Детям с нарушениями речи

1 Ежедневно выполняйте перед зеркалом артикуляционные упражнения по 10 минут.
2.Не торопитесь, говорите в спокойном темпе.
3.Произносите фразу на выдохе.
4. При чтении в конце каждого предложения делайте паузу.
5.В каждом предложении выделяйте главные по смыслу слова - делайте логические ударения.
6. Если что-либо не получается, не падайте духом. Тренируйтесь, и все обязательно получится.

При начинающемся плоскостопии (упражнения для стоп)

1. Лежа на спине тянуть носки к себе (10 раз).
2. Ходьба на внешних краях стоп.
3. Растирание стоп на шершавой поверхности.

Данный комплекс при нормальном самочувствии ребенка выполняется через 1-2 дня.

После занятий в течение 15-20 минут необходимо принять легко усваиваемый белково-углеводный напиток, богатый кальцием (например, кефир с сахаром, другой кисломолочный напиток, творожный крем и т. д.).

Ценность напитка еще более усилится, если к нему добавить 1 десертную ложку изюма или 5-6 фиников. Дело в том, что примерно 20-30 минут после физических занятий «открыто» так называемое «белково-углеводное окно», когда происходит активное усвоение организмом белка, кальция, углеводов и других, важных для построения костей и мышц, веществ

Детям с расстройствами нервной системы

Чтобы справиться со своими чувствами, попробуй побыть в одиночестве.

1. Для сохранения собственной уравновешенности старайся наблюдать за настроением и чувствами окружающих людей.
2. Радуйся своим успехам и успехам своих товарищей.
3. Ты можешь рассчитывать на помощь, если сам помогаешь другим.
4. С оптимизмом относись к своим неудачам и ошибкам. А юмор поможет тебе разобраться в самых сложных ситуациях.
5. Обратись за помощью, если сам не можешь справиться со своей обидой, раздражительностью и гневом.