Консультация № 2.

**14 научно обоснованных советов,**

**которые помогут вырастить детей очень умными**

Нет единого мнения о том, что делает человека гением: природа, воспитание или все же роль генетики в наследовании интеллекта? Научными исследованиями доказано, что всё перечисленное имеет значение.

Итак, обратим внимание на те вещи, которые стопроцентно развивают интеллект и делают детей умными.

**1. Ограничьте время, которое ваши дети тратят на просмотр телевизора или гаджета.**

59% детей в возрасте до двух лет смотрят телевизор по 2 часа каждый день. Педиатры всего мира призывают родителей не позволять младенцам и детям ясельного возраста смотреть телевизор. Увы, этот призыв зачастую остается неуслышанным. Просмотр телевидения, любого гаджета ухудшает когнитивные навыки (это навыки мозга усваивать и обрабатывать информацию об окружающем нас мире) и тратится впустую время, необходимое для развития мозга. Время следует тратить на общение с реальными людьми: родителями, сестрами-братьями, бабушками-дедушками, другими родственниками и сверстниками, соседями и т.д.

*«Язык имеет решающее значение для обучения детей, а язык, который они получают по телевизору, гаджету не адаптирован к их индивидуальным потребностям. Люди из телевизора или видео на ютуб не будут отвечать на их вопросы или следовать их указаниям, а ведь именно так вы помогаете детям развивать свой интеллект - отвечая на вопросы и реагируя на их потребности в реальном времени», -* говорит Роберта Голинкофф, соавтор книги «Эйнштейн учился без карточек».

**2. Кормите детей грудью хотя бы в течение первого года их жизни**.

 Эта статистика основана на [исследовании двух групп молодых белорусских матерей](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fjamanetwork.com%2Fjournals%2Fjamapsychiatry%2Ffullarticle%2F482695) и их детей. Одна группа матерей кормила своих детей исключительно грудью (не давая им никакой другой пищи или жидкости, кроме грудного молока) и в течение года, а другая группа матерей кормила грудью меньше по времени и смешивая твердую пищу, давая смеси или воду, исключительно и в течение более коротких периодов времени. Дети первой группы показали в дальнейшем более высокие результаты по чтению, письму и математике.

 **3. Игра на музыкальном инструменте развивает мозг.**

Занятия музыкой – это же математика и комбинаторика! (раздел математики, посвященный решению задач). Уникальное занятие, позволяющее сохранить баланс между логикой и интуицией. Главное, выбрать свой способ «дружбы» с музыкой, чтобы не превратились интересные уроки в каторгу и повинность. Музыка развивает память и способствует формированию абстрактно-логического мышления.

Дети, играющие на фортепиано или струнном инструменте, имеют на 15% более высокие баллы по устным навыкам, чем дети, которые не играют на музыкальных инструментах.

**4. Развивайте в детях терпение.**

Дети, которые способны откладывать удовольствие, в 15 раз чаще, чем их нетерпеливые сверстники, набирают значительно больше баллов при поступлении в университеты. В одном исследовании, известном как "зефирный тест", детям сказали, что они могут съесть два зефира, если потерпят и не съедят первый. Потом взрослый выходил из помещения, оставляя ребенка наедине с «зефиркой». Те, кто мог подождать 15 минут, прежде чем съесть «зефирку», набрали на тестировании для поступления в университеты на 210 баллов больше, чем те, кто не мог ждать больше одной минуты.

**5. Сделайте чтение детям вслух частью повседневной жизни.**

У ребенка, выросшего в доме, где не менее 500 книг, на 36% больше шансов отлично окончить среднюю школу и на 19% больше шансов окончить колледж или ВУЗ, чем у ровесника, выросшего в доме, где книг мало или вообще нет книг. Разрыв увеличивается в геометрической прогрессии, когда родители детей малограмотны. Пока ребенок совсем маленький, разговаривайте с ним как можно чаще, рассказывайте стишки, потешки. Этим вы привьете малышу интерес к устной форме передачи информации.

Совместное чтение – прекрасная семейная традиция, которая не только делает родителей и детей ближе друг к другу, но и развивает интеллектуально и тех, и других. Любым способом – просто вслух, по очереди или по ролям — чтение обогащает словарный запас, расширяет кругозор, дарит интонационное богатство речи, позволяет прикоснуться к иному способу мышления.

**6. Не позволяйте детям набирать лишний вес.**

Дети с избыточным весом набрали на 11% меньше баллов в тестах по чтению, чем дети с нормальным весом. Ученые из Университета Темпл также обнаружили, что у школьников с избыточным весом средний балл ниже, чем у их сверстников с обычным весом. Физические упражнения – еще один способ развивать интеллект ребенка. Оказывается, дети, умеренно занимающиеся спортом, показывают более высокие результаты в решении логических задач, чем те, которые не увлекаются физкультурой и спортом. Физическая активность укрепляет вестибулярный аппарат, способствует развитию пространственного мышления и улучшает циркуляцию крови, а значит, интенсивно снабжает мозг кислородом.

**7. Поощряйте активный образ жизни.**

Поощрение активного образа жизни (театры, путешествия, походы, праздники и т.п.) — один из лучших подарков, которые вы можете сделать своему ребенку. Это может означать отказ от компьютерных игр хотя бы наполовину.

**8. Отдайте ребенка в хороший детский сад.**

Люди, которые посещали дошкольные учреждения, имеют на 52% больше шансов окончить среднюю школу, чем люди, которые не посещали дошкольные учреждения.

**9. Расширяйте словарный запас вашего ребенка.**

По мнению ученых, чье исследование показало, что чем больше слов мы слышим, тем больше наш словарный запас и тем выше наши академические достижения. Не только говорите с ребенком, но и научитесь внимательно его выслушивать, Тогда у ребенка будет стимул к развитию речевых навыков.

**10. Поощряйте своих детей изучать иностранный язык.**

 Исследования показывают, что «устные оценки студентов, которые четыре или пять лет изучали иностранный язык, были выше, чем устные оценки студентов, которые четыре или пять лет изучали любой другой предмет».

**11. Не позволяйте детям слишком часто играть в видеоигры.**

Учащиеся, которые проводят более двух часов в день за компьютерными и видеоиграми, получают на школьных экзаменах на 9,4% ниже, чем ученики, которые в такие игры не играют.

Чрезмерная игра в видеоигры — как и все остальное — может мешать учебе, а также чтению для удовольствия, играм на улице, сну или непосредственному общению с друзьями и семьей.

**12. Общение с природой - отличный способ гармонично и разносторонне развивать ребенка.**

С самого раннего детства необходимо учить ребенка наблюдать за природой, окружающим миром: травкой, цветочками, деревьями, небом, птичками, дождем, солнцем и луной, тучами и облаками, снегом и инеем, шумом ветра, звездами и т.д., и природа, как мудрый учитель, примет в ученики своё дитя и научит тому, чему не научит ни одна школа.
**13. Важную роль в интеллектуальном развитии маленького человека играют простые физиологические процессы: здоровое питание и сон.**

Баланс (или его отсутствие) белков, жиров, углеводов, витаминов и микороэлементов способно влиять на состав крови и оказывать воздействие на мыслительные процессы в течение длительного времени.

Не меньшее значение имеет для детей полноценный сон. Экспериментально доказано, что лучшая успеваемость как раз у тех детей, кто высыпается. Учёные считают, что если ребёнок не доспал два часа, его умственные способности снижаются почти на два года!

**14. Настройте ребенка на позитивное отношение к школе.**

Ближе к школе объясняйте, что учиться надо не ради оценок, а ради процесса познания. И что главное - это не достижение результата, а упорство, настойчивость на пути к цели. Хвалите ребенка не за то, что у него хорошо что-то получается, а за то, что он старается.

**А главное - любите ребенка, чаще его обнимайте, говорите ласковые слова. Это даст маленькому человечку чувство защищенности, ощущение доброжелательности внешнего мира. Тогда он не будет тратить силы на самозащиту или поиски причин неудач в себе, а направит весь потенциал на саморазвитие. (**Чувакова Лариса Ивановна учитель начальный классов МБОУ «Северной гимназии» Томской области)

**Список использованной литературы**

1. Бодрых, О.Р. Работа с одаренными детьми // Завуч начальной школы. - 2009. - №8.
2. Зеленина, Е.Б. Одаренный ребенок: как его воспитывать и обучать? // Народное образование (электронная версия). - 2010. - №8.
3. Макаренкова, Я.К. Организация работы с одаренными детьми // Одаренный ребенок. - 2009. - №2.
4. Юркевич, В.С. Одаренные дети и интеллектуально-творческий потенциал общества //Психологическая наука и образование. - 2009. - №4.