

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФУНДАМЕНТ

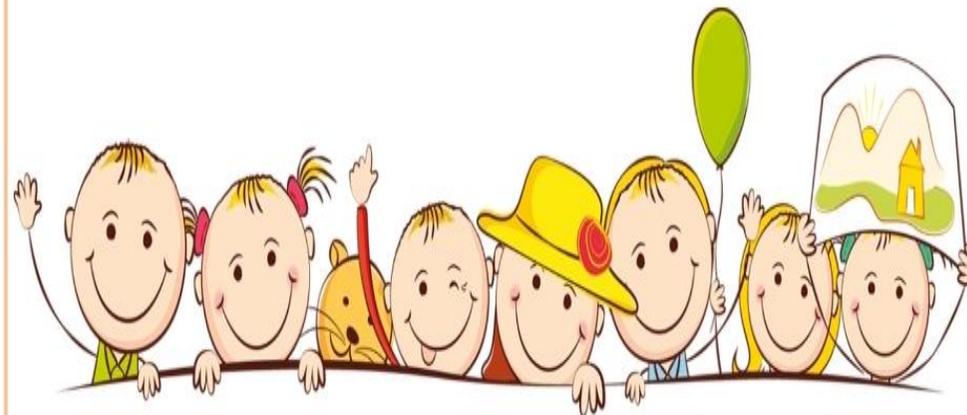
1. Чаще хвалите ребенка, когда у него что-нибудь хорошо получается (или когда он очень старается).
2. Больше разговаривайте с ребенком. Называйте все предметы, которые его окружают, объясняйте все, что вы делаете, просто и доходчиво.
3. Учите ребенка рассматривать предметы, сравнивать их, ориентироваться на местности.
4. Используйте подражание. Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и пригласите ребенка повторить его, подражая вам.
5. Пусть ребенок по мере сил обслуживает себя сам. Помощь родителей будет заключаться в контроле за порядком и завершенностью действия.
6. Мягкость общения с ребенком должна сочетаться с требовательностью. Важно довести все начатые с ребенком дела до конца, потом уже поощрить его даже за самый незначительный результат.
7. Не предъявляйте завышенные требования к ребенку. Это приводит к тому, что ребенок теряет веру в свои силы, у него может проявиться агрессия, срывы в поведении, резкие перепады настроения.



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Рекомендуемые упражнения при сколиозе:

1. Сесть на лавочку, руки за голову. Поворачивать плечевой пояс в левую сторону так, чтобы образовался прямой угол, а ноги оставались неподвижными (так называемое «скручивание» позвоночника).
2. Затем нужно лечь так, чтобы на краю скамейки размещались лопатки. Перегибаться через край лавочки и повисеть, расслабившись, а также осуществлять катальные движения под углом 30° вверх и вниз.
3. Лечь на скамейку животом вниз так, чтобы край скамьи был в районе пояса, руки при этом должны быть за головой. Сгибаться вниз до образования прямого угла, и максимально разгибаться. Если такие упражнения получаются легко, можно их выполнять с небольшим грузом.
4. Простые подтягивания на перекладине.
5. Лежа на животе, руки в стороны, поднимаем голову и тянемся вверх, не отрывая от пола живот
6. Ходьба на пятках



РАЗВИВАЕМ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ, ЗРИТЕЛЬНО - ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КООРДИНАЦИИ

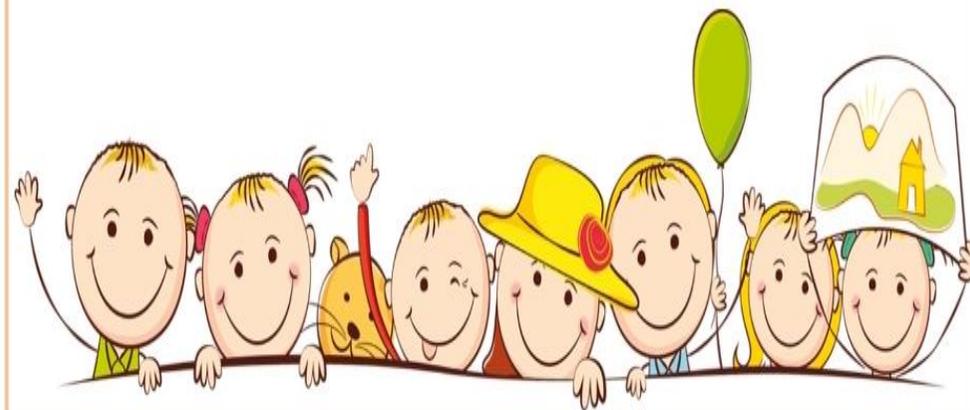
Необходимо:

- учить раскрашивать и рисовать;
- срисовывать с образца;
- работать с пластилином;
- играть мелким конструктором;
- учить штриховать, перерисовывать и переписывать, глядя на образец.
- Вести тетрадь по каллиграфии. Туда можно записывать слова понравившейся песни, стихотворения, отрывок из рассказа, маленькую статью из газеты.
- Можно написать письмо кому-нибудь из друзей, вложить его в конверт и подписать, как мы учились делать это на уроках.
- Списывайте с проговариванием.
- Самое главное - выполнять эту работу аккуратно, два раза в неделю.



РАЗВИВАЕМ МЫСЛИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- «Играем, познаем, развиваемся».
- Рекомендуется не допускать значительных отклонений в режиме дня.
- Максимально оградить ребенка от компьютера.
- Используйте дистанционное обучение для того, чтобы ваш ребенок приобрел полезные житейские навыки.
- Включать полученные за год знания и умения в рамки занимательных игр.
- Приобщайте ребенка к культуре семейного чтения. Читайте вместе, делитесь с ребенком о прочитанном.
- Проводить с ребенком различные настольные и подвижные игры.
- Организовать посильный труд ребенка.
- Не заставлять ребенка заниматься СПЕЦИАЛЬНО!
Только игры и живое непосредственное общение.



РАЗВИВАЕМ РЕЧЬ

По чтению:

1. Читайте и рассказывайте с детьми новости из газет, интернета, программ телепередач. Дедушкам и бабушкам читайте названия лекарств, инструкции к ним, рецепты кулинарных блюд.

2. Обязательно посещайте виртуально библиотеку.

3. Читайте любые сказки и рассказы. Необходимо читать 20 минут в день!

4. Родители, следите за тем, чтобы чтение было правильным, без замен и ошибок.

По развитию речи:

1. Составляйте рассказы от имени предметов, которые вас окружают дома, на улице, в магазине. Так, как мы делали это в классе.

2. Чаще разговаривайте с близкими вам людьми. Не забывайте говорить им добрые слова. Используйте в речи красивые имена прилагательные.

3. Наблюдайте за растениями, которые есть у вас дома. Постарайтесь их описать.

4. Вечером попросите детей рассказать, как прошел ваш день. Анализируйте поступки: что хорошего вы совершили за день, и что могли бы сделать.



УЧИТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Произвольность поведения развивается с применением:

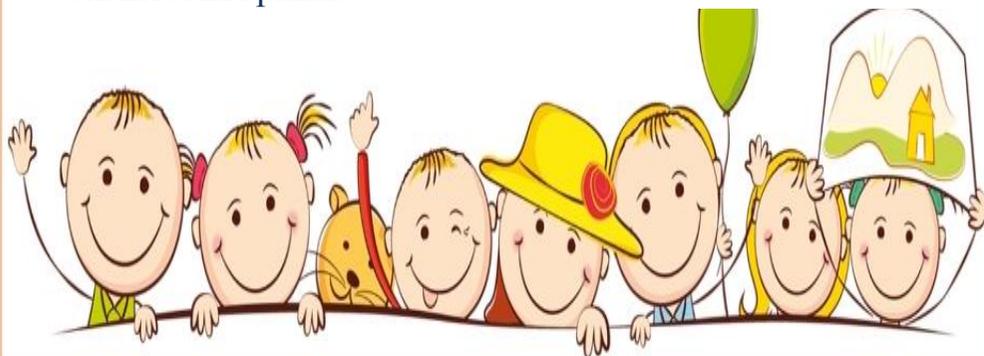
- письменных заданий, требующих произвольности психических процессов;
- игр с правилами, требующих произвольности поведения для соблюдения правил игры
- сюжетно-ролевых игр,
- настольных игр,
- подвижных игр,
- любые игры, в которых есть правила



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

Родителям обеспечить соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом;
- воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях;
- избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа.



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Во время наступления карантина в школе у вашего ребенка появится больше свободного времени для приключений и ребяческих фантазий, а у вас – забот и тревог за их безопасность. Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим вас позаботиться о безопасности ваших детей, особенно если они остаются дома без присмотра взрослых. Помните, что в это время значительно увеличивается риск бытового травматизма. Обсудите вместе с ребенком, чем он будет заниматься, как лучше распланировать время.

