**Как преодолеть трудности в овладении математикой.**

**Советы родителям.**

Исследования ученых показывают, что ребенок усваивает те предметы, которые ему интересны. Многим детям не интересна математика, потому что они не могут понять ее смысла и необходимости для повседневной жизни. В данном случае необходимо показать ребенку, насколько математика важна в быту. *Найдите что-то такое, в чем заинтересован ваш ребенок, и любыми средствами свяжите это с математикой.*

Например, это можно сделать так: Вы идете с ребенком в бассейн. Прикиньте длину бассейна, количество заплывов и посчитайте, сколько за сегодняшнюю тренировку вы проплыли в общей сложности. А сколько нужно ходить в бассейн, чтобы переплыть море?

Или, например, вы находитесь дома и ждете гостей. Можно, накрывая на стол, считать количество вилок, ложек, ножей. Не забудьте спросить, сколько приборов всего на столе? Пересчитайте гостей за столом: сколько мужчин, женщин, а сколько детей?

Сына можно попросить прикинуть расстояние от шкафа до дивана, ведь надо же узнать, войдет ли в этот промежуток, например, письменный стол.

Расскажите ребенку историю великих технических открытий за всю историю человечества. Начиная с построения египетских пирамид и до самых новейших полетов в космос, ничего невозможно достичь без математики.

Многие дети чувствуют себя перегруженными, когда видят целый список заданий по математике, и в такой момент они как раз и думают, что математика «скучный» и «тяжелый» предмет.

В таком случае ребенку нужно показать принцип разделения одного задания на множество этапов, и оно, естественно, покажется намного легче.

Необходимо также сделать привычным для ребенка рассматривание различных путей решения какой-либо проблемы. Ведь даже самая простая задача, вроде уборки игрушек, имеет различные пути решения.

Будьте позитивны: избегайте негативных эмоций и слов, например, о том, что «математика – сложный предмет». Наоборот, необходимо объяснить ребенку, что у каждого человека есть врожденная способность решать задачи и решение математических заданий не сильно-то и отличается от решения каких-либо других жизненных проблем.

Убедите ребенка, что он очень даже способный ученик в математике. Учите его упорству и убеждайте, что из любой проблемной ситуации всегда можно найти выход.

Человек всегда справляется с заданием лучше, если делает его с чувством наслаждения и удовлетворения, и то, как ваш ребенок будет относиться к математике, зависит от того, как вы сумеете его заинтересовать в ней.

В данном случае могут быть эффективны настольные игры, которые развивают память и внимание, логику и речь, фантазию, учат разбираться в эмоциях, совершенствуют слуховое, зрительно и тактильное восприятие. Очень важно применять игры согласно возрасту!

Для детей 3-5 лет подойдут «парочки», которые тренируют память, расширяют кругозор, простейшие лото, «шнуровки», развивающие мелкую моторику.

Для старших дошкольников полезны будут пазлы и мозаики, конструкторы, игры с «волшебным мешочком» (тренируют тактильное восприятие, знакомят с геометрическими телами), спирограф, который укрепит мышцы руки, игры на составление геометрических фигур из частей и пр.

Для младших школьников – обучающие лото, различные сборные модели и сложные конструкторы.

Выбирая игры, обратитесь за помощью к специалисту. Педагог-психолог или учитель-дефектолог поможет сначала выбрать то, что развивает эмоции и воображение, потом то, что повлияет на речь и способность к обобщениям, и наконец, то, что научит логически мыслить и классифицировать.

*Развивающийся интеллект нужно обеспечивать полезной пищей, понемногу, но часто, чтобы поддерживать у ребенка стабильный уровень сахара в крови*: это очень важно для оптимальной работы мозга ребенка. Врачи рекомендуют отдавать предпочтение следующей пище: жирным сортам рыбы, орехам, семечкам, цельнозерновым продуктам, сыру, бобовым, гречневой крупе, фруктам и овощам. В них высока концентрация витаминов и веществ, которые очень полезны для мозга и кровоснабжения. Очень полезны некоторые виды растительных масел: оливковое, соевое, подсолнечное. А «быстрые сахара», содержащиеся в сахаре, конфетах, пирожных, плохо усваиваются в организме и могут вызвать ухудшение памяти.

*И, конечно, не нужно забывать о физических нагрузках, спорте и прогулках на свежем воздухе.* Ежедневные полчаса интенсивной физической зарядки улучшают кровоснабжение головного мозга более чем на 24 часа и помогают крепко спать. А вот прерывистый сон и недосыпание способствуют забывчивости.