**Как организовать режим и рабочее пространство ребенка**

Для ребенка с недостаточной работоспособностью мозга процесс выполнения домашних заданий заметно затруднен. Чтобы облегчить этот трудный процесс, можно особым образом организовать рабочее пространство, например структурировать его. Необходимо разместить маркированные коробочки, ящички, использовать всевозможные разделители и указатели. Это поможет ребенку раскладывать свои вещи по местам и пространственно организовывать свою деятельность.

В процессе выполнения уроков важно контролировать время. Следует заранее определить, сколько времени отводится на конкретное задание. Временные промежутки должны быть короткими (10–15 мин). Определить их может и сам ребенок. Далее следовать временному регламенту.

При проблемах с работоспособностью следует соблюдать и ритм выполнения домашних заданий.

**Для младших школьников после 20 мин работы должен последовать перерыв в 10 мин. Для школьников постарше 30 мин работы и 10 мин перерыв. Также необходимо понаблюдать за ребенком — возможно, ему следует индивидуально подобрать время на работу и отдых.**

Выполнение домашнего задания не должно носить негативный характер. Очень важно поддерживать ребенка и давать ему эмоциональное подкрепление. Следует отмечать даже самые маленькие успехи.

Что-то приятное может ждать ребенка в перерыве между выполнением заданий. Чем же заполнить этот перерыв?

Организуйте **перекус** — прекрасно подойдут чай с лимоном, мед, банан, цитрусовые, орехи, цукаты. Не угощайте ребенка бутербродами, выпечкой, сдобой.

Сделайте любой **разминочный комплекс упражнений**, потанцуйте, попрыгайте. Сделайте дыхательную гимнастику или поиграйте в дыхательные игры, соответствующие по эффекту. Например: из кусочка ваты скатайте шарик — это «мяч», из двух кубиков сделайте ворота. Предложите ребенку «забить гол» — дуть на «мяч» так, чтобы он оказался между кубиками.

Предложите ребенку **принять участие в домашней деятельности**, например помочь по хозяйству или приготовить продукты для салата к обеду. При этом важно похвалить ребенка, особенно если инициатива исходила от него.

Поиграйте с ним. Игра — основная форма деятельности ребенка, именно в ней он активно развивается. Поэтому если ребенок любого возраста активно тянется играть — значит, ему это необходимо для развития.

**Не подходят для перерыва в занятиях компьютерные игры, просмотр телепередач. Мозг не восстанавливается при подобной смене деятельности. Для школьника такая деятельность не должна превышать 20 мин в день.**

Представленные способы положительно воздействуют на работоспособность мозга, приводят к улучшению психического состояния в целом и гармонизации личности.

Следуя описанным правилам, можно качественно изменить работоспособность ребенка. Это важно для растущего организма и действует не только в настоящем времени, но и имеет принципиальное формирующее значение.