
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, отдыхать, 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 тормозит 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: "Через 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, води себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шлейся, 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, почитает 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, временны 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 сказывается 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 пообедать, 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 — полуторачасовой 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 обращайтесь к тому, 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 ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ 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, гиперактивность 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 издали (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 обращайтесь 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 аэропортах. Причём, на территории самих станций, портов и вокзалов курение также запретят.

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!



*Чтоб здоровье сохранить,
организм свой укрепить,
потом все мои друзья
любят быть режим у дня.*

*Здоровья есть враги,
ними дружбы не води!
Един их тихоня лень,
с ней 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 почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.*

*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
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!». И так, «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, режиссуры воспитания.

Вначале разберемся с «шустриками» (гиперактивными детьми). Трудно с ними всем, но особенно родителям: такой ребенок ни секунды не сидит на месте, задержать на чем-то его внимание просто не возможно, во времени и пространстве он фиксируется с большим трудом. Очень хочется сравнить его с маленьким, подвижным кусочком ртути, вокруг которого все предметы падают, летают и разбиваются 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 принимает компания сверстников: им непривычно быстрое соскальзывание «шустриков» со слез к безудержному веселью, нервное 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. Старайтесь всегда говорить медленно и спокойно.
- Учитесь 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 старайтесь 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. Старайтесь 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. Особенно 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 чересчур 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. Приспосабливать 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.