**ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ**

Изображение выглядит как трава, человек, одежда, на открытом воздухе

Автоматически созданное описание

Одно из моих “любимых” мнений от старшего поколения такое “Когда мы вас растили, воспитывали, не нужны были никакие нейропсихологи. И выросли вы нормальными людьми. Вот”😏

И когда я это слышу, всегда привожу 2 довода

👉Во-первых, о “нормальности”. Этот момент реально спорный, если брать в пример актуальные проблемы взрослых. Частые болезни, нехватка энергии, выгорание, социальная апатия и т.д. Да-да, все это идет с нами с детства, так что говорить о том, что без специалистов все мы выросли “нормальными” мягко говоря, не совсем корректно)🫤

👉И второй момент. Можно просто вспомнить любой эпизод из нашего детства. Например, как мы воровали яблоки с чужого огорода😁Согласна, пример криминальный, но если разобрать его с точки зрения нейропсихологии, в момент совершения “дела” мы прокачивали важнейшие функции психики! Это и координация, и логическое мышление, и вестибулярка, и сенсорика)

Я это к тому, что в нашем детстве все было по-другому и то, как проходили наши будни кардинально отличается от той жизни, которая есть у наших детей сейчас. Согласны?

Изучая актуальные проблемы, с которыми ко мне обращаются родители, я выявила основные моменты, которые необходимо обеспечивать современным детям для того, чтобы обеспечить полноценное гармоничное развитие. Сегодня хочу поделиться этими моментами с вами.

1️⃣Сенсорное обогащение. У наших детей как ни крути, нет того опыта, который в свое время проживали мы. Многие вещи заменены гаджетами, телевизором, умными игрушками. А тем временем, именно сенсорное развитие - это основа речи, мыслительной деятельности. Наша задача обогатить этот опыт, причем начиная с самого раннего возраста. Показывайте детям разные формы, вкусы, запахи и обязательно рассказывайте об этом.

2️⃣Двигательная активность. Это то, что сильно проседает у современных детей, но так важно для развития, как тела, так и мозга. При этом, не обязательно отдавать ребенка в “большой спорт”. Полноценную двигательную активность можно обеспечить и дома (различные турники, спортивные комплексы), и просто выйдя на улицу на первую спорт площадку. В этом вопросе, важно лишь ваше время и желание.

3️⃣Витамины. Это не секрет, что через еду, мы давно перестали получать все необходимые микроэлементы и витамины. Но если углубиться в тему, можно понять, насколько важны витамины в развитии детей. Например, кальций является не только источником строения костной и мышечной тканей, но и участвует в процессе проводимости нервных импульсов. Я уже не говорю про витамин D, йод, железо… Витамины должны быть в рационе каждого современного человека, особенно маленького человека

4️⃣Совместное время. Да, нам всем не хватает времени. У взрослых работа, у детей учеба, секции. Но нет ничего важнее общения между родителями и ребенком. Я всегда говорю: лучше провести 20 минут качественного времени с ребенком, чем находиться с ним 24/7 при этом отсутствия в его жизни. Ни один гаджет, ни одна умная игрушка не заменит пользы от общения с самым родным человеком. Это залог не только развития ребенка, но и залог доверительных детско-родительских отношений.