



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. дополнительные развивающие занятия и секции, где малыш может 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.