

## **Консультация "Личность формируется в семье"**

Человек как личность развивается на протяжении всей своей жизни, однако самые главные личностные качества, свойства и способности, психологический фундамент личности формируется в дошкольном возрасте. Оттого каким было у человека детство, зависит весь склад его личности и во многом его жизненная судьба. В этом возрастном периоде складываются важнейшие психологические условия внутренне свободного действия. Почему же так важно семейное воспитание?

Известно, что ребенок как личность существует и развивается в общении с другими и в первую очередь близкими ему людьми. Для маленького ребенка весь мир сконцентрирован в близком взрослом, сквозь призму общения с ним он воспринимает все на свете. Чтобы мир предстал таким, каков он есть, общение должно быть полноценным, универсальным. Качественно универсальности обладает только общение, которое ребенок имеет в семье. Именно по этому качеству можно судить о полноценности семьи, а вовсе не по количеству ее членов. Возможно неполная семья, состоящая только из матери и ребенка, вполне полноценная с позиций психологии общения. Правда достичь этого много труднее, чем в большой полносоставной семье с бабушками и дедушками, где это происходит естественно и как бы само собой в силу существующих в семье традиций и жизненного уклада.

В то же время нередки случаи выраженного недоразвития детей по причине ущербности общения в семье, несмотря на ее казалось бы исчерпывающее благополучие - полный состав семьи, квартирные условия, материальное благополучие, образованность родителей и т.д.

Что же обеспечивает универсальность семейного общения? Безусловно, первое место в этом плане занимает бескорыстная любовь родителей к своему ребенку. Ребенок всем своим существом чувствует, что он беспредельно дорог родителям, причем дорог таким, каков он есть, со всеми его особенностями и недостатками и всегда будет оставаться таковым, несмотря ни на что. Абсолютность родительской любви дает ребенку нужную ему защищенность в этом мире: эмоциональное благополучие ребенка базируется на уверенности в том, что его любят близкие, родные люди.

На протяжении всего дошкольного возраста ребенок не перестает нуждаться в постоянном подкреплении этой уверенности в любви со стороны родителей. К сожалению, родители не всегда понимают, насколько важно не просто любить своих детей, но и уметь показать свое отношение и свои чувства к ребенку. Не надо бояться, что ласки, поцелуи и другие эмоционально физические контакты могут быть чрезмерными и сделают из малыша избалованного неженку. Это как раз то, в чем ребенок больше всего нуждается, особенно, если по каким-то причинам он испытывает психологический дискомфорт. Правда следует учитывать, что все - таки

всему свое время - и ласкам тоже. Поэтому не нужно отрывать ребенка от заинтересовавшего его занятия, всегда следует учитывать его состояние и настроение. В то же время не зря говорилось о бескорыстной любви, т.к. любовь бывает разная, в том числе и эгоистическая. Бывает так, что любят не ребенка, а свои чувства к нему. Это значит, что любят самого себя, отраженного в ребенке, свои замыслы и пристрастия, такая любовь может принести много зла.

Как же избежать трудностей в воспитании детей? Что нужно делать сейчас, пока дети еще маленькие, чтобы не упустить чего-то самого важного? А следует довериться естественному ходу жизни, прислушиваясь глубокому внутреннему чувству, позволяющему безошибочно распознавать, где мы движимы бескорыстной любовью, а где себялюбием и предрассудками. Естественный ход событий таков, что ребенок становится центром всей жизни семьи до своего рождения. А младенец в семье - это не просто предмет главной заботы взрослых, каким-то непостижимым образом он оказывается центром их собственного существования. Атмосфера семейного тепла лежит в основе доверия малыша к миру, открытости в общении с людьми, и последующего принятия им самого себя. Физическая пуповина, связывающая ребенка с матерью, рвется при его рождении, однако эмоциональная связь сохраняется еще долго время.

И с того факта, что ребенок закономерно оказывается в самом центре жизни семьи, никак не следует вывод о вседозволенности и безнаказанности поведения детей. Если мы будем потакать всем прихотям и капризам, если не будем должным образом реагировать на их проказы и проступки, можем принести много вреда. Ведь есть совершенно недопустимые вещи, которые должны немедленно пресекаться. Нельзя не реагировать на действия детей, унижающее достоинство другого человека, намеренно причиняющее кому-то боль или вред. Попустительствуя детям, идя у них на поводу, когда они просто капризничают и даже намеренно испытывают наше терпение мы способствуем порабощению ребенка его же желаниями. Не может быть внутренне свободы без нравственных ориентиров, как же может быть формирование гармоничной личности без нравственного воспитания.

При всей незаменимости семейного общения все же не обеспечивается вся полнота условий для гармоничного и всестороннего развития личности. Детям крайне нужно общение с другими детьми. Детский сад может и должен восполнить эту сторону жизни ребенка. Общение детей между собой позволяет реализовать потенциал личности свободы ребенка, воплотить его в самостоятельность, в умение общаться, в навыке собственной инициативной деятельности, творческие способности и приобщение общечеловеческой культуры.

Психологическое обследование детей, поступающих в школу, показали, что те из них, кто воспитывался только в семье, уступают по ряду важнейших параметров психологической готовности к обучению в школе своим сверстникам, посещавших детский сад.

## **Консультация "Воспитание и послушание у детей"**

Послушание - это первая и очень важная ступенька дисциплинированности, так как без умения слушаться невозможна никакая дисциплина. Послушание можно начинать воспитывать с того времени, как ребенок станет понимать требования окружающих. Однако есть родители, которые считают, что человека красит самостоятельность и инициатива, а не слепая готовность подчиняться своей воле. Безусловно, самостоятельность и инициатива необходимы, но они хороши тогда, когда направлены на достижение разумных целей, разумных не только с точки зрения ребенка, но и окружающих людей. То есть, инициатива должна регулироваться нормами общественной морали. А эти нормы успешно осваиваются лишь в том случае, если ребенок умеет прислушиваться к мнению взрослых и выполнять их требования. Послушание не противоречит и воспитанию воли. Сила воли как раз и заключается в том, чтобы уметь подчинять свои желания определенным требованиям. Ребенку недопустимо еще понимание многих моральных принципов, поэтому, если в своем поведении он не находит опоры твердой воли старших, он вырастет своевольным человеком.

Выдающийся педагог А.С. Макаренко писал: "Ребенок в младшем возрасте должен слушаться родителей, ибо если он не послушен сейчас, то он совершенно утратит послушание в 6-8 лет."

Послушного ребенка легче научить доступным его возрасту делам, внушить ему, что хорошо и что плохо, выработать у него привычки нравственного поведения. Наверное, все присутствующие согласятся с этим. Однако слепое послушание нас удовлетворить не может. Настоящее, активное послушание - сознательное и разумное подчинение авторитету взрослых, основанное на том, что ребенок признает справедливость предъявленных ему требований и с желанием их выполняет.

Воспитание и послушание требует от родителей, прежде всего, спокойствия и терпения. Больше чем где либо, здесь могут принести вред возбуждение, нервное и нетерпеливое поведение.

При воспитании послушания важно считаться с индивидуальными особенностями ребенка, с его интересами, запросами, желаниями, с уважением относиться к его деятельности и результатам этой деятельности, внимательно выслушивать его вопросы, серьезно и умело отвечать на них, верить возможности ребенка, доверять ему, проявлять такт в обращении с ним.

Н.К. Крупская указывала: "Самое важное - это не смотреть на ребенка как на свою живую собственность, с которой, что хочешь, то и можешь делать, не смотреть на ребенка как на раба, как на обузу или игрушку. Надо научиться смотреть на ребенка как на человека, пусть еще слабого, нуждающегося в помощи, защите...Но все же человеке, при том человеке будущего."

Любовь и уважение к ребенку надо умело сочетать с неукоснительной требовательностью к нему. Опыт показывает, что дети только в том случае легко подчиняются старшим, если они не возбуждены, если у них хорошее настроение, нельзя забывать о том, что отрицательную реакцию ребенка не редко вызывают непосильные требования взрослых. И чтобы избежать этого, от ребенка надо требовать то, что он может наверняка сделать: содержать в чистоте и порядке игрушки, аккуратно складывать свои вещи и другое.

Успех послушания предполагает единство требований со стороны всех членов семьи. И если мать предъявляет к ребенку определенные требования, а отец освобождает ребенка от их выполнения, или наоборот, ребенок будет поступать так, как захочет. Вот почему требования к ребенку должны быть едиными. Без единства требований невозможно добиться уважения к старшим, веры в их авторитет. Когда же ребенок постоянно ощущает единство требований всех членов семьи, у него вырабатывается устойчивая система послушания. Ребенку не просто предъявляют требования, но и пытаются разъяснить, для чего они нужны, ему можно объяснить многое: почему нельзя шуметь, когда кто-то отдыхает, грубо разговаривать со старшими, обижать малышей и другое.

Если вы не будете следить за выполнением своих требований дети привыкнут недобросовестно относиться к ним. Правильно организованный контроль предупреждает уклонение детей от выполнения требований и развивает чувство ответственности за свои поступки. Но контролировать ребенка следует деликатно, так, чтобы он не думал, что ему не доверяют. Если ребенок в первый раз не послушался, не выполнил ваше распоряжение, следует повторить еще раз, но уже более категорично. Если и в этом случае не послушался, оставьте его в покое. Через некоторое время, когда он подойдет к вам со своими делами, обратится с вопросом, вы спокойно ответите исполнению своей просьбы и, пока он ее не выполнит, не общайтесь с ним.

Не нужны длительные объяснения, разговоры, нравоучения, а непреложное категорическое требование - исполни то, о чем прошу. Но это так трудно, - говорят родители. Может подойти время еды, прогулки, поневоле войдешь в контакт с ребенком и забудешь его отказ. Трудно, но надо тренировать себя и перестраивать свое отношение к ребенку, заставив его считаться с вашим требованием. Пусть на этот раз он даже не поест своевременно, но зато поймет, что со взрослыми, их заданиями, требованиями надо считаться. В таких случаях важна единая линия требований всех взрослых членов семьи. Если ребенок начнет искать поддержку среди других, он должен встретить отказ, твердый и определенный. Самое главное следить, чтобы у ребенка не накапливался опыт непослушания, чтобы он не смотрел на распоряжение родителей, как на нечто не обязательное. Недопустимо упрощать ребенка (Ты же обещал слушаться). Следует избегать распоряжений (Сколько раз тебе говорить, пока сто раз не скажешь, никогда не слушаешь).

Но иногда искушение сделать что-нибудь запрещенное настолько сильно, что ребенок не в состоянии ему противиться. В таком случае лучше всего постараться отвлечь ребенка. Вспомнить о каком-нибудь интересном случае, предложить чем-нибудь заняться. Когда никакие отвлечения не помогают и ребенок продолжает настаивать на своем, надо набраться терпения и не реагировать на каприз. Ребенок увидит, что его слезы остаются без внимания и ребенок успокоится. Иногда порой ребенку даже полезно разрешить то, на чем он настаивает: например, одеть в жаркую погоду новый шерстяной костюм, взять на улицу санки, когда снег только что выпал - пусть на собственном опыте убедится в неразумности своих желаний. Этот метод позволяет выработать у ребенка доверие к советам старших, с другой - разобраться, что получится из задуманного, приучает соизмерять цель и средства, пробуждает чувство ответственности за свои поступки.

Дети очень любят, когда взрослые с ними играют, совместные игры способствуют установлению контакта, взаимопонимания и помогают родителям добиваться от детей выполнения требований без особого нажима. Однако детей надо учить играть и самостоятельно, чтобы в дальнейшем они могли сами организовывать разнообразные игры и занятия.

У ребенка должны быть постоянные трудовые поручения, привыкнув ежедневно накрывать на стол, приводить в порядок игрушки ребенок делает это без принуждения, с охотой. Участвуя в поддержании чистоты, уюта, ребенок учится заботиться о родителях, братьях, сестрах, любовь к ним приобретает активный действенный характер. Одобрение, похвала поднимает у ребенка настроение, укрепляет веру в свои силы развивает чувство собственного достоинства. Но пользоваться поощрением нужно умело. Недостаточно сказать ребенку "Молодец" или "Хорошо", нужно оценивать конкретные действия, слова, отмечая, что хорошо и что плохо. При выборе мер поощрения надо учитывать возраст и индивидуальные особенности ребенка. Не следует, например, хвалить ребенка за то, что он убрал игрушки, так как он должен делать это каждый раз без напоминания, но его стоит похвалить за помощь, оказанную вам по дому.

## Консультация "Нормальный сон-основа здоровья"

"Сон - источник всех сил,  
бальзам для больной души,  
вкуснейшее из блюд в земном пиру".  
В. Шекспир.

Понаблюдаем за ребёнком: если он хорошо выспался, то весел, жизнерадостен, с увлечением играет, занимается и трудится. Между тем нарушение режима сна, его гигиены и, как следствие этого, расстройства в виде сонливости или бессонницы за последние годы начинают встречаться довольно часто не только у взрослых, но и у детей, включая и малышей. Поэтому так важно понимание взрослыми природы сна, знание его физиологических основ.

Надо чётко себе представлять, что качество и глубина сна зависят от нервного состояния окружающих его взрослых, их жизненного ритма и создания условий для отдыха детей.

Длительность сна у детей различна. В шестимесячном возрасте сон занимает 14 часов, в 1 год - 13,5 часов, в три года - 13 часов, в 5 лет - 11 часов, в 6 лет - 10,5 часов, в 11-12 лет - 9 часов. Считается, что современные дети спят меньше по сравнению с предшествующими молодыми поколениями.

На длительность сна у детей влияет множество факторов, из которых наибольший интерес представляет следующая зависимость: чем более интенсивно и ускоренно осуществляется процесс психического развития ребёнка, тем больше у него проявляется тенденция оставаться в бодрствующем состоянии. Засыпание у таких детей далеко не всегда проходит гладко, без затруднений. Но именно эти дети в первую очередь нуждаются в оптимальном по продолжительности сна.

Если ребёнок систематически недосыпает или спит поверхностным, не глубоким сном, то всё это отрицательно сказывается на здоровье, состоянии нервной системы, даже на его внешнем виде.

Неблагоприятные изменения происходят в состоянии многих систем организма: понижается температура тела, падает обмен веществ, замедляется пульс, снижается кровяное давление. Утром в понедельник заметно, кто из детей не выспался в воскресный день дома. Эти дети обычно бледны, вялы, раздражительны и капризны, не слушаются взрослых, ссорятся с другими детьми, быстро устают. Всё это происходит в результате недосыпания и других нарушений режима в семье. Известно, что излишний сон оказывает столь же неблагоприятное влияние на организм человека, как недосыпание. Излишний сон делает человека вялым, мало впечатлительным, ленивым, увеличивает объём его тела, задерживает умственное развитие, нарушает функции сердечнососудистой системы.

Обе крайности - как недостаток, так и избыток сна - нежелательны. Надо добиться, чтобы ребёнок засыпал и днём, и вечером в одно и то же

время. В тот же час, когда у ребёнка начинается дневной сон, необходимо создать все условия для его нормального осуществления - устранить посторонние звуки, удалить других людей из комнаты, выключить телевизор и т.д. Каждый родитель, желающий воспитывать своего ребёнка здоровым, должен создать благоприятные условия для сна.

Каждый ребёнок со дня рождения должен иметь отдельную кровать. Спать с родителями, братьями, сёстрами плохо, так как они во сне будут тревожить друг друга и нарушать полноценность сна, при этом возникают условия для передачи инфекции.

Постель не должна быть слишком мягкой, а подушка большой, матрац должен быть жёстким, а подушка не из пуха, а из пера. Спать лучше в пижаме. Кровать должна находиться подальше от батарей отопления. Не следует кутать ребёнка, укрывать несколькими одеялами. При температуре 18 градусов ребёнок может быть укрыт тонким шерстяным одеялом. Летом лучше спать под простынёй. Не следует допускать, чтобы ребёнок спал укрывшись с головой, так как затрудняется поступление свежего воздуха, и ребёнок вдыхает собственные испарения.

Перед сном помещение должно быть проветрено, свежий воздух способствует быстрому засыпанию. Ужинать можно за 1-1,5 часа до сна. Многие родители стараются, чтобы дети спали на правом боку, это нецелесообразно, может возникнуть искривление грудной клетки и позвоночника. Лучшей позой является поза на спине. Спать, поджимая колени, свернувшись калачиком, детям нежелательно, так как это препятствует нормальному кровообращению.

Перед сном необходимо сделать вечерний туалет, вымыть лицо, руки, ноги, почистить зубы.

Никогда не наказывайте ребёнка, приговаривая: "За то, что ты сделал, ты немедленно ляжешь спать". В этом случае чувство вины мешает ему заснуть. Богатое воображение будет рисовать ему всякие картины, сон будет беспокойным.

Воспитывать ребёнка необходимо до того, как наступит время сна. Не стоит разрешать шумные игры перед сном и просмотр телепередач в постели. Утром, после того как малыш проснулся, не разрешайте ему долго лежать в постели, приучайте его быстро вставать и делать утреннюю гимнастику.

Для обеспечения нормального развития нервной системы, других систем растущего организма, сохранения здоровья и работоспособности - это создание условий для здорового, полноценного сна.

## **Консультация для родителей «Рекомендации по организации трудовой деятельности в семье»**

Цели воспитания детей ДОУ и в семье едины. И воспитатель, и родители хотят видеть своего ребёнка трудолюбивым, обладающим навыками доступного им труда. С уважением относиться к труду людей, проявляющим бережное отношение к результатам труда, оказывающим помощь взрослым в семье. Поэтому детский сад и семья должны поддерживать единство требований приёмов обучения детей трудовым действиям, содержанию их труда.

С первых дней пребывания детей в детском саду воспитатель ставит задачу обучению малышей элементарным навыкам самообслуживания. Дети постепенно овладевают навыками раздевания и одевания, уборки игрушек после игры и т.д. Но успешное приобретение малышами таких навыков возможно только при наличии единства в работе с семьёй.

Очень важно поддерживать у малышей стремление к самостоятельности, опираясь при этом на детское «Я сам!», не дать угаснуть этому проявлению растущей потребности проявить независимость от взрослого. Ведь воспитание происходит в деятельности, в постоянных упражнениях, в доступных ребёнку действиях.

Первые трудовые действия являются доступными дошкольнику и именно в них может быть реализована потребность в самостоятельности. Чем старше становится ребёнок, тем всё больше создаётся возможностей для воспитания самостоятельности. Это не только навыки самообслуживания, элементы хозяйственно - бытового труда, но и умение поставить цель в самостоятельно избранной деятельности, организовать её, проявить настойчивость в достижении результата, оценить его, а в случае ошибки, приложить усилие, заставить себя исправить её.

Жизнь ребёнка в детском саду и в семье содержит в себе большие возможности для включения его труд, направленный на удовлетворение потребностей коллектива. В детском саду ребёнок накрывает на стол только, когда дежурит. В семье ему может быть поручено постоянное участие в этом деле. И это различие должно быть понятно ребёнку.

Исходя из условий семьи, в каждой можно найти трудовые поручения, которые будут выполняться дошкольниками: поливать цветы, кормить котёнка, мыть его миску и т.д. Такое приобщение к труду делает его членом семейного коллектива, что имеет большое значение в воспитании любви к родному дому.

Изготавливая что-то в группе, ребёнок с гордостью несёт это домой. И наоборот, родители в семье могут ремонтировать игрушки, изготавливать атрибуты для карнавальных костюмов и для детского сада. К такому труду можно привлечь и детей, определив для них доступные операции. И какой гордостью наполняется ребёнок!

Полезно организовать совместную деятельность родителей, воспитателей и детей в детском саду. Такой работой, объединяющей детей и



взрослых, может стать весенняя уборка участка, подготовка огорода и посадка и т.д.

Таким образом, организация разного рода совместных дел воспитателей и родителей приближает семью к детскому саду.

## Консультация

### «Формирование познавательного интереса и творческого потенциала дошкольников через игру»

Одной из важнейших задач дошкольного образования является познавательное развитие дошкольников – комплексный феномен, включающий развитие познавательных процессов (восприятия, мышления, памяти, внимания, воображения), познавательной активности и познавательного интереса. Все это представляет собой разные формы ориентации ребенка в окружающем мире, в самом себе и регулируют его деятельность.

Проблема познавательного развития в жизнедеятельности детей дошкольного возраста в настоящее время актуальна, ведь именно познавательное развитие будет способствовать их успешному усвоению материала, повысит эффективность их когнитивных способностей.

Игры для детей являются сложным, многофункциональным и познавательным процессом, а не просто развлечением или веселым времяпрепровождением. Благодаря играм у ребенка вырабатываются новые формы реагирования и поведения, он адаптируется к окружающему его миру, а также развивается, учится и взрослеет.

Через игру ребенок развивается физически, умственно и эмоционально. Через игру он вновь творит свой реальный жизненный опыт, приобретаемый в общении со взрослым, в наблюдении за его жизнью, в собственной практической деятельности.

Игра для ребёнка - это любимый вид деятельности. В игре ребёнок развивается, познаёт мир, общается. Общение взрослого и дошкольника должно строиться таким образом, чтобы подтолкнуть ребёнка к поиску решения той или иной задачи, пробудить в нём интерес к познанию, стремление самостоятельно задавать вопросы, обобщать полученные представления, делать выводы.

Высоко оценивал значение игры В.А. Сухомлинский: «Без игры нет и не может быть полноценного умственного развития. Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонёк пытливости, любознательности».

Группы игр, направленных на развитие интеллекта, познавательной активности и познавательного интереса детей:

1 группа – предметные игры, как манипуляции с игрушками и предметами. Через игрушки-предметы дети познают форму, цвет, объем, материал, мир животных и растений, мир человеческих отношений.

2 группа – подвижные игры. Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. Это не удивительно, но ведь в играх воспитывается коллективизм, проявляются такие ценные качества, как сила, выносливость, ловкость, сообразительность, идет развитие познавательного интереса и познавательной активности детей.

В основу сюжетных и подвижных игр положен опыт ребёнка, его представления движениями, характерными для того или иного образа. Движения, которые выполняют дети во время игры, тесно связаны с сюжетом. Большинство сюжетных игр коллективные, в них ребёнок учится согласовывать свои действия с действиями других об окружающем мире (действий людей, животных, птиц).

3 группа – творческие игры

1) Сюжетно-ролевые игры. В игре ребенок познает окружающий мир, развиваются его воображение, восприятие, мышление, память. В этих играх на основе жизненных или художественных впечатлений свободно и самостоятельно отражают социальные взаимоотношения и материальные объекты или обыгрываются различные вымышленные ситуации, не имеющие пока опыта в жизни.

2) Игры-драматизации. Подразумевают исполнение какого-либо сюжета, сценарий которого не является жестким канонem в отличие от спектакля. В этом виде следует выделить игры – импровизации. Сущность их заключается в том, что действующие лица знают основной сюжетный стержень игры, характер своей роли. Сама же игра разворачивается в виде импровизации.

4 группа-познавательные дидактические игры.

Важную роль в формировании познавательного интереса детей дошкольного возраста имеет дидактическая игра. Дидактическая игра - игра познавательная, направленная на расширение, углубление, систематизацию представлений детей об окружающем, воспитание познавательных интересов, развитие познавательных способностей. Это средство изучения мира: через игру ребенок усваивает цвет, форму, свойства материалов, изучает растения, животных. Она представляет собой многоплановое, сложное педагогическое явление, является и игровым методом обучения детей дошкольного возраста, ее формой обучения, самостоятельной игровой деятельностью, и средством всестороннего воспитания личности ребёнка. Основу дидактической игры составляет органическая взаимосвязь деятельности и интересного усвоения знаний.

При использовании дидактических игр очень важно следить за сохранением интереса детей к игре. При отсутствии интереса или угасании его ни в коем случае не следует принудительно навязывать игру детям, т.к. игра по обязанности теряет своё дидактическое, развивающее значение; в этом случае из игровой деятельности выпадает самое ценное – эмоциональное начало.

При потере интереса к игре следует своевременно принять действия, которые ведут к изменению обстановки, этому служит эмоциональная речь, приветливое отношение, поддержка ребенка.

5 группа – строительные игры. Развитие познавательной активности и интереса идет через включение в игру ранее усвоенных конструктивных умений и навыков.

6 группа – интеллектуальные игры, игры-упражнения, игры – тренировки.

7 группа – компьютерные игры. Они имеют преимущество перед другими формами игр: они наглядно демонстрируют ролевые способы решения задач, например, в динамике представляют результаты совместных действий и общения персонажей, их эмоциональные реакции при успехе и неудаче, что в жизни трудно уловимо. Образцом таких игр могут стать народные сказки и произведения фольклора. В них дошкольники приобретают опыт нравственного поведения в самых разнообразных условиях жизни.

Игра пронизывает всю жизнь ребенка, она способствует физическому и духовному здоровью, является источником обширной информации, методом обучения и воспитания ребят. С ее помощью создаются условия для развития творческих способностей, всестороннего развития ребенка.

Таким образом, игра является той деятельностью, которая формирует воображение, способность к преобразованию действительности. Под влиянием мыслительной деятельности ребенок оказывается способен к более длительной и устойчивой сосредоточенности внимания, проявляет самостоятельность при решении умственной и практической задачи. Переживаемые им при этом положительные эмоции - удивление, радость от успеха, в случае если догадался, получил одобрение у взрослых - создают у ребёнка уверенность в своих силах.

## **Консультация "Телевидение и здоровье детей"**

Сегодня почти для каждого ребенка телевидение стало чем-то вроде игрушки, книги. Многие дошкольники смотрят телепередачи без разбора, по времени от 40 минут до 2 часов в день, то есть 12-14 часов в неделю. Слово телевизор приковывает не только взрослых, но и детей. Плохо это или хорошо?

Ежедневный просмотр рождает у ребенка привычку проводить каждый вечер у экрана, какой бы ни была передача. А ведь каждый свободный вечер - это время для развития способностей ребенка, общение детей со взрослыми, для игр которых ребенок активно и деятельно усваивает информацию. Формирование личности, как известно, непременно предполагает ее активность, многие телепередачи в отличие от игры не требуют от маленького зрителя личного участия и часто превращают его в пассивного созерцателя. А ведь дошкольные годы - время интенсивного физического развития и духовного развития способностей человека.

От ребенка, приходящего в первый класс школы, требуется высокий уровень развития всех психофизиологических и физических функций и систем организма, определяющих возможность успешного обучения. Многочисленные наблюдения психологов и педагогов свидетельствуют о возрастных познавательных способностях 6-летнего ребенка, о его активном стремлении к приобретению знаний. Однако организм ребенка характеризуется и резким реагированием на неблагоприятные внешние влияния. Это и заставляет внимательно и продуманно отнестись к организации всей окружающей среды. Ведь именно в дошкольном возрасте закладывается здоровье будущего взрослого человека.

Что касается влияния телевидения на здоровье людей в медицинской литературе имеются высказывания на возникновение признаков переутомления, нервозности и других расстройств у детей. Иногда наблюдались случаи телевизионной эпилепсии: судорожные припадки из-за длительного просмотра телепередач.

Случалось, малыш заболел, и мама не зная, чем его занять, на целый день включает ему телевизор. А потом удивляется, почему ребенок стал вялым, капризным, откуда у него появились ночные страхи.

Чаще воздействие телевизора сказывается через постоянное нарушение распорядка жизни. Считается, что чем больше малыш смотрит телевизор, тем больше устает, а чем больше устает, тем больше тянется к телевизору: слишком устал, чтобы играть. Создается порочный круг. Поздно ложась в постель ребенок не досыпает, а это весьма неблагоприятно сказывается на его нервной системе и психических функциях.

Проводя долгие часы у телевизора дети лишаются игр, развивающих творческих способностей и воображения, меньше гуляют, меньше двигаются, а в детстве физическая активность очень важна. Она играет главную роль в прогрессивном развитии защитного тонуса мышц, что способствует

формированию хорошей осанки у ребенка, а осанка часто нарушается из-за длительного сидения в слишком мягких креслах. И двигательная активность регулирует обмен веществ. Нарушение обмена веществ ведет к ожирению, дети чаще болеют респираторными заболеваниями, хроническими заболеваниями и в два раза у них повышается давление.

Если разумно ограничить время просмотра телевизора, они не нанесут ущерба здоровью, помогут расширить кругозор ребенка, обогатят его новыми знаниями. Дошкольник не должен сидеть у телевизора более 30 минут. Для предупреждения зрительного напряжения при просмотре телепередачи очень важны 3 момента:

- расстояние от зрителя до экрана не ближе 2 метров и не далее 5 метров, удобно расположившись в кресле или на детском стульчике;
- стоять телевизор должен на уровне глаз или чуть ниже;
- лучше всего смотреть телевизор в комнате, освещенной верхним или боковым источником света, не находящемся в поле зрения или отражающемся на экране.

Таким образом, нормальное развитие и хорошее состояние здоровья во многом зависит от режима его дня, разумеется, в постоянном нарушении режима повинно не телевидение, а отношение его к семье, образ жизни который передается детям.

## **Консультация**

### **"Психологическая готовность к школе"**

Ребёнок к концу дошкольного возраста учится таким эмоциям и чувствам, которые помогают ему устанавливать продуктивные отношения со своими сверстниками и со взрослыми. К концу дошкольного возраста у ребёнка формируются основы ответственного отношения к результатам своих действий и поступков. Ответственность пробуждает чувство сопричастности общему делу, чувство долга.

По мере развития ответственности у ребёнка появляется возможность оценивать свои отдельные поступки и поведение в целом как хорошее и ли плохое, если главными мотивами поведения становятся общественные мотивы. Ребёнок 6-7 лет способен понимать нравственный смысл ответственности. В игре и в обыденной жизни, в отношениях со знакомыми взрослыми и сверстниками ребёнок получает достаточный опыт ответственного поведения. В зависимости от развитости чувства ответственности до школы он будет относиться к своим новым обязанностям в школе.

Эмоционально положительное отношение к самому себе, лежащее в основе структуры самосознания личности каждого нормального развивающегося ребёнка ориентирует его на притязание соответствовать положительному этическому эталону. Индивидуальная эмоциональная заинтересованность в том, чтобы быть достойным уважения окружающих, приводит к пониманию необходимости и потребности соответствовать положительному нравственному эталону. Когда потребность соответствует положительному эталону поведения - приобретает личностный смысл, у ребенка появляется ответственность, как черта личности.

Ребенок нуждается в доброжелательном контроле и положительной оценке взрослого. Правильное поведение в присутствии взрослого - первый этап морального развития поведения ребенка. И хотя потребность вести себя по правилам и приобретает личностный смысл для ребенка, его чувства ответственности наилучшим образом раскрывается в присутствии взрослого.

Взрослый при этом должен общаться с ребенком в доверительном и доброжелательном тоне, выражая уверенность в том, что этот ребенок не может не вести себя правильно.

Психологический смысл происходящего поведения ребенка состоит в том, что хотя и с помощью взрослого, но психологически самостоятельно он обретает чувство ответственности за свое поведение. Потребность в признании проявляется в стремлении ребенка утвердиться в своих моральных качествах. Ребенок рефлексивует, пытается проанализировать собственное психическое состояние, проецировать свой поступок на возможные реакции других людей, при этом он хочет, чтобы люди испытывали к нему благосклонность, благодарность, признавали и ценили его хороший поступок. Ребенок испытывает не насыщаемую потребность обращаться к взрослым за оценкой результатов своей деятельности и

достижений. В этом случае очень важно поддерживать ребенка, поскольку невнимание, пренебрежение, неуважительное отношение взрослого могут принести ему к потере уверенности в своих возможностях.

Ребенок в определенных жизненных ситуациях сталкивается с необходимостью подчинить свое поведение моральным нормам и требованиям. Поэтому важными моментами в нравственном развитии становится знание норм, общение и понимание их ценности и необходимости. Если ребенок до школы имеет развитое чувство ответственности за самого себя, за свое поведение, то к этим чувствам ответственности он придет и в свой класс.

Постепенно ребенок учится отождествлять себя со сверстниками, с которыми он был объединен в детском саду, но вновь соединяется в школе. Отождествление детей друг с другом не только как мальчиков и девочек, но и как сверстников постепенно создает чувство ответственности: сначала "за нашу группу", затем "за весь наш класс".

За период дошкольного детства ребенок проходит большой путь во владении с социальным пространством и его системой нормативного поведения в межличностных отношениях со взрослыми и детьми. Ребенок осваивает правила адекватного лояльного взаимодействия с людьми и в благоприятных для себя условиях может действовать в соответствии с этими правилами.

Поступление в школу - переломный момент в жизни ребенка. Отличительная особенность положение ученика, школьника состоит в том, что его учеба является обязательной, общественно значимой деятельностью. За нее он несет ответственность перед учителем, школой, семьей. Жизнь ученика подчинена системе строгих, одинаковых для всех школьников правил. ее основным содержанием становится усвоение знаний, общих для всех детей.

Взаимоотношения детей в классе отличаются от тех, которые складываются в игре. Главным мериллом, определяющим положение ребенка в группе сверстников становится оценка учителей, успехи в учебе. Вместе с тем совместное участие в обязательной деятельности порождает новый тип взаимоотношений, строящихся на общей ответственности.

Ученик должен ответственно относиться к учебе, сознавать ее общественную значимость, подчиняться требованиям и правилам школьной жизни. Для успешной учебы ему необходимо иметь развитые познавательные интересы, достаточно широкий умственный кругозор.

Важная сторона психологической готовности к школе - достаточный уровень волевого развития ребенка. У разных детей этот уровень оказывается различным, но типичной чертой отличающих 6-7 летних детей является соподчинение мотивов, которые дают ребенка возможность управлять своим поведением и которое необходимо для того, чтобы сразу же, придя в первый класс, включиться в общую деятельность, принять систему требований, предъявляемых школой и учителем.



Готовность ребенка к школе в области умственного развития включает несколько взаимосвязанных сторон. Ребенку, поступающему в первый класс необходим известный запас знаний об окружающем мире: о предметах и их свойствах, о явлениях живой и неживой природы, о людях, их труде и других сторонах общественной жизни, о моральных нормах поведения.

Особое место психологической готовности к школе занимает овладение специальными знаниями и навыками, традиционно относящимися к собственно школьным - грамотой, счетом, решением задач.

Начальная школа рассчитана на детей, не получивших специальной подготовки и начинает обучение грамоте и математики с самого начала. Поэтому нельзя считать соответствующие знания и навыки обязательной составной частью готовности ребенка к школьному обучению. Положительное значение имеет образование у детей общих представлений о звуковой стороне речи и ее отличие от содержательной стороны, о количественных отношениях вещей и их отличие от предметного значения этих вещей. Поможет ребенку учиться в школе и усвоение понятия числа некоторых других первоначальных математических понятия.

О готовности к усвоению школьной программе свидетельствуют не сами по себе знания и навыки, а уровень развития познавательных интересов и познавательной деятельности ребенка. Общего положительного отношения к школе и к учению недостаточно для того, чтобы обеспечить устойчивую успешную учебу, если ребенка не привлекает само содержание получаемых в школе знаний, не интересуется то новое, с чем он знакомится на уроках, если его не привлекает сам процесс познания.

Познавательные интересы складываются постепенно в течение длительного времени и не могут возникнуть сразу при поступлении в школу, если в дошкольном возрасте их воспитанию не уделяли достаточного внимания.

Важное значение имеет хорошая ориентировка ребенка в пространстве и времени. С первых дней пребывания в школе ребенок получает указания, которые невозможно выполнить без учета пространственных вещей, без знания направлений пространства. Представление о времени и чувство времени, умение определить сколько его прошло, - важное условие организованной работы ученика в классе, выполнение заданий в указанный срок.

Особенно высокие требования школа предъявляет мышлению ребенка. Ребенок должен выявлять существенное в явлениях окружающей действительности, уметь сравнивать их, видеть сходное и отличительное; он должен научиться рассуждать, находить причины явлений, делать выводы.

Еще одной стороной психологического развития, определяющей готовность ребенка к школьному обучению, является развитие речи - владение умением связно, последовательно, понятно для окружающих описать предмет, картинку, событие, передать ход своих мыслей, объяснить то или другое явление, правило.

Наконец, психологическая готовность к школе включает качества личности ребенка, помогающие войти ему в коллектив класса, найти свое место в нем, включиться в общую деятельность. Это общественные мотивы поведения, те усвоенные ребенком правила поведения по отношению к другим людям и то умение устанавливать и поддерживать взаимоотношения со сверстниками, которые формируются в совместной деятельности дошкольника.

Субъективно готовность к школе нарастает вместе с неизбежностью первого сентября идти в школу. В случае здорового, нормального отношения близких к этому событию ребенок с нетерпением готовится к школе. Особая проблема - адаптация к школе, перед школой каждый ребенок испытывает волнение. Он вступает в жизнь в новых, по сравнению с детским садом, условиях. Может случиться так, что ребенок в младших классах будет подчиняться большинству вопреки собственному желанию. Поэтому надо помочь ребенку в этот трудный для него период жизни обрести самого себя, научить его самому отвечать за свои поступки.

## Консультация «Детское экспериментирование дома»

*Что я слышу – забываю.  
Что я вижу – я помню.  
Что я делаю – я понимаю.  
Конфуций*

Ребёнок-дошкольник активно стремится узнать об окружающем его мире как можно больше. Наряду с игровой активностью, огромное значение в развитии личности ребёнка имеет познавательная деятельность, в процессе которой формируется способность к начальным формам обобщения, умозаключения. У детей возникает интерес, когда они сами могут обнаружить новые свойства предметов, их сходство и различия, предоставление им возможности приобретать знания самостоятельно.

Усваивается всё прочно и надолго, когда ребёнок слышит, видит и делает сам.

Потребность ребёнка в новых впечатлениях лежит в основе возникновения и развития исследовательской (поисковой) деятельности, направленной на познание окружающего мира. Чем разнообразнее и интенсивнее поисковая деятельность, тем больше новой информации получает ребёнок, тем быстрее и полноценнее развивается его речь.

В связи с этим особый интерес представляет детское экспериментирование. В процессе детского экспериментирования дети учатся:

- Видеть и выделять проблему;
- Принимать и ставить цель;
- Анализировать объект или явление;
- Выделять существенные признаки, связи;
- Выдвигать гипотезы, строить сложные предложения;
- Отбирать материал для самостоятельной деятельности;
- Делать выводы.

Ребёнку-дошкольнику по природе присуща ориентация на познание окружающего мира и экспериментирование с объектами и явлениями реальности. Познавая окружающий мир, он стремится не только рассмотреть предмет, но и потрогать его руками, языком, понюхать, постучать им и др. Он задумывается о таких физических явлениях как замерзание воды зимой, выпадение осадков, распространение звука в воздухе, в воде и др.

**ВАРИАНТЫ СОВМЕСТНОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ В ХОДЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ СИТУАЦИЙ ДОМА:**

- В ванной комнате разрешить играть с пустыми баночками, флаконами, мыльницами (Куда больше воды поместилось? Куда вода легче набирается? Откуда воду легче вылить? Чем быстрее набрать воду в ванночку: ведром

или губкой?). Это поможет ребенку исследовать и определять характеристику предметов, развивать наблюдательность.

- Экспериментировать с предметами (тонут или плавают в воде). Как думаешь, утонет бутылка или нет? Что будет, если в нее набрать воды? Сколько, по-твоему, воды нужно набрать, чтобы утонула? Если прижмешь, а потом отпустишь, что будет? Это поможет понимать, что такое объем, делать открытия и смелее экспериментировать.

- Уборка комнаты (Как ты считаешь, с чего нужно начать? Что для этого нужно? Что ты сделаешь сам? В чем тебе понадобится помощь?). Подобная ситуация развивает наблюдательность, умения планировать и рассчитывать свои силы.

- Поливка цветов (Все ли растения надо одинаково поливать? Почему? Можно ли побрызгать все растения водой, а рыхлить землю у всех растений?). Это поможет воспитать бережное отношение к природе и сформировать знания о растениях, способах ухода за ними.

- Ремонт в комнате (Какого цвета обои ты хотел бы видеть в своей комнате? На что бы тебе приятно было смотреть? Как думаешь, где лучше всего повесить твои рисунки?). Это поможет ребенку научиться высказывать суждения, фантазировать, аргументировать свою точку зрения.

## Консультация для родителей «Детские страхи»

На свет появился малыш...

Что чувствует он, о чем думает – это для нас скрыто пеленой тайн. Но одно мы знаем: новорожденный ничего не боится. Проходит время, и мы замечаем, что ребенок начинает испытывать страх перед окружающим его миром.

Дети всех возрастов переносят различные заболевания. Больной ребенок в подавляющем большинстве случаев переживается семьей как событие исключительное. С малолетнего возраста родители создают оранжерейные условия воспитания, оберегая ребенка от реальных и надуманных опасностей и трудностей. Нередко, лишая ребенка активности и инициативы, родители усугубляют его незащищенность и неприспособленность к реальной жизни. Постоянно опасаясь заразить, не уберечь, перегрузить ребенка, родители в действительности ведут себя неправильно.

Многие обстоятельства, воспринимаемые родителями как обычные и, во всяком случае, как безвредные для ребенка, могут оказаться травмирующими. Одно из основных условий приспособления детей к жизни, а вместе с этим и их психологического здоровья – воспитание чувства защищенности, уверенности в своих силах. В раннем дошкольном возрасте любые обстоятельства, приводящие к реальной или воображаемой потере опоры и защиты в лице родителей и других близких, – риск возникновения реакций дезадаптации.

Произойти это может в семье, где напряженный и угнетающий климат в семье формируется под влиянием враждебных отношений между родителями, при наличии у них неврастенических и психопатических черт. Постоянные ссоры в семье, несогласия, физическое наказание лишают ребенка уверенности в своей безопасности.

Подобные срывы возможны, когда семья находится под угрозой распада или когда она поддерживается вынужденным совместным проживанием уже разошедшихся родителей. Ребенок улавливает не только явную, но и скрытую враждебность, безразличие друг к другу и наносимые обиды. Усугубляется это тем, что он нередко не может сделать выбор – на чью сторону встать: любя в равной мере обоих родителей, боится потерять каждого из них, а вместе и чувство защищенности.

Безразличное отношение к ребенку, недостаток любви затрудняют формирование привязанности, поддерживают постоянную неуверенность, препятствуют возникновению чувства безопасности. Еще более трудная обстановка в семье, где ребенка не только лишают любви, ласки, но и внимания, не интересуются его успехами, не помогают в трудных ситуациях, не ободряют, но постоянно при малейших промахах наказывают, стыдят, обижают нелестными прозвищами. В результате возникает чувство вины, беспомощности, бесперспективности.

На психику ребенка может оказать неизгладимое впечатление утрата или болезнь близкого. Более зависимые от других членов семьи, чем взрослые, дети тяжелее переносят это.

Травматичны для них и изменения в составе семьи. Ведь взрослые не всегда учитывают, как нелегко бывает сыну или дочери при появлении отчима или мачехи.

Немалые проблемы возникают также и в связи с появлением в семье еще одного ребенка: за радостным ожиданием родители не всегда понимают трудности первенца. Сам же ребенок и не предполагает возможности оттеснения себя на второй план, утраты своего исключительного положения. Когда это совершается и старший получает чуть-чуть меньше внимания от родителей, сосредоточенных на заботах о малыше, а его попытки вернуть к себе прежнее отношение, как ему кажется, безуспешны, он может дать на это реакцию дезадаптации. Предвидя это, родители не только должны предполагать возможность отрицательной реакции ребенка, но и суметь ее предупредить, чутким внимательным отношением к старшему, как до рождения, так и после появления малыша. Нельзя дать старшему почувствовать себя лишним, нелюбимым, отвергнутым.

В то же время в семьях, где пытаются предупредить каждое желание ребенка, проявляется излишняя забота о его здоровье и благосостоянии, это приносит только вред.

Выражаются страхи в однообразном повторении слов: «боюсь, боюсь», плаче, крике, сопутствующих вегетативных реакциях (покраснении, усиленном потоотделении, учащении дыхания и сердечных сокращений).

На 4-5 году переживание страха включает все больше элементов индивидуальной рассудочной переработки действительных событий: страх одиночества, страх темноты и прочее. Сюжет страха становится более разнообразным и богатым: ребенок не дотрагивается до предметов – боится заразиться, поэтому сидит за столом, приподняв руки, ест, опасаясь прикоснуться к тарелке; возникает страх перед книгами устрашающего содержания. Движения и действия чаще приобретают ритуальный характер: до начала игры ребенок обязательно «должен» дотронуться ладонями до ступеньки, стола, коснуться пола подбородком.

В 6-7 лет навязчивости становятся более частыми и развернутыми: ребенок часто моет руки, дует на них, чтобы «очистить от грязи», его страшат собственные мысли - «плохо подумалось», навязчиво считает дни, производит «отгадывание дней», чисел - «удержаться не могу». Появляется страх, что «от чего-нибудь отлетит кусочек, и я проглочу его», страх смерти, быстрого старения. Возникает понимание необоснованности страхов, вместе с тем невозможность освободиться от них.

Наряду с навязчивыми страхами у детей нередко встречается ночной страх. Это состояние острого возбуждения, беспокойства, сопровождающееся криком, плачем, вегетативными реакциями, мимикой страха, ужаса и часто пробуждением.

Ночной страх может быть одним из симптомов психической болезни, наблюдаемой уже у детей 2-го года жизни и последующих лет жизни. Наиболее типично появление ночного страха в период возрастного кризиса (2-4 лет). Содержание этих страхов, как правило, мало дифференцировано и навеяно неожиданностью рассказов окружающих либо резко возникающими изменениями привычной обстановки.

На 2-м году жизни ребенка в структуре и в содержании страха часто преобладают моторные компоненты. Позднее на 3-4 году жизни, содержание страха приобретает большую аффективную выразительность, а пугающий объект начинает находить оформление в речь. Типичны для этого возраста страх одиночества и страх темноты. Родители в этих случаях вынуждены брать ребенка себе в постель, не гасить свет в его комнате и прочее. Все эти дневные страхи могут включиться в сюжет сновидений и вызвать появление ночных страхов.

Лежащая в основе страха боязнь всегда свидетельствует о наличии серьезных эмоциональных проблем во взаимоотношениях с родителями, проблем, которые не может разрешить ребенок сам. И прежде чем оказывать помощь таким детям, нужно разобраться в их переживаниях, обычно скрытых от посторонних глаз. Затем определить характер страха и его вид; и последним шагом, самым длительным и трудным, станет коррекция детского страха.

Современные психологи предлагают самые разнообразные методики коррекции:

- беседы с ребенком о его проблемах;
- работа с родителями о вопросах психологического здоровья их малыша;
- работа с воспитателями по обучению коррекции их страхов;
- рисование детских страхов;
- игровая коррекция поведения и др.

Их выбор будет полностью обусловлен индивидуальными особенностями личности ребенка, условиями сложившейся ситуации и практическим опытом взрослого.

## **Консультация** **«Дыхательные упражнения для развития речи** **детей с 2,5 до 7 лет»**

**Цель:** предназначено для подготовки артикуляционного аппарата ребенка к формированию сложных звуков русского языка. Каждое упражнение дыхательной гимнастики снабжено картинками и описано четверостишиями. Желательно заниматься ежедневно не более 8-10 минут.

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать  
Есть у нас игра такая –  
Очень легкая, простая:  
Замедляется движение,  
Исчезает напряжение...  
И становится понятно:  
Расслабление – приятно!  
Каждый день, всегда, везде, на занятиях, в игре  
Ясно, четко говорим, потому что не спешим.  
Паузы мы соблюдаем! Звук ударный выделяем!  
И легко нам говорить, и не надо нам спешить.  
Так спокойно, так приятно. Говорим и все понятно!

### **"Подуй на игрушку"**

В путешествие вдвоем на корабле мы поплывем,  
Только чтобы нам поплыть, нужно ротик попросить.  
Дуем плавно на кораблик, выдыхая через рот,  
И тогда, смотри, кораблик перемещается вперед.  
(для упражнения понадобится тазик с водой и бумажный кораблик. Ребенок дует на плавающую игрушку, игрушка перемещается на противоположный «берег»)

### **"Надуй игрушку"**

Шарик, шарик, что лежишь?  
Что детей не веселишь?  
Мы сейчас тебя надуем,  
Будешь радовать ты их.  
(Ребенку дают маленькую резиновую игрушку и предлагают ее надуть. В этой игре можно посоревноваться)

### **"Трубачи"**

Мы сегодня трубачи.  
Где же наши кулачки?



Мы поставим вместе их –  
Будем дуть тихонько в них.

(Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая их, друг перед другом и дуют в них как в трубу)

### **"Листик"**

Вот листочек у меня  
Прямо на ладошке,  
У меня листочек есть,  
Я хочу с ним поиграть,  
Буду дуть я на него,  
А он будет убежать.

(На ладони у ребенка, на уровне глаз, лежит листочек. Ребенок должен дуть на него, пока листочек не полетит)

### **"Водица"**

А давай мы устроим бурю в стакане?  
Нам нужно с тобой только лишь захотеть!  
Будем дуть мы в соломинку, щек не раздувая,  
А она будет нам бурлить и шипеть.

(Для упражнения нужно приготовить одноразовый стаканчик и трубочку. В стакан наливается обычная или минеральная вода, край стакана должен быть на уровне губ ребенка, ребенок должен дуть в трубочку, не раздувая щеки, так, чтобы вода в стакане забурлила)

### **"Бутылочка"**

Посмотрите не меня:  
Есть бутылочка у меня!  
Буду я сейчас свистеть,  
Приходите посмотреть.

(Покажите ребенку, как можно свистеть с помощью пластиковой бутылочки. Ребенок должен прижать горлышко бутылочки к вытянутым «трубочкой» губам, держать бутылочку вертикально и дуть в нее. Нужно также следить за тем, чтобы ребенок не раздувал щеки и не поднимал плечи. При правильном выполнении упражнения должен раздаваться свист)

Вот какие молодцы! Успехов!



## **Консультация "Организация питания дома"**

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста.

Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как хронические гастродуодениты, холецистохолангиты и даже язвенная болезнь. Более того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний у детей.

### **Чем кормить детей дома?**

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. А как же происходит в большинстве семей? Мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! И насильственное кормление продолжается!

### **Несколько слов об аппетите**

Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в

общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки. И вообще: стоит ли так бояться голода? Лучше съесть с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик – ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

### **Почему важно не спешить во время еды?**

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.

### **Почему надо избегать перекармливания?**

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а, следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.

### **Откажитесь от фаст-фуда!**

Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Продукты так называемого «фаст-фуда», например, чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды. Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд". Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для

роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы В можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке). Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды – их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

### **Основные принципы питания дошкольников**

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

**Во-первых**, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

**Во-вторых**, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.

**В-третьих**, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

**В-четвертых**, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

**В-пятых**, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

**В-шестых**, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов. Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

## Консультация «Адаптация детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сад»

Живя в семье в определённых, сравнительно устойчивых условиях, ребёнок постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды. Между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, происходит адаптация организма к окружающим влияниям. Организм ребёнка постепенно приспосабливается к определённой температуре помещения, к окружающему микроклимату, к характеру пищи и т.д. Под влиянием систематических воздействий со стороны окружающих ребёнка взрослых, у него образуются различные привычки: он привыкает к режиму, способу кормления, укладывания, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним. В случае, если установленный в семье порядок почему-либо изменяется, обычно поведение ребёнка временно нарушается.

Эти нарушения уравновешенного поведения объясняются тем, что малышу трудно приспособиться к возникшим изменениям, у него не могут быстро затормозиться старые связи, а вместо них также сформироваться новые. Недостаточно развиты у ребёнка адаптационные механизмы, в частности слабые тормозные процессы и относительно мала подвижность нервных процессов. Однако, мозг ребёнка очень пластичен, и если эти изменения условий жизни происходят не так часто и не очень резко нарушают привычный образ жизни, то у ребёнка, при правильном воспитательном подходе быстро восстанавливается уравновешенное поведение и не остаётся каких-либо отрицательных последствий, т. е. ребёнок адаптируется к новым условиям своей жизни.

Анализ поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении показывает, что этот процесс приспособления, т.е. адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния. К таким нарушениям относят:

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание),
- нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый),
- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

- повышение температуры тела,

- изменения характера стула,
- нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, его речь затормаживается и др.).

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении зависят от индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста ведут себя по-разному: одни в первый день плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого отвечают бурным протестом, но уже на другой день с интересом следят за игрой детей, хорошо едят и спокойно ложатся спать, другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, несколько заторможены, без возражений выполняют требования воспитателей, а на другой день с плачем расстаются с матерью, плохо едят в последующие дни, не принимают участия в игре, и начинают хорошо себя чувствовать только через 6-8 дней или даже позже.

По всем этим признакам выделяются определённые группы, к которым принадлежит ребёнок по характеру поведения при поступлении в детское учреждение. В зависимости от того, к какой адаптационной группе принадлежит ребёнок, будет строиться работа с ним.

Очень часто встречаются ситуации, когда ребёнка нельзя однозначно определить в ту или иную адаптационную группу. Т.е. модель его поведения находится не "стыке" двух групп, т. е. является пограничной. Своеобразный переход из одной адаптационной группы в другую показывает динамику развития процесса привыкания ребёнка к условиям детского учреждения. Далее приведена таблица, в которой представлены 3 адаптационные группы, о которых говорилось выше.

Итак, что должны знать и уметь родители:

Чем чаще ребёнок будет общаться со взрослыми, детьми в квартире, во дворе, на игровой площадке, около дома, т.е. в различной обстановке, тем быстрее и увереннее он сможет перенести приобретённые умения и навыки в обстановку детского сада.

Неформальное посещение детского сада. Т.е. прогулки по территории и сопроводительный рассказ о садике, причём рассказ должен быть очень красочный и, несомненно, позитивный. Старайтесь в своём рассказе показать ребёнку, как весело и хорошо другим детям в детском саду.

Т.к. каждый поступивший ребёнок требует к себе внимательного индивидуального подхода, то принимать детей следует постепенно, по 2-3 человека, с небольшими перерывами (2-3 дня).

В первые дни ребёнок должен пребывать в группе не более 2-3 часов. Для первых посещений рекомендуются часы, отведённые для прогулок, игр. Это

позволяет быстрее определить группу поведения ребёнка, наметить правильный подход и снять эмоциональное напряжение от первых контактов.

Установление эмоционального контакта ребёнка и воспитателя должно осуществляться в привычной обстановке в присутствии близкого человека. В первый день кратковременное знакомство с воспитателем, направленное на формирование интереса к детскому саду, на установление контакта между ребёнком и воспитателем в новой ситуации.

Очень полезны экскурсии по группе, в которых участвует воспитатель, родители и ребёнок.

Отрицательное влияние на течение адаптации, а также на поведение детей при поступлении в детское учреждение оказывает отсутствие единства системы воспитания в семье и в детском учреждении.

#### НЕОБХОДИМО:

- до приёма выяснить режим, применяемый в семье, индивидуальные особенности поступающего ребёнка (анкета),
- в первые дни не нарушать имеющиеся у ребёнка привычки, нужно постепенно менять режим и приучать ребёнка к новому укладу жизни,
- приблизить домашние условия к особенностям д/с: внести элементы режима, упражнять ребёнка в самостоятельности, чтобы он мог сам себя обслуживать и т.п.

При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца, у дошкольников – за 10 – 15 дней. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается.



