Уважаемые родители!

Вы можете воспользоваться при воспитании, развитии и обучении своих детей следующими рекомендациями

**Рекомендации родителям, имеющим детей с задержкой психического развития (ЗПР)**

**Развитие умения общения с детьми:**

1.         Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:  
— стройте взаимоотношения с ребёнком на взаимопонимании и доверии;  
— контролируйте поведение ребёнка, не навязывая ему жёстких правил;  
— избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребёнку;  
— не давайте ребёнку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;  
— повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;  
— для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию;  
— помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность ребенка не являются умышленными;  
— выслушайте то, что хочет сказать ребёнок;  
— не настаивайте на том, чтобы ребёнок обязательно принёс извинения за поступок.

2.         Изменение психологического микроклимата в семье:  
— уделяйте ребёнку достаточно внимания;  
— проводите досуг всей семьёй;  
— не допускайте ссор в присутствии ребёнка.

3.          Организация режима дня и места для занятий:  
— установите твёрдый распорядок дня для ребёнка и всех членов семьи;  
— снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания;  
— избегайте по возможности больших скоплений людей;  
— помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

4.         Специальная поведенческая программа:  
— не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать сидение в определённом месте после совершения поступка;  
— чаще хвалите ребёнка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому дети с ЗПР не воспринимают выговоров и наказаний, однако чувствительны к поощрениям;  
— не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;  
— помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап.

***Родительская любовь и профессионализм специалистов помогут ребёнку справиться с любыми трудностями.***

**Уважаемые родители!**

**Если вы хотите научить ребенка читать до того, как он пойдет в школу, воспользуйтесь следующими советами.**

**Совет первый:** приступайте к обучению чтению только в том случае, если устная речь ребенка достаточна развита. Если же речь дошкольника изобилует аграмматизмами или дефектами звукопроизношения, следует в первую очередь заняться ее исправлением (желательно у логопеда).

**Совет второй:** Не изучайте с детьми сразу все буквы алфавита.

**Совет третий:** Не называйте согласные буквы с признаком гласных, например *сэ* или *рэ* и т.п.

**Совет четвертый:** На первых порах обучения закрывайте от ребенка белым листом бумаги те части текста, которые не должны находиться в поле зрения. Для этого сделайте в листе бумаги окошечко, которое передвигается от слога к слогу по мере их прочтения ребенком.

**Совет пятый:** Имейте дома набор букв магнитной или разрезной азбуки.

**Совет шестой:** Поскольку разные дети имеют разные темпы обучения чтению, следите за тем, чтобы читаемое было доступно ребенку.

Желаю вам успеха!

**Хотите, чтобы Ваш ребёнок ходил в школу с удовольствием?**

**Тогда прислушайтесь к нашим советам!**

1. Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.

2. Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией собственного поведения.

3. Вспомните, сколько раз Вы сидели с ребёнком и наблюдали за его работой над уроками. Были случаи, когда вы заметили у ребёнка неправильные приёмы работы и показали ему правильные?

4. В случае конфликтной ситуации в школе, постарайтесь устранить её, не обсуждая все подробности с ребёнком.

5. Следите, чтобы Ваш ребёнок вовремя ложился спать. Не выспавшийся ребёнок на уроке – грустное зрелище.

6. Пусть ребёнок видит, что Вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.

7. Читайте сами, пусть ребёнок видит, что свободное время Вы проводите за книгами, а не только у телевизора.

8. Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребёнку приятно, если его школа станет частью вашей жизни.

9. Не настраивайте ребёнка только на успех, но и не запугивайте неудачами.

10. Не относитесь к первым неудачам ребёнка как к краху всех ваших надежд. Помните: ему очень нужны Ваша вера в него, умная помощь и поддержка.

**Памятка родителям**

**по созданию благоприятной**  **семейной атмосферы**

Помните: от того, как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.

Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребёнок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите.

Если у вас есть возможность погулять с ребёнком, не упускайте её. Совместные прогулки – это общение. Ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.

Научитесь встречать детей после их пребывания в школе. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?» - лучше задайте нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т. п.

Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях в его жизни.

Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.

Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!

**Памятка родителям**

**по составлению режима дня школьника**

1. Режим дня школьника должен быть построен с учётом его возраста и функциональных возможностей.
2. Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определённого ритма в деятельности всех систем организма ребёнка.
3. Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъёмом умственной активности ребёнка: в первой половине дня – с 9 до 12 часов, после полудня – с 16 часов.
4. Выполнение уроков и приём пищи всегда в одни и те же часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.
5. Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребёнка.
6. Режим дня ребёнка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном (1 – 1,5 ч.) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3 – 3,5 ч.)
7. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного ритма в деятельности организма ребёнка и к его неблагоприятным реакциям.

Не забывайте чаще хвалить ребёнка за малейший успех и поддерживать в нём уверенность в своих силах.

**Рекомендации родителям по выполнению домашнего задания.**

Для того, чтобы ребенок успешно учился, нужно обращать внимание на условия, в которых он работает дома. У родителей всегда возникает много вопросов по этому поводу.  Вот некоторые  краткие рекомендации для родителей :

1. Ребёнок должен иметь постоянное рабочее место, которое его настраивает на рабочий лад. Лучше обеспечить отдельное место, если нет такой возможности, то выделить постоянное место за общим столом.

2. Важно приучить ребёнка правильно организовывать рабочее место. На столе не должно быть лишних вещей, каждая принадлежность имеет своё место.

3. Освещённость рабочего места очень важна. Стол стоит рядом с окном или вблизи от него так, чтобы свет падал слева. При пользовании настольной лампой надо помнить, что мощность электрической лампочки не менее 75 Вт. Абажур желательно матовый, зелёного или жёлтого цвета. При этом обязательно и общее освещение.

4. Напряжение для глаз при чтении будет меньше, если книга удалена от глаз на 30 см. Контроль легко осуществить: если поставить руку на локоть, то глаза должны быть на уровне большого пальца руки. Это очень важно для детей со сниженным зрением.

5. Комната должна быть проветрена, отключена вся звукоизлучающая техника.

6. Время проведения уроков должно быть одинаково. Желательно во второй половине дня с 16 часов, так как у большинства детей и взрослых подъём работоспособности с этого времени. Кроме того, важно сбросить усталость, пообедать, погулять, даже поспать.

7. Продолжительность приготовления уроков должна соответствовать дозировке, рекомендованной СанПиН 2.4.2.1178 – 02 (от 4 декабря 2002 года):

Домашние задания даются обучающимся с учетом возможности их выполнения в следующих пределах: в 1 классе (со второго полугодия) — до 1 ч., во 2-м — до 1,5 ч., в 3 — 4-м — до 2 ч., в 5 — 6-м — до 2,5 ч., в 7 — 8-м — до 3 ч., в 9 — 11-м — до 4 ч.

Не в меру продолжительные занятия неблаготворно отражаются как на общем развитии, так и на здоровье детей: у них ослабевает память, внимание, снижается успеваемость.

1. Порядок выполнения домашнего задания.  
   Дети имеют индивидуальные включения в устойчивости внимания. Быстроте «вхождения» в работу, определённых пристрастиях, т. е. надо учитывать особенности каждого ребёнка.

**Советы родителям по выполнению детьми домашних заданий**

1) если ребёнок не может продолжительно и сосредоточенно работать достаточно долго (5-10минут), то лучше начинать приготовление уроков с  
письменных заданий; это наиболее трудный вид работы для учащихся начальной школы, поэтому не требовать (особенно от первоклассников) переписывать «каракули»;

2) письменные задания необходимо чередовать с устными;

3) обязательно после 25 – 30 минутных занятий для 7-8 летних школьников, а для детей постарше через 40-45 минут делать 10-15 минутный перерыв для отдыха. Во время перерыва сделать физические или танцевальные движения (лучше под музыку)-это позволяет быстрее восстановить работоспособность. Но пауза не должна чрезмерно возбуждать, иначе потом трудно «входить» в работу;

4) нужно подобрать мебель соответственно росту ребёнка. Это важно, чтобы без напряжения сохранять правильную позу: прямое положение корпуса, небольшой наклон головы. Линия плеч параллельна краю стола. Предплечья располагаются на столе, поясница опирается на спинку стула, ноги – на пол или подставку. (Проверить  просто. Поставить ребёнка около стола. Высота стола должна быть выше локтя на 2 – 3 см, а высота сиденья стула – на уровне коленного сустава. Высота стула и стола по мере роста ребёнка должны изменяться, для этого использовать подставки, подушечки и т. д. Правильная и удобная посадка может быть в том случае, если стул заходит на 4 – 5 см за край стола. Не использовать табуреты, там нет опоры для спины.

Продолжительное сохранение неправильной позы влечёт за собой искривления позвоночника, ослабление зрения.