

\*\*\*

## **Полезные советы родителям школьников**

\*\*\*

### **Правило 1 - Нагрузка.**

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдохнуть, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

### **Правило 2 - Выполнение домашних уроков.**

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

### **Правило 3 - Компьютер.**

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

### **Правило 4 - Похвала.**

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя

### **Правило 5 - Пробуждение ребенка.**

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. "Вставай, опоздаешь". Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как-то обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать".

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: " Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут". Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам. Можно включить погромче радио.

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.

не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: " Чрез 10 минут тебе надо выходить в школу". "Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

### **Правило 6 - Выход в школу.**

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

"Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки".

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шляйся, сразу домой".

### **Правило 7 - Возвращение из школы.**

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?
- Нормально.
- А что сегодня делали?
- А ничего.
- Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я"). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. ("День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?").

"Папа пришел". Пусть отдохнет, почтает газеты, не надо обрушивать на него все жалобы и просьбы. Пусть когда вечером, за ужином, вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

### **Правило 8 - Пора спать.**

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет. Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.

## **Советы родителям: режим дня школьников**

Режим дня в жизни детей младшего школьного возраста важен и необходим. В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Но на практике четко организовать и спланировать день школьника довольно сложно. Режим основан на закономерностях, по которым живет организм, от его соблюдения или несоблюдения, прежде всего, зависит такой важный показатель состояния организма как работоспособность.

У первоклассника работоспособность снижается довольно быстро, о чем свидетельствует общее двигательное беспокойство. Через 15-20 минут после начала урока дети начинают отвлекаться, вертеться — то же самое происходит дома во время приготовления домашних заданий. Двигательное беспокойство — защитная реакция детского организма, который как бы отключается, дает себе отдых, не доводя до утомления. Слова, окрики, упреки не помогают, поскольку дети не отдают себе отчета в том, почему это с ними происходит. Только спланированное переключение с одного вида деятельности на другой может предотвратить утомление и удержать внимание ребенка.

При любой деятельности сначала происходит постепенное повышение показателей работоспособности, так называемое вырабатывание. Затем наступает пик работоспособности; а потом появляются первые признаки утомления: снижается внимание, возникает двигательное беспокойство, растет число ошибок. Это только внешние признаки. Одновременно повышается напряжение всех физиологических систем, и если вовремя не уменьшить нагрузки, а продолжать занятия с той же интенсивностью, работоспособность резко падает. Эти закономерности необходимо учитывать в школе на уроках и дома во время домашних занятий. Изменения в организме, связанные с утомлением, временные и исчезают при отдыхе или смене деятельности. Учебный процесс не может вовсе избежать утомления школьников, но должен строиться так, чтобы отдалить его наступление и предупредить возникновение переутомления. Опасность переутомления в том, что изменения, происходящие в организме, уже не устраняются кратковременным отдыхом и переключением на новый вид деятельности. Если переутомление хроническое, длительно действующее, оно оказывается на росте и развитии ребенка, общем состоянии его здоровья. Все отрицательные последствия обучения имеют в своей основе переутомление, перегрузку.

Рационально организованный режим дня школьника выглядит примерно следующим образом. Подъем за час-полтора до выхода в школу, утренняя зарядка, завтрак, который обязательно должен быть горячим. Занятия в школе. Когда ребенок возвращается из школы, он находится на спаде работоспособности. Поэтому сначала ему необходимо побороть, отдохнуть — и ни в коем случае не садится сразу же за уроки. Отдых желателен активный, на свежем воздухе, в играх и движении — не менее 3-3,5 часов. Нельзя ни в наказание, ни по любым другим причинам лишать ребенка этого отдыха, он необходим ему. Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучший отдых — полугорачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки.

Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий. Часто выполнение всех заданных на дом уроков занимает у младших школьников полтора-два часа, поскольку у них еще нет навыков самостоятельной работы и они делают все медленно, через силу. Максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут. Лучшее время для приготовления уроков – 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут необходим перерыв для восстановления работоспособности. Начинать готовить уроки надо с менее сложных, затем переходить к самым трудным.

Ребенку, который начал учиться в школе, часто не хватает двигательной и физической нагрузки, из-за этого появляются вялость, утомляемость, задержки роста. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления домашних заданий.

Младшим школьникам не стоит смотреть телевизор дольше 40-45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным стоит сократить и это время. Нельзя смотреть телевизор лежа, только сидя на расстоянии 2-5,5 м от экрана. Желательно сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.

В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Сон должен быть глубоким и спокойным, поэтому не допускайте перед сном шумных игр, занятий спортом, просмотра страшных фильмов, ссор и повышения голоса. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.

### **Памятка для родителей о правильном питании школьников**

Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребёнок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайте внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребёнка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

### **«ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»**

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он учит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребёнка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

### **КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?**

## **1. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.**

**ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:**

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия.
2. Овощи, фрукты, ягоды.
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.
4. Молочные продукты, сыры.
5. Жиры, масла, сладости.

В ежедневное меню ребёнка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

## **2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА.**

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:** мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ:** мясные и молочные продукты.

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:** подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЕМЫХ УГЛЕВОДОВ:** свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):** фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребёнок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю»

## **ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?**

Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы - основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна - способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

## **3. ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.**

Для этого необходимо определить: время и количество приёмов пищи, интервалы между приёмами пищи, меню по энергетической ценности и продуктовому набору. Ежедневно, как в школе, так и дома, ребёнок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 - 4 часа.

### ! ОБРАТИ ВНИМАНИЕ

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребёнок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

### **Десять советов родителям о здоровье детей**

**Совет 1.** При появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

**Совет 2.** Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

**Совет 3.** Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гипервозбудимость или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

**Совет 4.** Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

**Совет 5.** Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

**Совет 6.** Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

**Совет 7.** Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет

врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

**Совет 8.** Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

**Совет 9.** Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на ) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

**Совет 10.** Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, знает вся моя семья-  
Должен быть режим у дня!

Следует, ребята, знать- нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться – на зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться, и почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень, с ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда – витаминами полна!

На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе: одеваться по погоде!

Ну а если уж случилось, разболеться получилось,

Знай к врачу тебе пора, он поможет нам всегда!

## Объявление

- Все обучающиеся нашей школы ходят на занятия в школьной форме (темный низ, светлый верх)
- Согласно закону Российской Федерации № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 г. на территории школы-интерната курение запрещено.

К курящим будут применяться административные меры (родители будут выплачивать штраф от 1500 до 10 тысяч рублей).

## Разъяснение к закону

В рамках "антитабачного закона", вступающего в силу с 1 июня 2013 года, перечислены места, где категорически нельзя курить. Это любые помещения, в которых оказывают образовательные услуги: школы, вузы, детские сады, также курить будет нельзя в учреждениях культуры и органах по делам молодежи.

Нельзя курить в лифтах, подъездах домов, на детских площадках, пляжах, АЗС.

Также запрещено делать перекуры на любых территориях, где оказываются услуги по физической культуре и спорту. Кроме того, с 1 июня 2013 года нельзя курить в больницах, санаториях и других учреждениях, которые занимаются оказанием курортных услуг.

Курение запрещено на различных видах воздушных судов - в самолетах и вертолетах, а также в общественном транспорте. Нельзя будет выкурить сигарету и на некоторых территориях, имеющих отношение к транспорту, а также на расстоянии 15 метров от входов на станции метрополитена, вокзала, различных портов и аэропортов. Причём, на территории самих станций, портов и вокзалов курение также запрятят.

Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" (ранее Законопроект № 163560-6) — закон, вводящий полный запрет курения во всех закрытых общественных местах в соответствии с Рамочной конвенцией ВОЗ по борьбе против табака.

Подписан Президентом России 23 февраля 2013 года, вступил в силу 1 июня 2013 года.

### **Где нельзя курить с 1 июня 2013:**

- В подъездах, на лестничных клетках и в лифтах;
- На рабочих местах и в офисах;
- На детских площадках и пляжах;
- На расстоянии менее 15 метров от остановок общественного транспорта и вестибюлей метро, в зданиях вокзалов и аэропортов;
- На территории культурных, спортивных, медицинских и общеобразовательных учреждений;
- В закрытых помещениях госучреждений и социальных служб, тюрем, исправительных колоний и СИЗО;
- На территории АЗС.

### **Места, которые попадут под запрет только в июне 2014:**

- Общественные зоны отдыха;
- Кафе, рестораны и гостиницы; Рынки и прочие предприятия торговли и предоставления бытовых услуг (в т.ч. нестационарные объекты);
- На пассажирских платформах пригородных поездов;
- Поезда дальнего следования (в том числе тамбуры), самолеты, пассажирские суда.

**с 1 июня 2014 года курение кальянов приравнивается к курению табака.**

**Где курить будет можно?**

- В собственном автомобиле, доме или квартире (в том числе на балконе, если дым не мешает соседям);
- На специально отведенных для курения и/или хорошо проветриваемых пространствах.



[Полный текст закона о запрете курения](#)



## Советы Маше Ш., Ксюше Б., Аллочке Е., Даше С., Маше П. на здоровье! Доктор Айболит, прописал!



и об здоровье сохранить,  
гигиазм свой укрепить,  
иют все мои друзья  
можен быть режим у дия.

доровья есть враги,  
тими дружбы не води!  
еди них тихоня лень,  
тей борись ты каждый день.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться-  
На зарядку становиться!

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Чистить зубы, умываться,  
И почаже улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дышни.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

### ДЕТСКИЕ ХАРАКТЕРЫ: от «шустриков» до черепашек»

На практике это выглядит примерно так: «Что ты все время носишься! Посиди хоть немножко», или «А ты все копаешься, как всегда самая последняя!». Итак, «шустрик» привыкает, что он - хулиган, а «черепашка», что он всегда - последний. Так и растут они с осознанием собственной неполноценности, в то время, как в таком поведении их вины нет, есть особенности темперамента, характера, реже - воспитания.

Вначале разберемся с «шустриками» (гиперактивными детьми). Трудно с ними всем, но особенно родителям: такой ребенок ни секунды не сидит на месте, за- держать на чем-то его внимание просто не возможно, во времени и пространстве он фиксируется с большим трудом. Очень хочется сравнить его с маленьким, по- движным кусочком ртути, вокруг которого все предметы падают, летают и раз- биваются сами по себе. Причин такого поведения может быть множество: начиная от органического поражения мозга и заканчивая эмоциональным стрессом. Бывает и нормальный, без патологии реактивный по складу характера ребенок. Причину могут определить специалисты (медико-психологическая служба). Родителям надо помнить одно: трудно не только им, трудно и самому ребенку справиться со своей двигательной активностью. Кроме того, их неохотно прини- мают компания сверстников: им непривычно быстрое соскальзывание «шустри- ков» со слез к безудержному веселью, нервозное общение, неумение долго играть в одну и ту же игру. Не говоря о тех трудностях в обучении, с которыми «шустрик» сталкивается, пойдя в первый класс.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:**

- Будьте последовательны и постоянны. Страйтесь всегда говорить медленно и спокойно.
- Учтесь отделять его поведение, которое вам не нравится от его личности. Например: «Я люблю тебя. Мне только не нравится, когда ты разбрасываешь игрушки по всему дому». И страйтесь откликаться на любые, пусть и незначительные, позитивные сдвиги в поведении «шустрика», хвалите его за них.
- Избегать непрерывных одергиваний и запретов - «прекрати», «не смей», «нельзя» и пр.
- Ваш ребенок, как никакой другой, нуждается в строгом режиме и распорядке дня. Составьте (желательно, вместе с ним) четкое расписание прогулок, еды, сна, игр, занятий и повседневных обязанностей. Страйтесь следовать этому расписанию, несмотря на все попытки ребенка склонить вас на послабление. \*При оформлении комнаты или уголка ребенка избегайте ярких красок и сложных орнаментов, это создаст комфортные условия для концентрации внимания.
- Необходимо, чтобы в игровом арсенале гиперактивного ребенка были различного рода конструкторы, мозаики, всевозможные настольные игры. Мы иногда недооцениваем мощнейший стимул - согласие папы или мамы поиграть вместе с малышом.
- Считается, что при условии правильного воспитания гиперактивный ребенок к двенадцати годам превращается во вполне нормального подростка.

Теперь несколько слов о «черепашках». До четырех лет медлительные дети, как правило, не вызывают беспокойства у родителей, все списывается на возраст: дескать, маленький еще, подрастет, научится все делать быстро. Между тем, «черепашки», это особый тип детей, которые нуждаются с самых ранних лет в каждодневной и терпеливой коррекции. Особенна заметна физическая медлительность этих детишек вне дома, в школе, на фоне сверстников, общих правил и игр.

Считается, что «черепашек» формирует не только врожденный темперамент, но и перекосы в воспитании черезсур авторитарных, быстрых, энергичных мам.

Впрочем, это только одна из многочисленных гипотез на эту тему. Итак, чем же мы, родители, можем помочь нашим милым «черепашкам»?

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:**

- Примерно к четырем годам полезно и своевременно познакомить малыша с часами и понятием времени. Конечно, не в полном объеме, достаточно для начала - с понятием «полчаса». Что можно успеть и чего нельзя успеть за полчаса? Очень полезно параллельно приобрести различные песочные часы. И тогда и песочные и обычные часы используются вами, уважаемые родители, весьма часто: ставятся на стол во время обеда, в прихожую во время одевания, в детскую во время сбора игрушек.
- И не забывайте поощрять ребенка в каждом конкретном случае: «Смотри, ты сегодня успела одеться за десять минут, еще далее не весь песочек прошел!»
- Так же полезны разного рода соревнования детей и взрослых на тему: кто быстрее. Понятное дело, взрослые слегка поддаются, а ребенок получает свою порцию похвалы за то, что стал первым и самым быстрым.
- «Черепашки» крайне болезненно ощущают свое отличие от сверстников, гоняющих на велосипеде или играющих в мяч. Вам следует приобрести для малыша всевозможный спортивный инвентарь: мячи, кегли, скакалку,

велосипед и пр. Тем более, что «черепашки» в силу своей неторопливости тяготеют к малоподвижным играм: мозаикам, конструкторам, чтению, раскраскам.

Как видите, мы, родители вполне можем помочь нашим единственным и любимым «шустрикам» и «черепашкам», не ругая их понапрасну, а, пытаясь понять и создать условия, чтобы они компенсировали особенности своего характера и темперамента.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате при открытой форточке или окне. Лучше всего заниматься в трусах, майке, босиком. Упражнения утренней гигиенической гимнастики должны быть разнообразными. В комплекс включаются движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьба. В комплекс должно входить примерно 6 упражнений для младшей группы и 10-12 упражнений - для старшей. Каждое упражнение необходимо проделать 3-6 раз.

При выполнении комплекса утренней гигиенической гимнастики нельзя вначале выполнять все трудные упражнения, а потом легкие. Целью утренней гимнастики является ускорение полного пробуждения организма. В связи с этим рекомендуется следующая очередность упражнений:

- потягивание;
- упражнения для мышц туловища;
- для мышц ног;
- для плечевого пояса;
- прыжки или бег;
- успокаивающие, например, ходьба.

Правильное дыхание. Процесс дыхания регулируется автоматически. Но если сознательно не учиться сочетать движения с темпом дыхания, то при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки. Появляется одышка, быстро наступает утомление. Этого можно избежать, делая вдох в исходном положении перед упражнением, а выдох во время его выполнения. Приспособливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям руками, ногами и т.п., не обязательно. Главное, дышать ритмично и по возможности через нос.

Примерно раз в месяц изменять комплекс, включая в него новые, более сложные упражнения.