

Консультация для родителей

"Дополнительные занятия: польза или вред?"

Уважаемые родители, ваши дети перешли в подготовительную группу, теперь они самые старшие в детском саду. Очень часто дети подготовительной группы посещают курсы подготовки к школе в том учебном учреждении, в которое через год придут первоклассниками.

Таким образом, к тем нагрузкам, которые ребенок получает на занятиях в детском саду, на занятиях спортом, танцами или художественно-эстетическим творчеством, которые часто посещают дети дополнительно, добавляются нагрузки от занятий в школе и выполнения пусть минимальных, но все-таки домашних заданий.

И тогда возникают ситуации, что день ребенка расписан буквально по минутам, ведь в детском саду тоже присутствует свой режим занятий. В таких условиях у ребенка могут возникнуть интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки. Ощущение однообразия будней не позволяет ребенку радоваться жизни и гармонично развиваться.



Чтобы избежать появления перегрузок у ребенка мы рекомендуем Вам:

1. Помнить, что уровень и характер нагрузки должен соответствовать возрасту, темпераменту, характеру ребёнка, а главное – его образовательным способностям и потребностям.
2. Обращайте внимание на изменения в поведении ребенка и в его самочувствии. Не все признаки стрессового состояния могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже в том случае, если проявились хотя бы какие-то из них. При выявлении признаков стресса у ребенка какие-то нагрузки возможно лучше исключить.

- 3.** При составлении плана занятий ребенка на неделю изучите план занятий детей в детском саду и постарайтесь избежать посещения ребенком за один день двух одинаковых занятий – в детском саду и в учреждениях дополнительного образования.
- 4.** Не ставьте ребенку сразу 2 дополнительных занятия за один день. И обязательно оставьте хотя бы один день в неделю свободным от любых занятий. Ребенок тоже имеет право на выходной!
- 5.** Обращайте внимание на те трудности, которые возникают у детей при выполнении заданий на курсах подготовки к школе. Обязательно прорабатывайте вместе с ребёнком сложные для него моменты, чтобы создать для него ситуацию успеха. «Только успех поддерживает интерес ребенка к обучению. А интерес появляется тогда, когда есть вдохновение, рождающееся от успеха в овладении знаниями». (К.Д. Ушинский).
- 6.** Предоставьте ребенку право на ошибку. Каждый человек время от времени ошибается, и ребенок здесь не является исключением. Важно, чтобы он не боялся ошибок, а умел их исправить. В противном случае у ребенка сформируется убеждение, что он ничего не может.
- 7.** Не отправляйте ребенка в школу с невыполненным домашним заданием! Такая ситуация повышает тревожность ребенка, снижает его самооценку. Не просите ребенка сделать домашнее задание в детском саду в его свободное время, если он не успел сделать его дома. Ребенку в данной ситуации будет трудно сосредоточиться. К тому же обязательно возникнет чувство обиды, что его друзья играют, а у него такой возможности нет. Высокая вероятность ошибок в данной ситуации способствует возникновению у ребенка чувства неудовольствия от учебы.
- 8.** Чтобы избежать возникновения ситуаций, когда ребенок не успевает сделать домашнее задание, составьте домашний режим дня на неделю. Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. В этом плане должны быть учтены все занятия ребенка, выделено время, когда Вы с ребенком делаете домашнее задание, время для игры и свободной деятельности.
- 9.** В режим выходного дня обязательно должна быть внесена прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, который хорошо восстанавливает ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность.
- 10.** Оставляйте ребенку достаточно времени на сон. Для того чтобы ребенок лучше засыпал, введите вечерний ритуал подготовки ко сну, но не стоит включать в него просмотр длинных мультфильмов или нескольких коротких. Гораздо лучше завести традицию семейного чтения на ночь, к тому же это способствует возникновению у ребенка интереса к чтению. И обязательно забирайте на ночь из спальни ребенка телефоны, планшеты и прочие гаджеты.
- 11.** Помните, что игра - ведущая деятельность в дошкольном возрасте. В игре

происходит развитие всех психических процессов, таких как память, внимание, мышление; развиваются так же творческие способности ребенка. В игре ребенок приобретает навыки общения в различных игровых ситуациях и умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Оставляйте ребенку свободное время на игру каждый день! Играйте вместе с ним!

12. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка;
- проводите с ним как можно больше времени;
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

13. Чтобы избежать у ребенка ощущения, что один день похож на другой, неделя летит за неделей, и они все тоже похожи друг на друга, старайтесь каждый день делать что-то не так как всегда. Разговаривайте с ребенком перед сном, обсуждая прошедший день. **Попробуйте задавать ему 5 волшебных вопросов на ночь:**

1. Что тебя сегодня больше всего порадовало?
2. Что тебя сегодня больше всего огорчило? Попросите ребенка объяснить почему.
3. Какое открытие ты сегодня сделал? (Или – что нового ты сегодня узнал? Или чему новому ты сегодня научился?)
4. Какое чудо ты сегодня обнаружил?
5. Каким ты хочешь создать твой завтрашний день?

14. Чтобы недели не сливались друг с другом в серые будни, попробуйте завести семейную традицию «Одно новое дело в выходные». Это может быть прогулка в месте, где Вы редко бываете, опробование нового рецепта или проведение забавных опытов без взрывов. Найдите в сети Интернет список «100 дел, которые обязательно нужно сделать с детьми», возможно, что-то Вы сможете взять себе на вооружение.

15. Хорошо снимают нервное напряжение танцы, работа с глиной, пластилином или песком.

Танцуйте, лепите, рисуйте, пускайте мыльные пузыри в ванной, постройте дом из стульев и одеял и пейте в нем чай, делайте друг другу массаж, пойте вместе песни, а **главное любите своих детей и будьте к ним внимательны!**