
- Утренняя зарядка
- Плавание или физическая активность
- Правильно подобранный ранец

#### **Психологическая подготовка**

##### **За 3-6 месяцев до школы**

- Рассказывать о школе в позитивном ключе
- Читать книги о школе и первоклассниках
- Играть в «школу» дома с игрушками
- Гулять рядом со школой, рассматривать здание

- Встречаться с детьми, которые уже учатся
- Посетить день открытых дверей (если есть)
- Познакомиться с учителем (если возможно)

#### **За 1 месяц до школы**

- Обсудить, что будет в школе (уроки, перемены, столовая)
- Объяснить правила поведения на уроке
- Рассказать о режиме дня
- Показать фото учителя и класса (если есть)
- Ответить на все вопросы ребёнка честно
- Не пугать школой («вот пойдёшь в школу — там тебе покажут...»)
- Обсудить, кто будет водить и забирать ребёнка

#### **В первые недели школы**

- Поддерживать ребёнка эмоционально
- Не ругать за ошибки (они неизбежны)
- Хвалить за усилия, а не только за результат
- Быть терпеливым к слезам и капризам (адаптация)
- Наблюдать за настроением ребёнка
- Поддерживать контакт с учителем
- Не перегружать дополнительными занятиями

#### **Признаки успешной адаптации**

- Ребёнок идёт в школу без слёз
- Рассказывает о школе, учителе, одноклассниках
- Имеет хотя бы одного друга в классе
- Выполняет домашние задания без сильных истерик
- Сохраняет интерес к учёбе
- Спит нормально (без кошмаров и проблем с засыпанием)
- Ест с аппетитом

#### **Признаки проблемной адаптации**

- Постоянные истерики перед школой
- Нарушения сна
- Потеря аппетита
- Энурез после начала обучения

- Агрессия или замкнутость
- Частые болезни
- Регресс в развитии (вспомнил соску, стал говорить как маленький)
- Жалобы на головную или желудочную боль перед школой

### **Безопасность**

#### **Дорога до школы**

- Обсудить безопасный маршрут
- Пройти маршрут вместе несколько раз
- Объяснить правила перехода дороги
- Показать все светофоры и переходы
- Дать светоотражающие элементы (значок на рюкзак, браслет)
- Напомнить о правилах поведения с незнакомцами
- Дать контакты родителей (в кармане или рюкзаке)
- Научить обращаться за помощью к полицейским, охранникам

#### **В школе**

- Объяснить правила поведения на перемене
- Поговорить о буллинге (как распознать, что делать)
- Научить сообщать учителю о проблемах
- Дать контакты для экстренной связи
- Объяснить правила поведения в столовой
- Научить пользоваться туалетом в школе

#### **В интернете**

- Обсудить правила безопасного поведения онлайн
- Установить родительский контроль (по необходимости)
- Поговорить о том, что нельзя выкладывать в сеть
- Объяснить, что не все люди в интернете — те, за кого себя выдают

### **Кружки и дополнительная деятельность**

#### **В первый год обучения**

- Не перегружать ребёнка (максимум 1-2 кружка)
- Выбирать по интересам ребёнка, а не родителей
- Учитывать дорогу до кружка (не тратить много времени)
- Выбирать физическую активность (плавание, гимнастика, танцы)

- Не записывать в тот же день, что и школа (давать отдых)
- Наблюдать за утомляемостью ребёнка
- Быть готовым отказаться от кружка, если ребёнок не справляется

### **Рекомендации по выбору**

- Физическая активность обязательна (компенсация сидячего образа жизни)
- Творческие занятия — по желанию
- Избегать интеллектуальных кружков в первый год (мозг и так загружен)
- Учитывать мнение ребёнка
- Посещать пробные занятия перед записью

### **Взаимодействие с учителем**

#### **Первый контакт**

- Познакомиться с учителем лично (1 сентября или на собрании)
- Узнать имя и отчество учителя
- Обсудить особенности ребёнка (здоровье, характер)
- Передать информацию об аллергиях и хронических заболеваниях
- Узнать правила класса (что приносить, как одевать)
- Получить контакты учителя (телефон, мессенджер)

#### **Регулярное общение**

- Задавать вопросы о ребёнке (но не ежедневно)
- Сообщать о недомогании утром
- Участвовать в родительских собраниях
- Помогать с мероприятиями (по возможности)
- Уважительно относиться к учителю при ребёнке

#### **Решение вопросов**

- Обсуждать проблемы лично, не в общем чате
- Не критиковать учителя при ребёнке
- Обращаться к завучу или директору при серьёзных проблемах
- Участвовать в родительском комитете (по желанию)

#### **Полезные привычки**

##### **Ежедневные**

- Собирать портфель с вечера (по расписанию)
- Готовить одежду на завтра

- Завтракать перед школой
- Делать уроки в одно и то же время
- Читать 15-20 минут в день
- Гулять на свежем воздухе
- Делать зарядку утром
- Ложиться спать в одно время

#### **Еженедельные**

- Проверять дневник и портфель
- Обсуждать, что было интересного за неделю
- Планировать выходные
- Проводить время всей семьёй
- Стирать форму и готовить на неделю

#### **На весь учебный год**

- Вести дневник достижений
- Сохранять первые работы (прописи, рисунки)
- Фотографировать школьные события
- Отмечать успехи и маленькие победы
- Поддерживать интерес к учёбе

#### **Что проверить за неделю до школы**

- Все покупки сделаны
- Рабочее место готово
- Режим дня налажен
- Медицинский осмотр пройден
- Форма и обувь куплены
- Расписание уроков известно
- Путь до школы отработан
- Портфель собран
- Документы на месте
- Ребёнок психологически готов
- Знаете, во сколько приходить 1 сентября
- Подготовлен праздничный наряд на линейку
- Есть букет или подарок учителю (по желанию)

- Подготовлен фотоаппарат для первого дня

### **Чего не стоит делать**

- Пугать школой («вот пойдёшь в школу — там тебя научат...»)
- Обсуждать учителя или школу в негативном ключе при ребёнке
- Сравнить ребёнка с другими («а вот Маша уже читает...»)
- Ругать за ошибки в первые месяцы
- Перегружать кружками и секциями
- Требовать только отличных оценок
- Делать уроки за ребёнка
- Лишать прогулок и игр из-за уроков
- Задавать вопрос «Что получил?» первым (лучше «Что было интересного?»)»)
- Наказывать за плохие оценки
- Обсуждать проблемы учителя при ребёнке

### **Важные напоминания**

- Адаптация к школе занимает от 2 до 6 месяцев — это нормально
- В первом классе не ставят оценок (только похвала или отметки)
- Домашних заданий в 1 классе быть не должно (по стандартам)
- Ребёнок будет сильно уставать — это нормально
- Первый год — самый сложный, дальше будет легче
- Не сравнивайте своего ребёнка с другими
- Поддерживайте ребёнка, даже если ему трудно
- Доверяйте учителю, но контролируйте ситуацию
- Сохраняйте спокойствие — дети чувствуют вашу тревогу
- Школа — это не только учёба, но и социализация
- Слушайте ребёнка и его чувства
- Радуйтесь каждому маленькому успеху
- Первый раз в первый класс бывает только один раз — сделайте его особенным

**Совет:** первый класс — это большой стресс для ребёнка и всей семьи. Будьте терпеливы, поддерживайте малыша и доверяйте своему родительскому чутью. Не стремитесь к идеальным оценкам с первых дней — важнее сохранить интерес к учёбе и уверенность в своих силах.