

Уважаемые родители! Поздравляю вас с наступающим Новым Годом! Желаю всего самого волшебного и сказочного!

Проведите, пожалуйста, все новогодние каникулы с максимальной пользой для Вашего ребёнка. Старайтесь, по мере возможности, соблюдать режим дня, чтобы ребёнку не было сложно вновь адаптироваться к учебному процессу после каникул.

Обеспечьте разнообразное питание с ежедневным приёмом овощей, мяса, рыбы, фруктов, кисломолочных и белковых продуктов, орехов, сухофруктов.

Соблюдайте питьевой режим. Помните, что для полноценной работы головного мозга нужна чистая вода без всяких добавок.

Также можно применять дыхательные упражнения с удлинённым глубоким выдохом. Например, вдох через нос на счёт до 4-х, а выдох через рот на счёт до 8-ми, либо проговорить на выдохе новогодний стишок.

Применяйте ежедневно игры с удержанием позы тела с прямым позвоночником:

- удерживать на голове книгу в положении сидя, затем - стоя, постепенно увеличивая длительность выполнения упражнения от 10 до 30 секунд
- удерживать руками (далее с помощью ног) дощечку со стаканом и шариком наверху в положении лежа
- удерживать на ладони мячик/стакан с мячиком
- игра «Море волнуется раз...»
- игра «Зеркало»: повторить и удержать позу, показанную Вами.

Устройте с Вашим ребёнком соревнование: кто больше завяжет шнурков, кто быстрее нарисует на большом листе снеговика, кто быстрее и аккуратно сделает снежинку из столовой салфетки без ножниц. Пусть сам ребёнок придумает игру, доверьте ему это важное задание!

Будет очень хорошо, если Ваш замечательный ребёнок будет проводить как можно больше времени на чистом воздухе, играя в подвижные игры. Ребёнок будет Вам благодарен, если и Вы будете активным участником этих игр. А чтобы было максимально полезно для развития внимания, памяти, пространственных функций, вводите в игры элементы ориентирования в пространстве: *лево – право, перед – за, около – возле, в – на*. Можно на снегу шагами «рисовать» снежный лабиринт: *сделай 3 шага влево, 5 шагов вперед, 4 шага вправо вверх наискосок* и т.д. (предварительно можно «спрятать» секретик в виде маленькой игрушечки в конечной точке лабиринта). Катайтесь на санках, на лыжах, на «ватрушках», на коньках.

Читайте вместе с ребёнком перед сном любимые сказки, можно по ролям. Играйте в настольные игры всей семьёй! Устройте Новогодний квест. Обнимайтесь, смейтесь, шутите, фантазируйте, мечтайте!

А планшеты, телефоны, компьютер пусть в эти дни отдыхают!

Уверяю Вас, что тогда Ваш замечательный ребёнок будет долго вспоминать эти дни, проведённые с Вами активно и полезно, как самое чудесное сказочное новогоднее волшебство!

С наилучшими пожеланиями психолог Благодарёва Лилия Викторовна.