**Тифлопедагог советует.**

**Режим дня**

Многие ученые-физиологи среди самых важных человеческих способностей выделяют такой показатель, как выносливость — способность организма выдержать длительные нагрузки. Было установлено, что выносливость теснейшим образом связана с работоспособностью. А без высокого уровня работоспособности ребенку будет трудно в полной мере овладеть программой, предусмотренной для первоклассников в школе.

Специальные исследования показывают, что значительное влияние на формирование работоспособности у дошкольников оказывают игры на свежем воздухе, обучение плаванию, регулярная утренняя гимнастика и, наконец, соблюдение режима дня.

Режим дня — это четкое, ежедневно повторяющееся чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности.

Неотъемлемыми составляющими режима являются ритмичность и постоянство его основных элементов в течение определенного времени.

Ритмичность проявляется в чередовании бодрствования и сна, в ритме дыхания, сердечных сокращений, изменении температуры тела (повышении к вечеру и понижению к утру). Все это обусловлено ритмичностью деятельности организма.

Поэтому необходимость ритмичности режима, то есть смены различных занятий, предусмотрена, прежде всего, самим организмом ребенка.

Рациональность режима строится на основе:

- наилучшего соотношения между сном и бодрствованием;

- соотношения между умственной и физической нагрузкой.

Чередование различных по характеру и нагрузке видов деятельности вызывает чередование возбуждения различных участков головного мозга, предохраняя его от переутомления. Этот фактор особенно важен в наше время, когда поток информации и нервно-эмоциональные нагрузки увеличиваются буквально с каждым днем. Многократное повторение одних и тех же действий в течение определенного времени уменьшает затраты на переход от одного вида деятельности к другому, а следовательно, у вашего ребенка останется больше энергии и сил на выполнение домашних заданий.

Ребенок, который живет по режиму, легче овладевает многими бытовыми, культурно-гигиеническими, трудовыми навыками, постепенно привыкая выполнять их почти автоматически, что приводит к высвобождению внимания ребенка для более сложной деятельности. Он приучается планировать свое время и распределять работу.

**Консультация для родителей**

**Игровые задания**

**для развития мелкой моторики рук**

В дошкольном возрасте крайне важно развивать мелкую моторику кистей рук. Такие занятия должны проводиться регулярно, иначе эффекта от упражнений не будет. Во время занятий следите за состоянием ребенка: если он начал скучать или утомился, то занятия лучше прервать.

Упражнения для развития рук

- Разминать пальцами пластилин или глину.

- Катать по столу по очереди каждым пальцем мелкие бусинки, шарики.

- Двумя пальцами руки (сначала указательным и средним, а затем средним и безымянным) «ходить» по столу, изображая различные способы передвижения пешком: крадучись, бегом, на коленках и т. п. Упражнение выполняется сначала правой, а потом левой рукой.

- Барабанить всеми пальцами обеих рук по столу.

- Махать в воздухе только пальцами.

- Хлопать в ладоши тихо и громко, в разном темпе.

- Завязывать и развязывать узлы на толстой веревке или шнурке.

- Нанизывать крупные пуговицы, шарики, бусинки на нитку.

- Застегивать и расстегивать пуговицы, молнии, крючки.

- Закручивать и раскручивать крышки, шурупы, гайки.

- Различные игры с конструктором, мозаикой, различного размера кубиками.

- Рисовать в воздухе различные фигуры всей рукой и одной только кистью руки. Упражнение выполняется сначала правой, а затем левой рукой.

- Мять пальцами поролоновые игрушки, губку.

- Рисовать, раскрашивать, штриховать.

- Вырезать различные фигуры ножницами.

- Рисовать цветными мелками, акварелью, карандашами, ручкой и т. д.

К 5-6 годам ребенок способен выполнять задания, которые потребуют от него точности и согласованности движений кистей рук. К таким заданиям относят плетение из бумаги, ткани, тесьмы или веревки.

Особую роль в подготовке руки к письму играют вышивка, шитье и вязание. С их помощью ребенок приучается к аккуратности, точности, настойчивости и внимательности. Занятия рукоделием можно начинать с шестилетними детьми, так как в более раннем возрасте справиться с такими заданиями ребенку будет сложно.

Дети в любом возрасте любят складывать различные фигурки из бумаги.

Обучение складыванию можно начинать с пятилетнего возраста.

**Консультация для родителей**

**Как подготовить руку к письму?**

В понятие «психологическая готовность к школе» входит и понятие «двигательная готовность». Никто не станет спорить с тем, что общее физическое развитие ребенка перед поступлением в школу должно соответствовать возрасту. Однако особенно важно, чтобы были хорошо развиты мелкие мышцы кистей рук, иначе ребенок не сможет правильно держать ручку, будет быстро уставать при письме.

Не менее важным является координация глаза и движения руки. Психологи такую координацию называют зрительно-двигательной и считают ее одной из самых главных составляющих психологической готовности к школе. Доказано также, что чем выше развита мелкая моторика, то есть движения кистей рук, тем выше развитие речи и мышления ребенка. У ребенка с высоким уровнем развития мелкой моторики наблюдается и достаточно высокий уровень развития памяти и внимания. Поэтому крайне важно еще до школы начать готовить руку ребенка к письму. Стоит особо подчеркнуть, что речь идет именно о подготовке руки. Учить ребенка писать до школы не следует. Во-первых, не все родители знают, как правильно учить ребенка писать. Это зачастую приводит к формированию неправильной техники письма и дальнейшему мучительному переучиванию.

Во-вторых, созревание зон головного мозга, отвечающих за зрительно-двигательную координацию, заканчивается в 6- 7 лет. То есть тогда, когда ребенок уже стал школьником. Подготовка же руки к письму до школы может заключаться в упражнениях и заданиях, направленных на развитие координации движений рук. Как же определить, насколько ребенок подготовлен к обучению письму? Ответить на этот вопрос вы можете, наблюдая за тем, как рисует ребенок. Во время этих наблюдений вас должны насторожить следующие случаи:

- если ребенок для того, чтобы закрасить фигуру, поворачивает лист, значит, он не в состоянии менять направление линии с помощью движений пальцев;

- если на рисунке все предметы нарисованы очень мелко, значит, кисть руки сильно зажата, находится в постоянном напряжении.

У ребенка к 6-ти годам уже должно быть полностью сформировано умение выделять из рассматриваемой картинки или предмета отдельные части, что поможет ему одновременно смотреть на предмет и рисовать его. В школе это умение крайне необходимо, так как многие задания построены именно таким образом: учитель пишет на доске, а ученики должны переписать задание в тетрадь без ошибок. Вот почему так важно, чтобы у ребенка были согласованы действия глаз и руки, чтобы руки выполняли бы только то задание, которое им дают глаза. Особую роль в развитии ручной умелости и зрительно-двигательной координации играет рисование. У ребенка, работающего кисточкой или карандашом, поза и положение рук очень приближены к тем, которые необходимы при письме, да и сама техника рисования напоминает технику письма. Таким образом, от вас требуется научить ребенка правильно держать в руках кисточку и карандаш — между большим и средним пальцами, придерживая сверху указательным пальцем, спокойно, без напряжения, не сгибая, положив его на карандаш. Ребенок не должен слишком сильно сдавливать карандаш или кисточку в пальцах, держать ближе 3-4 см от отточенного края или ворса. Сидеть при этом он должен прямо, не наклоняясь над листом бумаги. Освоив правильную посадку при рисовании, ребенок сможет без труда выполнять подобные требования при письме. Следует напомнить, что правильная посадка при рисовании (лепке, игре за столом) чрезвычайно важна также для формирования правильной осанки, сохранения зрения и здоровья внутренних органов.

**Нужно ли переучивать левшу?**

Многие родители, наблюдая за тем, какой рукой их малыш держит ложку или карандаш, пытаются определить — левша их ребенок или правша.

При этом тот факт, что ребенок может оказаться левшой (психологи говорят: «леворуким»), почему-то их пугает. Если их предположение подтверждается, они пытаются переучить ребенка, а порой даже обращаются к врачам.

Некоторые родители столь ретиво берутся за «исправление», что ребенок в итоге не только теряет уверенность в себе, но и приобретает массу комплексов. Из сказанного следует только один ответ: леворукого ребенка переучивать нельзя. В том, что ребенок предпочитает выполнять все действия левой рукой, нет никакой патологии. Это можно рассматривать как особенность, с которой следует считаться. Вопрос о причинах доминирования правой или левой руки достаточно сложен. У взрослого человека полушария головного мозга не являются зеркальными. Доминирование одного из них и связь с ведущими рукой, глазом, ухом и т.д. представляют собой уникальную для каждого человека комбинацию. Поэтому какие-либо общие рекомендации для леворуких детей едва ли имеют смысл. Теперь вы понимаете, что переучивать левшу вам не надо. Не разрешайте этого делать и другим взрослым. Воспринимайте ребенка таким, каков он есть, и тогда его леворукость не превратится в проблему.

******