**«Как помочь детям**

**с медленным темпом деятельности»**

**советы педагога-психолога**

**Масюченко Т.Л.**

**педагог-психолог**

**Проведя диагностический тест на определение темпа деятельности, было выявлено, что дети склонны выполнять любые задания в медленном темпе. Это говорит о низкой подвижности нервных процессов, наблюдается трудность переключения (особенно быстрого) на новый вид деятельности Быстрая (для них) смена заданий ведет к не восприятию новой информации, как –будто отвлекаются и не слушают(еще думают о предыдущем задании).**

Вот ребенок приходит в школу, а новые требования и скорость подачи информации, которая не соответствует скорости приема информации этих детей, оказываются непосильными для них! Они теряется, не знают, что им делать, когда к ним обращаются с вопросом просто «столбенеет» и в ответ чаще молчат или начинают плакать.

Главное – помнить: **торопить, подгонять таких детей не только бесполезно, но и вредно - так создаются условия для возникновения невроза.** При слове "Быстрее!" дети начинают суетиться, громче или тише считать - а скорость остается той же! Окрик, раздражение, недовольство взрослых еще больше замедляют у них подготовительный период и создается впечатление, что они назло тянут.  
 Если взрослые **будут учитывать особенности таких ребят и, главное, дадут им возможность работать в оптимальном (для них!) темпе, качество и точность такой работы могут быть очень высокими!**

**Нельзя полагаться на то, что вот дети подрастут и все выправится само собой!**

**Систематические занятия способствуют повышению скорости работы у дошкольников и у школьников. Наиболее успешна такая тренировка в возрасте от 4 до 6 лет.** Этот период обусловлен активным развитием биохимических процессов нервной системы. Если взрослые(хотелось бы привлечь и родителей) , займутся тренировкой реакции у ребенка именно в этот период, то увидят плоды своих усилий.

1. Помните: **любая спешка приведет к еще большему замедлению!**
2. **Четко организованный режим. (для родителей)**
3. Необходима специальная тренировка - ежедневные 10-15-минутные занятия с использованием специальных приемов.
4. Основная суть этих приемов - резкие переходы от медленного темпа движений к быстрому и обратно, причем время от времени даются и предельные скорости движений.
5. Детям даются упражнения для больших мышечных групп и для мелких мышц рук.
6. **Наиболее успешна работа с использованием приема "медленно-быстро": в игры включаются резкие переходы от медленного темпа движений к быстрому и обратно.**
7. Вы можете использовать игры со сменой скорости движений:  
   1) ходьба-бег-ходьба медленная;  
   2) хлопки ладонями медленно-быстро-медленно;  
   3) "бег" пальчиками медленно-быстро-медленно (большим и указательным, другими);  
   4) сгибать и разгибать пальцы рук с разной скоростью вслед за взрослым;  
   5) прыгать через прыгалку, меняя темп;  
   6) стучать по столу медленно-быстро-медленно (всеми пальцами или одним);  
   7) чертить палочки и ставить точки;  
   8) то же задание, но усложненное - ставить точки, чертить палочки и считать: "Один, два, три..." - до десяти.  
   *Не огорчайтесь, если вначале на ваше "Быстрее!" может выйти еще медленнее, особенно для тех движений, которые выполняются руками, пальцами.*
8. **На начальном этапе не стоит играть в "кто быстрее".**
9. Говорите: "Давайте посмотрим, как быстро вы справишься".
10. Маленькие дети получают большое удовольствие, когда в игровой форме их действия фиксируют во времени или когда они соревнуются. **Пользуйтесь секундомером, секундной стрелкой часов, песочными часами.**

**Выполняйте занятия с детьми,**

**чтобы облегчить им приспособление к требованиям социальной среды».**