*Консультация для родителей*

*детей старшей группы*

***«Дополнительные занятия:***

***польза или вред?»***



Уважаемые **родители**, ваши дети перешли в **старшую группу**. Очень часто дети **старшей группы посещают дополнительные занятия**, таким образом, к тем нагрузкам, которые ребенок получает на **занятиях в детском саду**, на **занятиях спортом**, танцами или художественно-эстетическим творчеством, которые часто посещают дети **дополнительно**, добавляются нагрузки от других **занятий** и выполнения пусть минимальных, но все-таки домашних заданий.

И тогда возникают ситуации, что день ребенка расписан буквально по минутам, ведь в детском саду тоже присутствует свой режим **занятий**. В таких условиях у ребенка могут возникнуть интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки. Ощущение однообразия будней не позволяет ребенку радоваться жизни и гармонично развиваться.

***Чтобы избежать появления перегрузок у ребенка необходимо:***

1. Помнить, что уровень и характер нагрузки должен соответствовать возрасту, темпераменту, характеру ребёнка, а главное – его образовательным способностям и потребностям.

2. Обращайте внимание на изменения в поведении ребенка и в его самочувствии. Не все признаки стрессового состояния могут быть явно выражены.

3. При составлении плана **занятий** ребенка на неделю изучите план **занятий детей в детском саду и постарайтесь** избежать посещения ребенком за один день двух одинаковых **занятий** – в детском саду и в учреждениях **дополнительного образования**.

4. Не ставьте ребенку сразу 2 и более **дополнительных занятия за один день**. И обязательно оставьте хотя бы один день в неделю свободным от любых **занятий**. Ребенок тоже имеет право на отдых!

5. Обращайте внимание на те трудности, которые возникают у **детей** при выполнении заданий на курсах.

6. Предоставьте ребенку право на ошибку. Каждый человек время от времени ошибается, и ребенок здесь не является исключением. Важно, чтобы он не боялся ошибок, а умел их исправить.

7. В режим выходного дня обязательно должна быть внесена прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, который хорошо восстанавливает ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность.

8. Оставляйте ребенку достаточно времени на сон. И обязательно забирайте на ночь из спальни ребенка телефоны, планшеты и прочие гаджеты.

9. Помните, что игра - ведущая деятельность в дошкольном возрасте. В игре происходит развитие всех психических процессов, таких как память, внимание, мышление; развиваются так же творческие способности ребенка. Оставляйте ребенку свободное время на игру каждый день! Играйте вместе с ним!

10. Общайтесь больше со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно: слушайте своего ребенка; проводите с ним как можно больше времени; делитесь с ним своим опытом; рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

15. Хорошо снимают нервное напряжение танцы, работа с глиной, пластилином или песком, игры с связанные с мелкой моторики.

Танцуйте, лепите, рисуйте, пускайте мыльные пузыри в ванной, постройте дом из стульев и одеял и пейте в нем чай, делайте друг другу массаж, пойте вместе песни, а главное любите своих **детей** и будьте к ним внимательны!