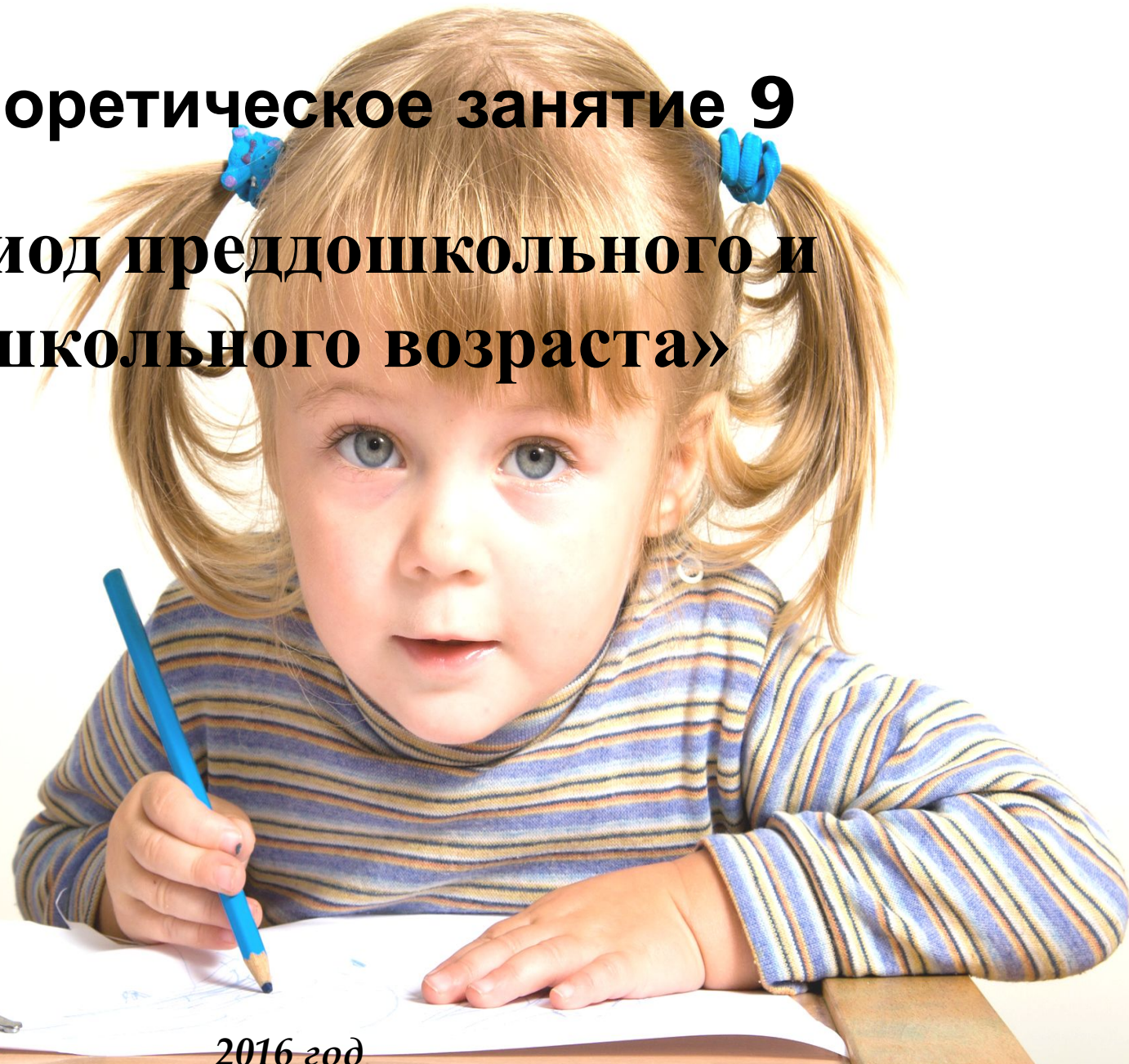


Теоретическое занятие 9

«Период преддошкольного и дошкольного возраста»



2016 год

План

- Анатомо-физиологические особенности ребенка дошкольного возраста.
- Рост и развитие ребенка дошкольного возраста.
- Основные потребности ребенка, способы их удовлетворения.
- Возможные проблемы детей дошкольного возраста.

Анатомо-физиологические особенности



- **Кожа.** Происходит ее утолщение. Но возможность легко переохладиться или перегреться не снижается.

- **Костная система.** Ее окостенение еще не завершено.

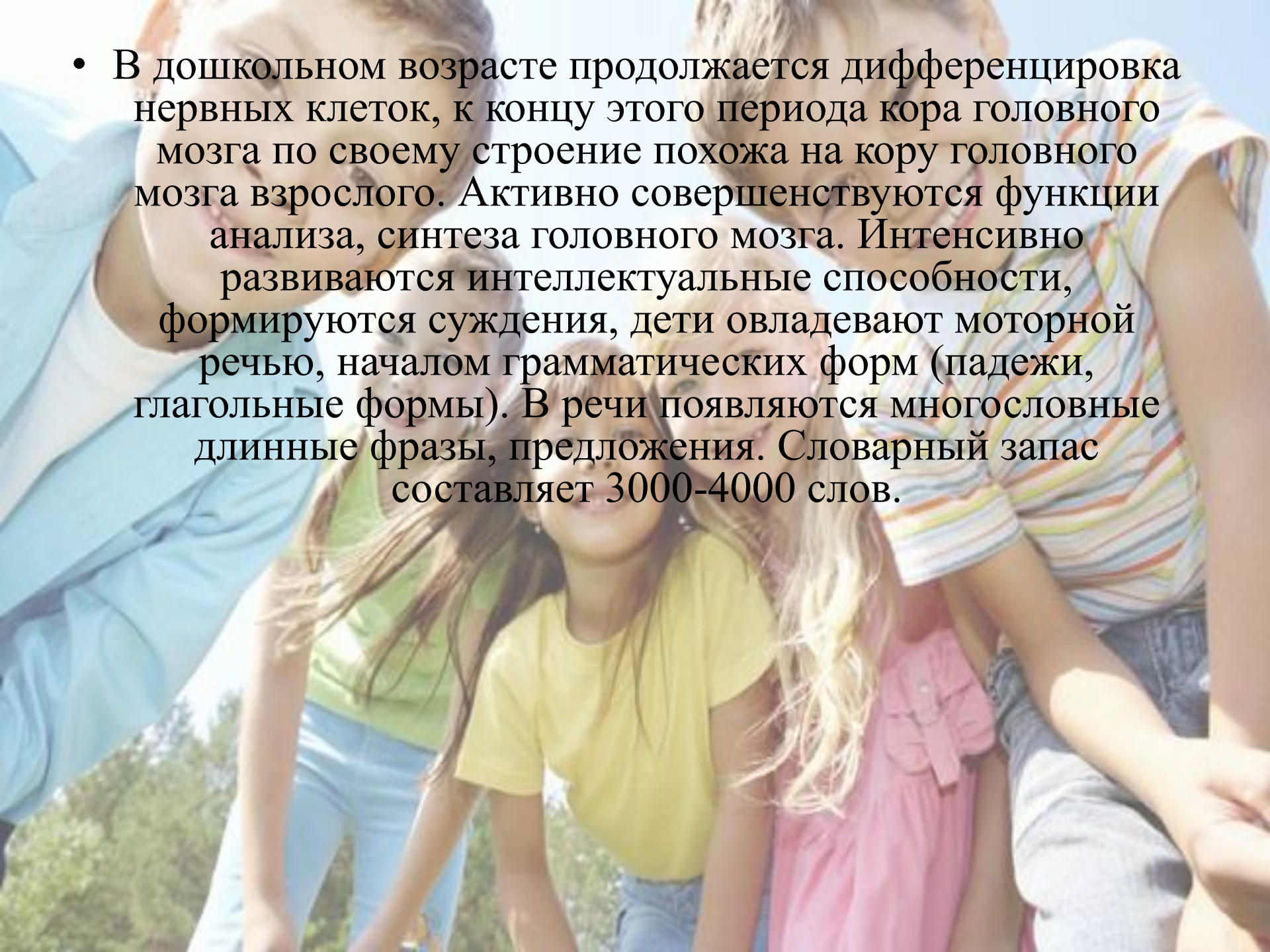
Позвоночник уже соответствует по форме взрослому, но только по форме. С возросшей весовой нагрузкой на неокрепший скелет ребенка как никогда важен контроль за его осанкой. Для их же красоты предпочтительнее жесткий стул с высокой прямой спинкой Не уставайте напоминать себе и им, что сколиоз - искривление позвоночника начинается именно в этом возрасте. С 3 до 7 лет также завершается формирование грудной клетки и органов дыхания. Ребра принимают такое же положение, как и у взрослых, грудная клетка - цилиндрическую форму. Дыхание более глубокое и редкое - к 7 годам достигает 23-25 в 1 минуту.

- **Сердечно-сосудистая система:** пульс продолжает урежаться. К 7 годам его частота равна 85-90 в 1 минуту, артериальное давление - 104/67 мм ртст.
 - **Эндокринная система.** В возрасте 6-7 лет наблюдается некоторое ускорение роста, т.н. первое физиологическое вытяжение, в это же время проявляются различия в поведении мальчиков и девочек. Активное участие в этих процессах принимают такие железы, как щитовидная, надпочечники, гипофиз. Начинается «подготовка» половых желез к периоду полового созревания
 - **Иммунная система:** клетки иммунитета вырабатываются организмом ребенка в достаточном количестве, в связи с этим - более легкое течение многих болезней.

Нервная система.

- Закладываются основы интеллекта. Дети охотно запоминают стихи, с увлечением рисуют, забавно сочиняют, переиначивая услышанные сказки. Маленькие поэты, художники, писатели - «невсамделешные», но по сути своей кладезь потенциальных творческих возможностей - не для восторгов, а для пристального к ним внимания.
- Они приобщаются и к зачаткам морали, не просто покорно принимая «так делать хорошо, а эдак плохо», но и пытаются осмыслить «почему?». Как «попугаи» повторяют многие действия взрослых, выбирая, как правило, модель близких родственников. Поддерживать уравновешенные, доброжелательные взаимоотношения - лучшего и пожелать всем нельзя. А при невозможности избежать иного, помнить, что в семейных «сценах» лишний свидетель - всегда ребенок.

- В дошкольном возрасте продолжается дифференцировка нервных клеток, к концу этого периода кора головного мозга по своему строению похожа на кору головного мозга взрослого. Активно совершенствуются функции анализа, синтеза головного мозга. Интенсивно развиваются интеллектуальные способности, формируются суждения, дети овладевают моторной речью, началом грамматических форм (падежи, глагольные формы). В речи появляются многословные длинные фразы, предложения. Словарный запас составляет 3000-4000 слов.



- В этом периоде совершенствуются процессы запоминания, развивается словесно-логическая память. К концу дошкольного периода дети начинают писать, читать, могут пересказывать текст, знают много стихов. Ребенок становится более внимательным, способным длительное время выполнять конкретное задание. К 6-7 годам уровень внимания становится более устойчивым, широким по объему. Дети могут ориентироваться в определенной ситуации, у них четко выработан ритм и система условно-рефлекторных связей, способствующих переходу от одного действия к другому (от игры к еде, от еды ко сну и др.), а также реакции на слово (после игры убрать свое рабочее место, перед едой вымыть руки и т. д.).
- К 6-7 летнему возрасту формируются и волевые качества. Дети становятся более уравновешенными, начинают владеть своими чувствами. Родителям следует всячески тренировать и укреплять волевые усилия, что обязательно при подготовке к школе. На протяжении дошкольного периода необходимо формировать у ребенка гигиенические навыки, целостное представление о режиме дня.

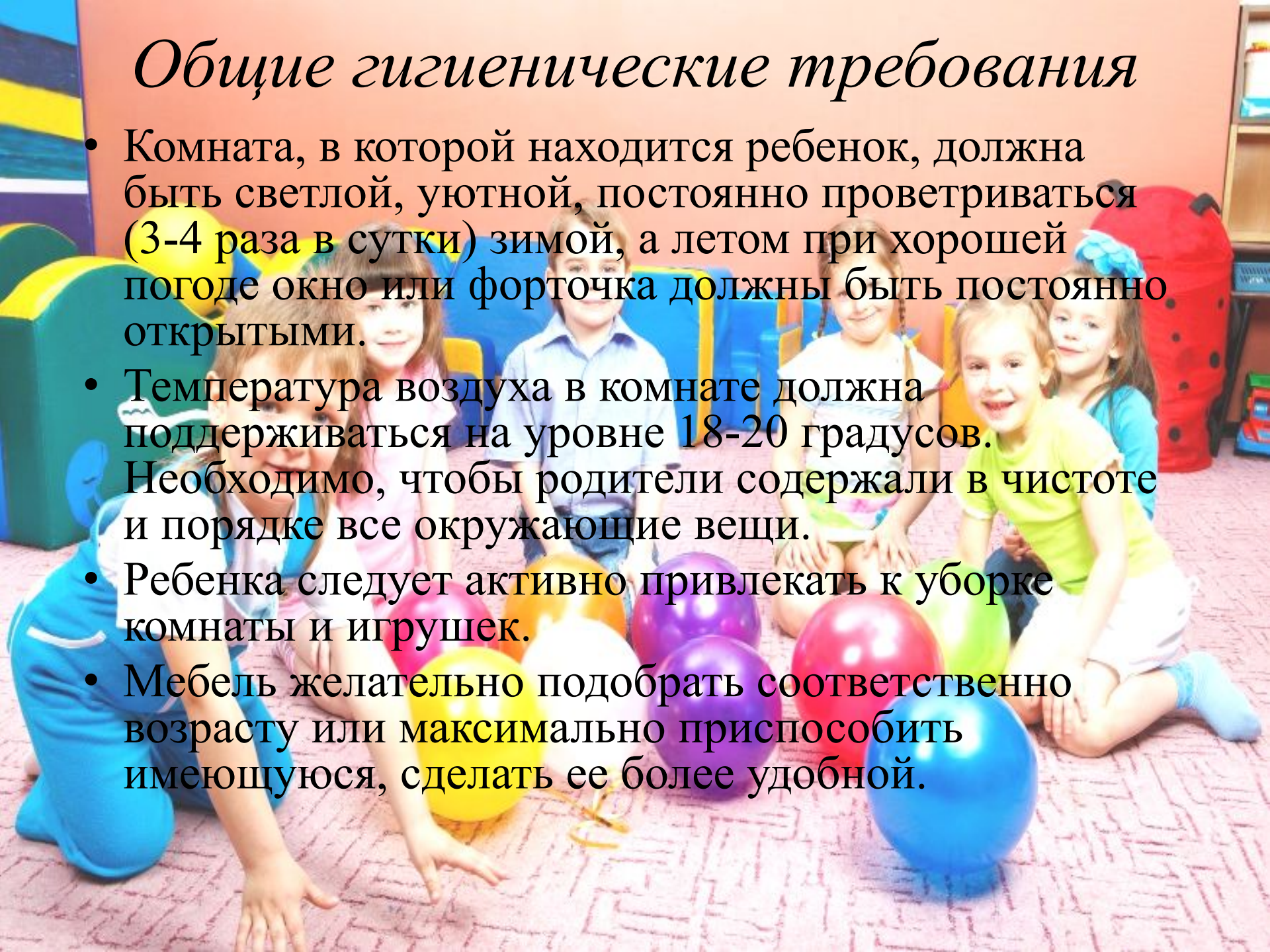
Рост и развитие ребенка дошкольного возраста



- В этом временном интервале явно физическое и умственное возмужание. К концу его дети вполне сносно говорят на родном языке, довольно правильно употребляют склонения и спряжения. Начинают проявляться индивидуальности. Эмоции становятся более сдержанными.
- В связи с более широкими контактами детей среди них превалируют инфекционные заболевания, а также дыхательной системы.
- Рост вначале замедляется до 4-6 см в год, а затем увеличивается до 6-8 см в год. В весе прибавляют также неравномерно: 4-летний - 1,6 кг, 5-летний - около 2 кг, 6-летний - 2,5 кг. Однако точную и объективную оценку физического развития проводят по специальным центильным таблицам.

Общие гигиенические требования

- Комната, в которой находится ребенок, должна быть светлой, уютной, постоянно проветриваться (3-4 раза в сутки) зимой, а летом при хорошей погоде окно или форточка должны быть постоянно открытыми.
- Температура воздуха в комнате должна поддерживаться на уровне 18-20 градусов. Необходимо, чтобы родители содержали в чистоте и порядке все окружающие вещи.
- Ребенка следует активно привлекать к уборке комнаты и игрушек.
- Мебель желательно подобрать соответственно возрасту или максимально приспособить имеющуюся, сделать ее более удобной.



Режим дня

В этом возрасте по-прежнему огромное значение имеет организация соблюдения режима дня. Режим дня это распределение во времени и правильная последовательность удовлетворения основных физиологических потребностей организма ребенка в соответствии с его возрастом и индивидуальными особенностями. Четкая смена кормления, бодрствования и сна, установленная с учетом особенностей ребенка, нормализует и закрепляет биологические ритмы, что имеет большое значение для слаженной работы всех его органов и систем. Режим дня имеет большое значение и для развития нервно-психической деятельности ребенка.

Питание

Питание детей старше 3-4 лет мало чем отличается от питания взрослого. За завтраком и ужином ребенок должен получать до 25% от общей суточной калорийности пищи, в обед 30-35, в полдник 15-20/0. Детям не следует давать крепкий чай, кофе, острые соусы. Нельзя устраивать «перекусы» между приемами пищи. Крепкие бульоны, шоколад, шоколадные конфеты, торты и пирожные, апельсины, мандарины лучше ограничивать вообще. Ребенок нуждается в дополнительном приеме витаминов, минеральных солей за счет приема соков, фруктов, овощей и биоактивных добавок. Количество белков, жиров и углеводов необходимо соблюдать по возрастной норме. Блюда из мяса и рыбы предпочтительнее давать на завтрак и обед. На ужин рекомендуются молочно-овощные продукты, блюда из круп и творога.

С 3-х лет дети могут есть самостоятельно. Уже с первых лет жизни следует воспитывать у ребенка умение правильно вести себя за столом.

И здесь прежде всего необходим собственный пример. Ребенок должен садиться за стол в спокойном состоянии, не возбужденным. Не утомленным, не раздраженным. Поэтому с прогулок следует возвращаться за 20-30 мин до еды, чтобы набегавшийся и наигравшийся ребенок мог успокоиться.

Во время еды нельзя торопить ребенка, заставлять его есть насильно. Нужно приучать ребенка выражать свои просьбы спокойно и вежливо. **Пользуясь словом «пожалуйста».** В поведении ребенка отражаются те формы общения, к которым он привыкает в семье. Трудно требовать от него тех норм поведения, которых он не встречал в повседневной жизни. Во многом в этом возрасте ребенок подражает взрослым, прежде всего, родителям.

Закаливание

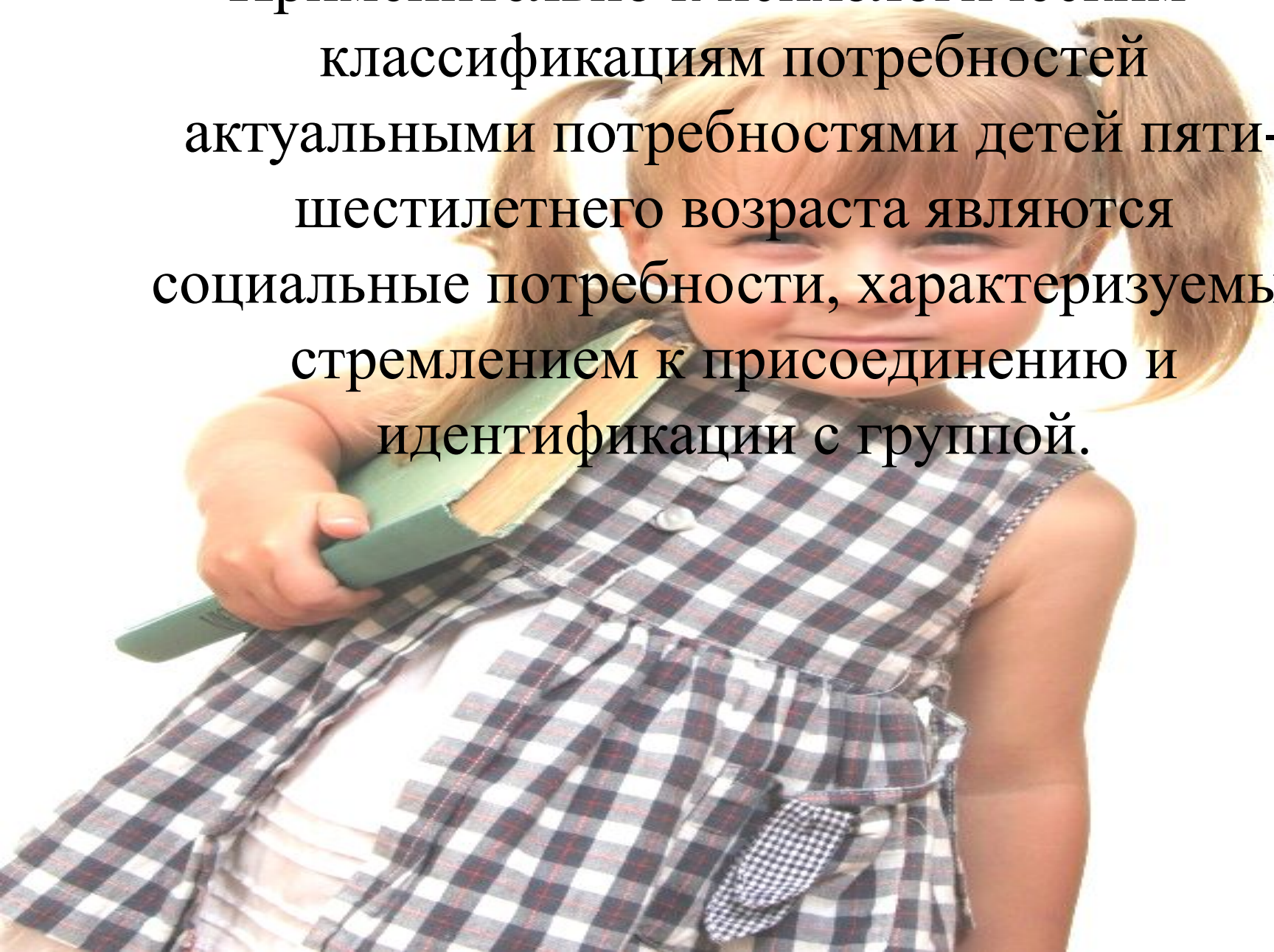
- Воздушная ванна в одних трусиках во время утренней гимнастики и последующего умывания. Продолжительность ванны 10-15 мин (из них на гимнастику отводится 6-7 мин)
- Умывание водой температуры 16-14 градусов. Мыть шею, верхнюю часть груди и руки, обтираться до пояса (в летнее время - холодной водой из-под крана).
- Дневной сон на открытом воздухе (на балконе, и под деревьями в саду) при температуре воздуха в средней полосе от -15 градусов (в спальнях мешках зимой) до +30 градусов (летом).
- Прогулки 2 раза в день при температуре воздуха в средней полосе от -15 градусов до +30 градусов, в северных областях при безветренной погоде и соответствующей одежде при -20 градусов.
- Общее обливание или душ после прогулки при температуре воды 34 градусов в начале закаливания с постепенным снижением температуры.
- Пребывание под лучами солнца от 5-6 до 10-15 мин 2-3 раза в день.
- Водные ножные ванны.
- Общая ванна или душ при температуре воды 35-37 градусов перед ночным сном.

Основные потребности ребенка, способы их удовлетворения.

В дошкольном возрасте у ребенка появляются мотивы достижения успеха, мотивы соревнования, соперничества и мотив избегания неудач. Происходит подавление внутренних побуждений в связи с привлекательностью предмета, а не только выбор одного из многих. В этом возрасте выделяют потребность во впечатлениях, потребность в активности, потребность в поддержке и признании.

К шести годам у детей начинается усвоение этических норм, которые учитываются ребенком при планировании своих поступков.

Применительно к психологическим классификациям потребностей актуальными потребностями детей пяти-шестилетнего возраста являются социальные потребности, характеризующиеся стремлением к присоединению и идентификации с группой.



Возможные проблемы детей дошкольного возраста. (подготовка ребенка к школе)



Психологи делят готовность к школе на три вида:

- личностная готовность
- волевая готовность
- интеллектуальная готовность.



1. Личностная готовность состоит из навыков и способности войти в контакт с одноклассниками и учителями. Ведь дети, даже те, которые ходили в детский сад и оставались на какое-то время без родителей, оказываются в школе среди незнакомых им людей.



2. Волевая готовность. В школе ребенка ждет напряженный труд. От него потребуются делать не только то, что ему хочется, но и то, что требует учитель, школьный режим, программа.



3. Интеллектуальная готовность. Важно, чтобы ребенок к школе был умственно развит. Но умственное развитие не заключается в большом словарном запасе. Условия жизни изменились. Теперь ребенка окружают разные источники информации, и дети буквально впитывают новые слова и выражения. Словарь их резко увеличивается, а это еще не значит, что так же развивается и мышление.

К шести-семи годам дошкольник должен хорошо знать свой адрес, название города, где он проживает, название страны, столицы. Знать имена и отчества родителей, где они работают и понимать, что их дедушка чей-то папа (отца или матери). Ориентироваться во временах года, их последовательности и основных признаках. Знать названия месяцев, дней недели, текущий год. Знать основные виды деревьев, цветов, различать домашних и диких ЖИВОТНЫХ

Дети должны ориентироваться во времени, пространстве и близком социальном окружении.

Часто дети все понимают по-своему. Если это фантазирование (Дед Мороз приносит зимой подарки), не стоит разуберять в этом ребенка, но если это явное непонимание происходящего, нужно объяснить ситуацию достаточно просто для сознания ребенка.

Примером может служить вопрос: «Кто всех сильнее в сказке Репка?» На него часто дети отвечают: «Мышка» И только после вопросов и объяснений они приходят к правильному решению.