**Рекомендации для родителей детей с ЗПР с ослабленным здоровьем**

Соматическая ослабленность – состояние здоровья ребенка, характеризующееся ослаблением адаптационных процессов, возникающих в результате хронических и острых частых заболеваний. Для детей с соматической ослабленностью характерны астенические состояния.

Астеническое состояние – это состояние нервно - психической слабости, выражающееся преимущественно в нарушениях тонусов нервных процессов и характеризующееся большой их истощаемостью. Это сказывается в быстром наступлении утомления от любой деятельности, неспособности к длительному нервному напряжению и в снижении форм психической активности. Ухудшаются внимание и запоминание. Появляются нетерпеливость, эмоциональная неустойчивость, повышенная чувствительность к сенсорным раздражителям (шум, свет, яркие звуки). Нарушается сон, появляются головные боли. Одних детей характеризует повышенная тормозимость. На уроках эти дети быстро устают, выключаются из общей работы, затормаживаются, становятся вялыми. Другие дети проявляют расторможенность. Быстро утомляясь, они не в состоянии удерживать внимание во время урока, отвлекаются на любой внешний повод, разговаривают, вертят в руках посторонние предметы, т. е. испытывают потребность в моторной разрядке.

Причины неуспеваемости при астеническом состоянии лежат в ослаблении умственной работоспособности (а не в интеллектуальной недостаточности). Ребенок неглуп, иногда считают учителя и родители. Из - за общей ослабленности организма темп деятельности. Скорость усвоения материала, память снижены. На первый план выступают быстрое снижение работоспособности, сужение объема воспринимаемого материала, трудности распределения и переключения внимания.

1. Стремитесь к организации щадящего режима вашего ребенка. Предоставляйте ему возможность полноценного сна, отдыха на воздухе, чередуйте интеллектуальные нагрузки с активным отдыхом.

2. Если ваш ребенок в процессе домашней работы проявляет двигательное беспокойство, зевает, допускает большое количество ошибок, не может сосредоточиться – это свидетельствует о наступлении утомления. Не стоит ругать его за ошибки. Наоборот, дайте ему время отдохнуть, переключите его на другую деятельность (например, расслабиться).

3. Необходимо учитывать, что рациональная организация домашних учебных заданий составляет 15 - 20 минут работы, затем должен последовать небольшой перерыв. Не требуйте от ребенка выполнения заданий в «один присест».

4. Попытайтесь адекватно оценить возможности ребенка и не требовать от него более того, что он может.

Резникова Е.В., Хабибулина М.Б., Будникова Е.С. Педагогическая помощь учителя-дефектолога родителям детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст]: методические рекомендации. – Челябинск: 2010. – 105 с