***Рекомендации и упражнения на снижение утомляемости и стресса у детей.***

*Длительное малоподвижное и неправильное сидение за столом пагубно сказывается не только на здоровье ребёнка, но и на его успеваемости. Нарушение кровообращения приводит снижению внимания, ухудшению памяти, снижению работоспособности.*

*Стол, за которым сидит ребёнок должен быть хорошо освещён. Лучше всего, если при этом будет достаточно естественного освещения, для этого рабочий стол нужно расположить у окна. Но настольная лампа всё равно понадобится даже в этом случае. У правши лампа должна стоять слева, у левши – справа.*

*Монитор компьютера должен располагаться прямо перед глазами, чтобы не пришлось поворачиваться. Расстояние до экрана должно быть 60-70 см.*

*Книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз.*

*Нужно, чтобы ребёнок сидел на стуле правильно:*

* *нужно сидеть глубоко на стуле,*
* *корпус и голову держать ровно,*
* *ступни должны опираться на пол,*
* *предплечья свободно лежать на столе.*

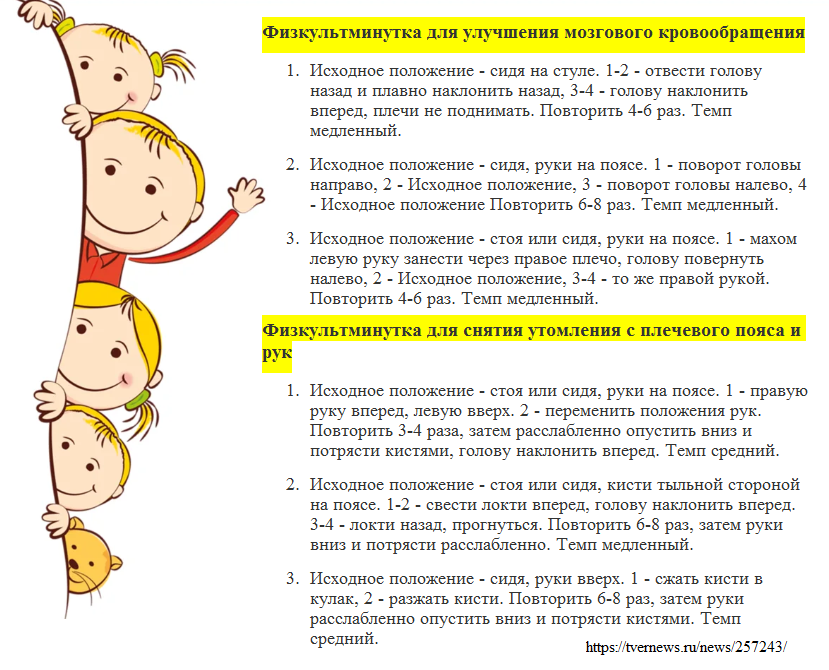
*Стул должен быть задвинут так, чтобы при опоре на спинку, между ребёнком и столом было расстояние равное ширине его ладони.*

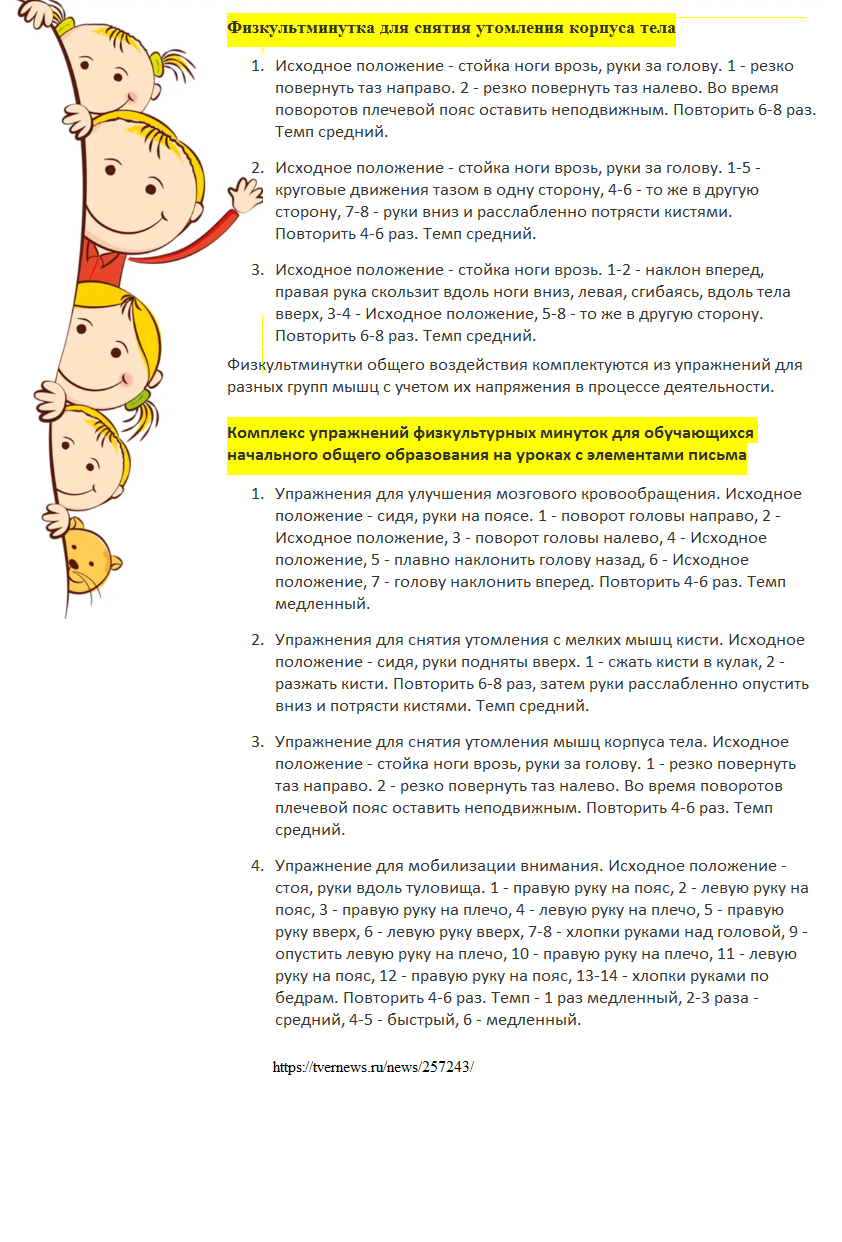
*Если ребенок пишет, то опирается о спинку стула поясницей, при чтении материала сидит более свободно, опирается о спинку стула не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины.*

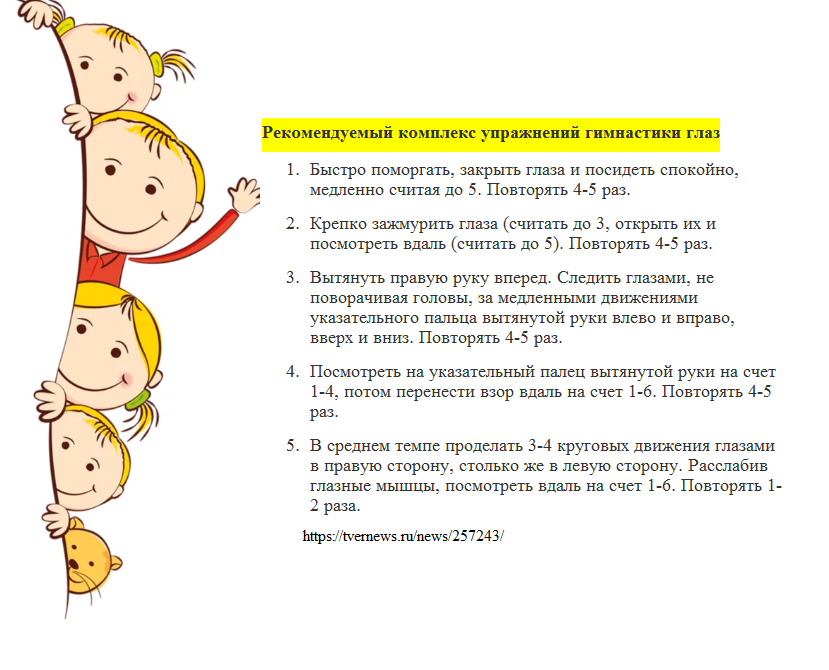
*Мебель должна соответствовать росту ребёнка.*

*Через каждые 30-45 минут занятий надо проводить физкультминутку и гимнастику для глаз.*

*Для снятия стресса в процессе обучения используйте пальчиковую гимнастику для разминки.*

****

****

****

***Борьба со стрессом***

***1.****Поддерживайте обычный ритм жизни вашей семьи, больше общайтесь, играйте с детьми, вовлекайте их в домашние дела, посильные им.*

***2.****Насколько это возможно, поощряйте детей за общение со сверстниками по телефонным или видео-вызовам в зависимости от возраста и, конечно же, с ограничением времени.*

***3.****Помогите детям найти открытые способы выражения чувств. У каждого ребёнка есть свой способ выражения эмоций. Участие в творческой деятельности, будь-то игра, рисование или лепка - значительно облегчит этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они выражают и передают свои чувства в безопасной и благоприятной для них среде.*

***4.****Во время стресса и кризиса дети стремятся больше общаться с родителями. Обсудите с ними темы, которые тревожат вашего ребенка. Если у детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем облегчит их беспокойство. Знайте, что дети наблюдают за эмоциями и поведением взрослых и берут у вас подсказки как управлять своими эмоциями в трудный период.*

***5.****Будьте готовы к тому, что дети реагируют на стресс по-разному, могут быть более тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т. д. Реагируйте на реакции вашего ребёнка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, не обделяйте его любовью и вниманием.*

*Для снятия напряжение используйте различные упражнения, побуждающие вашего ребенка к действиям. В период тревоги и стресса связанного с изучением школьного материала, уточните, что именно не понятно при изучении, потратьте чуть больше времени на изучение данного вопроса.*

*Для снятия утомляемости используйте физкультминутки представленные выше с учетом напряжения в процессе деятельности.*

*Для снятия напряжения в процессе обучения используйте упражнения пальчиковой гимнастики представленные ниже.*

***Пальчиковая гимнастика***

****

****

***Электронные источники использованные в данном документе*:**

<https://zen.yandex.ru/media/pestovanie/kak-sohranit-psihiku-rebenka-vo-vremia-samoizoliacii-prakticheskie-sovety-5e874461e366851eb08dfc98>

<https://tvernews.ru/news/257243/>

<https://yandex.ru/collections/card/5e98325612f6db8f97925927/>

<https://yandex.ru/collections/card/5e98378df0738dd8252ec135/>