

Рекомендации для родителей быстро истощаемых детей.

Подготовила: педагог-психолог Самойлова К.А.

Для поддержания работы первого (энергетического) блока мозга рекомендуются общеукрепляющие процедуры (если нет противопоказаний от невролога).



прохладной воде)

- **самомассаж воротниковой зоны** (растирание массажной рукавичкой, махровым полотенцем после принятия контрастного душа)

- **использование массажных тапочек** или стелек - есть ещё такое упражнение, называется «ёжик умывается». В ванну кладёте «колючий коврик», наливаете воду комнатной температуры, и пока ребёнок умывается и чистит зубки, он должен прошагать 50 шагов в этом тазике.

- **контрастный душ**

(заканчиваем на приятно)

- **профессиональный массаж шейно-воротниковой зоны** (по 10-15 сеансов весной и осенью);

- **ежедневные прогулки на свежем воздухе**, желательно с подвижными играми (коньки, лыжи, игры в мяч, салки, велосипед, ролики и т.п. - понятно, что соответственно сезону);

- **посещение ребёнком спортивной секции**, где есть «работа» с дыханием. Например, плавание, оздоровительное у-шу, детская йога и пр.;

- **сбалансированная смена труда и отдыха;**

- **здоровая пища**, содержащая необходимое количество витаминов и минералов.



Приемы помогающие поддержать работоспособность во время выполнения домашних заданий:

- Небольшие двигательные физкульт-минутки
- Упражнения стоя босиком на массажном коврике.
- Массаж ладоней и ушных раковин.
- Небольшое количество пить (вода, вода с долькой лимона...)
- Небольшое количество еды (кусочек печенья, шоколадки, фрукт ...)
- Дыхательные упражнения



Игры на равновесие. Ходьба по бордюрам, узким лавочкам, наклонным и неровным поверхностям. Если это дается ребенку легко, просим что-то нести в руках (например, мяч.). Ходьба с перешагиванием через препятствия. Здесь важно, чтобы ребенок ни за что не держался, а сам удерживал равновесие, перенося вес тела с одной ноги на другую. Игры на балансире (можно взять балансировочную подушку). Стоя на балансире наклоняться и собирать игрушки, можно класть игрушки чуть сзади, чтобы необходимо было совершить разворот корпуса.



Гуляя, стараетесь создать как можно более разнообразный опыт: предлагаете качаться на различных качелях и каруселях . Побуждайте его ходить по неровной поверхности: косогоры, пандусы, ходить в лесу по пересеченной местности, по целине, по снегу. Различные лестницы, бордюры, на площадках бывают пеньки разной высоты или камеры вкопанные: держа в голове все время идею удержания равновесия.

Осваивайте двухколесный самокат, беговел

Зимой пробовать коньки и лыжи.



Игры на развитие проприоцептивной чувствительности. (Это глубокая чувствительность мышц и сухожилий, позволяющая мозгу получать информацию о положении тела в пространстве). Из диванных подушек строим узкий домик, тоннель и пробираемся сквозь него. «Сосиска в тесте»: закручиваем ребенка в одеяло, затем предлагаем выбраться из этого одеяла.

