

Памятка для родителей

Что учитывать при планировании нагрузки для ребенка

- ✓ **Возраст**
 - До 3 лет – внимание не более 10 мин.
 - С 3 до 5 лет – внимание не более 25–30 мин.
 - С 5 до 7 лет – внимание не более 50 мин.

- ✓ **Темперамент**
 - Холерик.** Очень энергичный, общительный, эмоциональный, хорошо адаптируется к новой обстановке. Дети с этим типом темперамента легко возбуждаются, но не могут вовремя остановиться. Возбудимые дети лучше занимаются и овладевают двигательной деятельностью, но не обладают выносливостью, им трудно долго заниматься.
 - Сангвиник.** Легко увлекается каким-либо занятием и отдает ему все силы, но малыш быстро устает от однообразия и рутины. Таким детям необходимы дополнительные развивающие занятия и секции, где они смогут научиться новому и пообщаться со сверстниками.
 - Флегматик.** Обладает сильной и уравновешенной нервной системой. Они спокойны и более способны к длительной работе.
 - Меланхолик.** Быстро утомляется, легко отвлекается, медленно и с трудом обучается новому, предпочитает уединение и спокойные занятия. Они замкнуты и нерешительны.

- ✓ **Состояние здоровья**

Проанализируйте состояние здоровья ребенка. Если ребенок перенес серьезное заболевание с последствиями или имеет хронические заболевания, то необходимо уменьшить количество дополнительных занятий. Физически слабый ребенок утомляется быстрее.