***Как помочь ребёнку улучшить внимание в период осенней усталости?***

С наступлением осени вы наблюдаете у ваших детей снижение работоспособности и настроения? Дети становятся рассеянными, невнимательными? Их постоянно сопровождает чувство апатии? Так проявляется так называемая осенняя усталость.

Основные её причины – это короткий световой день и авитаминоз. В холодный период года у детей падает и двигательная активность. Это провоцирует рост гормона кортизола (гормона стресса), что и приводит к усталости. Обязательно гуляйте с ребенком на свежем воздухе в дневное время суток не менее получаса в день. Солнечный свет поможет вам нормализовать гормональные процессы, которые отвечают за настроение и бодрость. Для устранения авитаминоза и его профилактики принимайте витаминно-минеральный комплекс. И, конечно же, полноценный, регулярный сон является одним из самых главных помощников в борьбе с усталостью в холодное время года.

А для того, чтобы помочь своим детям улучшить внимание, повысить работоспособность, поиграйте с ними. Поощряйте подвижные игры на развитие координации движений , которые также являются превосходными тренажерами для улучшения дыхательной функции ребенка: догонялки, прятки, футбол, вышибалы и др. Надувайте с детьми воздушные шары, мыльные пузыри.

Идеальным средством, позволяющим улучшить концентрацию внимания, является ручной труд. В зависимости от увлечений и склонностей ребенка, это может быть совместное с мамой шитье кукол, вязание игрушек, бисероплетение и т.д.

А что может быть лучше совместных семейных вечерних посиделок на диване? В это время можно поиграть в игру «Сколько чего». Ребенку надо осмотреться и назвать все предметы определенной формы, цвета, назначенного материала или с названиями на какую-то заданную букву. А в игре «Быстро повтори» – малышу необходимо повторить за взрослым слова, произносимые поочередно, но не все, а только те из них, за которыми будет произнесено «повтори». Диалог происходит в быстром темпе. В совместном развлечении «Сделай наоборот» нужно повторять за ведущим действия с точностью до «наоборот». Если мама подняла руки, то их надо опустить, а если мама встала, надо сесть.

Помните, уважаемые родители, что развитое внимание является одним из важнейших условий гармоничного развития ребёнка. И помочь ему в осенний период в наших силах.

Даутова Роза Мансуровна, учитель –дефектолог первой квалификационной категории, МАДОУ Детский сад № 35.