Шпаргалка для родителей детей 1 – 5 классов

Как снять дневное напряжение и утомление Вашего ребенка

Условия:

- лучшее время для занятий с ребенком с 15 по 17 часов с перерывами каждые 25-30 мин;
- не напоминайте ребенку о его дневных неудачах;
- предложите ребенку свою помощь, если его портфель до сих пор не собран к следующему учебному дню;
- поддерживайте ребенка, не напоминая ему о его дневных неудачах;
- организуйте вечернюю прогулку перед сном в течение 20–30 мин.;
- после прогулки лучше всего принять теплый душ;
- перед сном предложите ребенку стакан молока или теплый чай с ложкой меда;
- сон ребенка позволяет восстановить его силы;
- продолжительность сна должна быть не менее 8–10 часов;
- если ребенок боится темноты, оставляйте ему включенный ночник, открытую дверь или ночник в коридоре;
- на ночь поцелуйте малыша и пожелайте ему спокойного сна.

Упражнения на снятие переутомления (после школы, перед сном). Лучше, если первое время родители будут помогать ребенку выполнять задания:

1. Соединить руки перед грудью и медленно, но сильно жать на ладони (повторить 7–8 раз);
2. Помассируйте каждый палец на руке по направлению от ладони к фаланге (1–2 раза);
3. Попытайтесь соединить за спиной руки в замок (2–3 раза);
4. Энергично разотрите мочки ушей, потяните мочку вниз, надавив на нее несколько раз (1–2 раза);
5. Сделайте глубокий вдох, руки перед грудью, на выдохе выкрикивайте гласные звуки («А»- руки вперед, «О»- руки вверх, «У»- руки в стороны и т.д.);

Постарайтесь поддерживать связь с учителями, классным руководителем, интересуйтесь успехами своего ребенка, а если заметите отклонения в поведении, обратитесь за помощью к специалисту.