

Консультация для родителей.

ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ



Уважаемые родители, хотелось бы поговорить о важном вопросе, которому в нашем детском саду уделяется большое внимание, это вопрос о знании и соблюдении правил дорожного движения. Статистика дорожно-транспортных происшествий свидетельствует о том, что дети часто оказываются в аварийных ситуациях на улицах нашего города.

Проблема безопасности дорожного движения на данный момент является одной из достаточно важных городских проблем. Население растет, всё больше людей приобретают автомобили для личного пользования. Увеличивается число дорожно-транспортных происшествий. Происходит они, к сожалению, и с участием детей дошкольного возраста. Зачастую ребенок не понимает реальной опасности, которая грозит ему на дороге, поэтому и относится к Правилам дорожного движения без должного внимания.



1



Помните!

Дети учатся соблюдать правила дорожного движения, беря пример с членов своей семьи и других взрослых.

Берегите своих детей!

Ваши дети перешли в старшую группу детского сада, в старшем дошкольном возрасте дети должны усвоить:

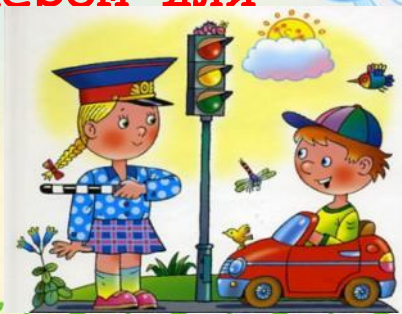
- ❖ обязанности участников дорожного движения;
- ❖ основные термины и понятия правил дорожного движения, таких как: дорога, дорожное движение, железнодорожный переезд, транспортное средство, маршрутное транспортное средство, перекрёсток, пешеходный переход, линия тротуаров, проезжая часть, разделительная полоса, регулировщик;
- ❖ обязанности пешеходов и пассажиров;
- ❖ перевозка людей;
- ❖ движение в жилых зонах;
- ❖ особенности безопасного движения на велосипеде.
- ❖ сигналы светофора и регулировщика;
- ❖ регулирование дорожного движения;
- ❖ предупредительные сигналы;
- ❖ движение через железнодорожные пути



Важно чтобы родители были примером для своих детей в соблюдении правил дорожного движения.

- Переходя дорогу, держите ребёнка за руку.
- Не перебегайте дорогу, идите спокойно.
- Не разговаривайте когда выходите на проезжую часть, это отвлекает ребёнка.
- Переходите дорогу только на зелёный цвет светофора.
- «Пешеходный переход» – место для перехода проезжей части, объясните это ребёнку.
- Из пассажирского транспорта выходите первыми.
- Обращайте внимание ребёнка на машины, которые едут с большой скоростью.
- Дети должны играть только на детских площадках, но не на проезжей части.

Уважаемые родители, учите своих детей соблюдать правила дорожного движения и будьте примером для подражания!

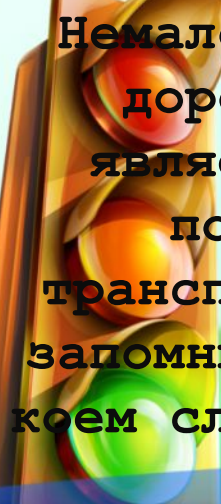


Консультация для родителей Правила дорожного движения

«Красный человечек – стоим, зеленый человечек – идем». В большинстве семей с этой фразы родители начинают объяснять правила дорожного движения своим детям. На современных улицах количество автомобилей увеличивается с каждым днем, а соответственно, и число аварий. Поэтому сегодня этот вопрос стал еще более актуальным и острым. А значит, ребенок должен максимально эффективно для своего возраста усвоить правила дорожного движения для дошкольников. Первыми помощниками в этом выступают, конечно же, родители и воспитатели дошкольных учебных заведений.



Что же должен усвоить маленький человечек, чтобы у него сформировались навыки правильного поведения на улице? Сюда относится много факторов. Дети должны научиться понимать, что является участником дорожного движения, какие бывают элементы дороги (дорога, проезжая часть, тротуар, пешеходный переход, обочина, перекресток). Очень хорошо, если малыши умеют различать виды транспортных средств (автобус, трамвай, троллейбус, легковой и грузовой автомобили, велосипед, мотоцикл). Также деткам необходимо рассказать про средства регулирования движения и цвета сигналов светофора. Маленькие пешеходы должны знать правила движения по тротуарам и обочинам и правила перехода проезжей части.



Немаловажным в процессе обучения правил дорожного движения для дошкольников является и изучение правил поведения, посадки и высадки в общественном транспорте. И главное, что малыши должны запомнить и понять – это то, что они ни в коем случае не должны выходить на прогулку без взрослых.

В случае, когда обучением занимаются родители малыша, оптимальным будет вариант ненавязчивых рассказов в процессе прогулок, наглядно используя дорожные ситуации. Ребенку нужно своими словами рассказывать о правилах дорожного движения и только в тех объемах, какие он способен усвоить. Идя по улице с малышом надо говорить с ним о видах транспортных средств, которые в этот момент находятся рядом, объяснять их особенности. Переходя улицу нужно упоминать о том, как и где можно правильно переходить проезжую часть, вспомнить и том, как и где нельзя этого делать. Эффективно на процесс восприятия ребенком информации о правилах движения будет влиять указание на пешеходов или водителей, которые эти правила нарушили.



Кто бы ни обучал детей правилам дорожного движения, будь то родители или педагоги дошкольных учебных заведений, важно помнить, что самое большое влияние на формирование поведения ребенка на улице имеет соответствующее поведение взрослых. Ведь мало просто прочитать, рассказать, научить ребенка, нужно своим примером показать ему как нужно правильно вести себя на улице. Иначе всякое целенаправленное обучение теряет смысл.



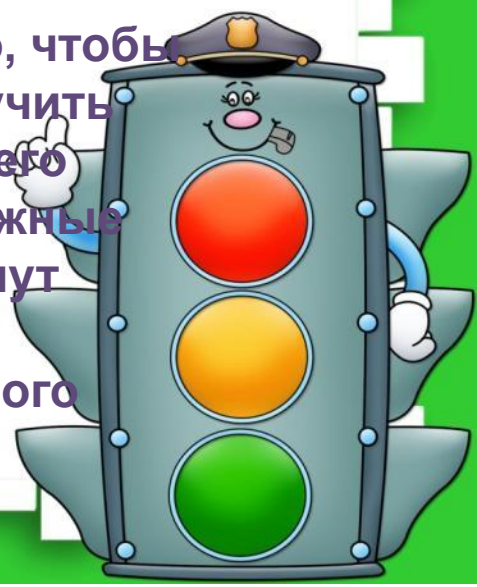


Консультация Для вас, родители!

«Безопасность детей- в наших руках»

Каждый из вас желает видеть своего ребенка здоровым и невредимым. И каждый уверен, что его-то сообразительный малыш под колесами автомобиля уж точно не окажется. Но если ребенок вовремя не пришел домой, родители начинают волноваться: « все ли благополучно?», придумывая различные варианты развития событий, судорожно обзванивая друзей и знакомых, с которыми, возможно находится их дитя. Только бы ничего не случилось! Это извечная человеческая боязнь случая в наше время и обоснована она тем, что вот уже несколько десятков лет несчастные случаи, как угроза здоровью и жизни ребенка, опережают болезни.

В семье не жалеют времени на то, чтобы поиграть с ребенком, погулять, научить читать или рисовать, определить его в спортивные секции, во всевозможные кружки, но редко находят пять минут в день, полчаса в неделю, чтобы научить ребенка избегать несчастного случая, особенно на улице.



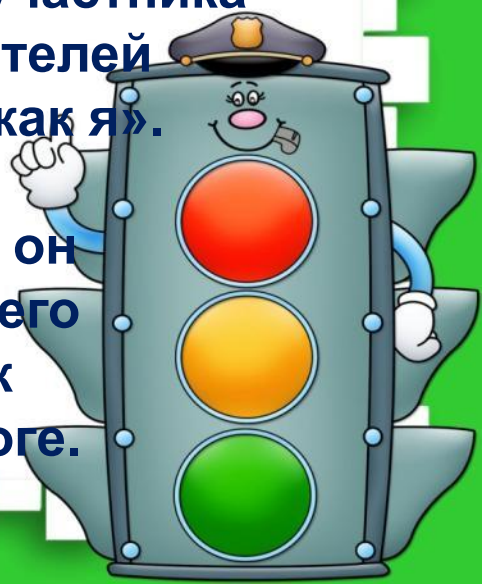


Для вас, родители!

Достаточно изучить "истории болезней" детей, пострадавших от травм, полученных в результате дорожно-транспортного происшествия, побеседовать с врачом — хирургом или травматологом, чтобы понять простую истину: Из каждых двадцати случаев девятнадцать, оказывается, типичны, - часто повторяются, возникают в одних и тех же стандартных ситуациях, число которых не так уж велико. Ситуации эти можно знать, а поведению в них — научить. А значит, несчастье можно предотвратить!

Главным в воспитании законопослушного гражданина (в том числе и как участника дорожного движения) для родителей должен быть принцип «Делай, как я».

Чтобы ребенок не нарушал Правила дорожного движения, он должен не просто их знать - у него должен сформироваться навык безопасного поведения на дороге.



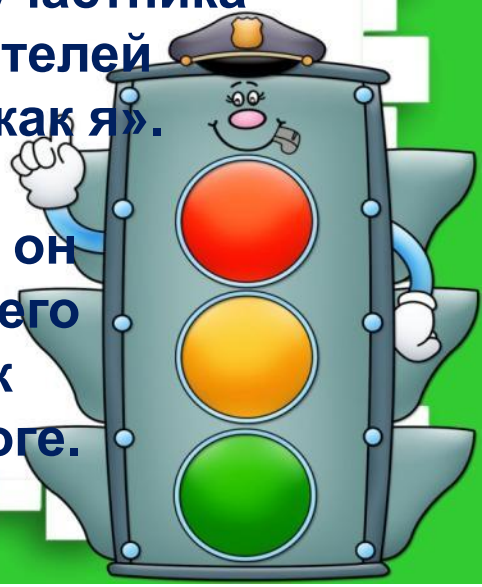


Для вас, родители!

Достаточно изучить "истории болезней" детей, пострадавших от травм, полученных в результате дорожно-транспортного происшествия, побеседовать с врачом — хирургом или травматологом, чтобы понять простую истину: Из каждых двадцати случаев девятнадцать, оказывается, типичны, - часто повторяются, возникают в одних и тех же стандартных ситуациях, число которых не так уж велико. Ситуации эти можно знать, а поведению в них — научить. А значит, несчастье можно предотвратить!

Главным в воспитании законопослушного гражданина (в том числе и как участника дорожного движения) для родителей должен быть принцип «Делай, как я».

Чтобы ребенок не нарушал Правила дорожного движения, он должен не просто их знать - у него должен сформироваться навык безопасного поведения на дороге.





Для вас, родители!

Даже если вы опаздываете, все равно переходите дорогу там, где это разрешено Правилами; в собственном автомобиле соблюдайте скоростной режим; пристегивайтесь ремнями безопасности и не позволяйте находиться детям до 12 лет на переднем сиденье. Наглядный пример родителей будет куда эффективнее, чем сотни раз повторенные слова «не ходи на красный свет».

Своевременно обучайте детей умению ориентироваться в дорожной ситуации, воспитывайте потребность быть дисциплинированными на улице, осторожными и внимательными!

Знайте, если Вы нарушаете Правила дорожного движения, ваш ребенок будет поступать так же!

Помните, что вы становитесь участником дорожного движения не с проезжей части улиц, а с тротуара.





Для вас, родители!

Поэтому отправляясь в школу с малышом, объясните ему, что нужно быть внимательным с первых же шагов, выходя из подъезда дома.

Пройдите с ним весь путь и старайтесь показывать наиболее опасные участки на дороге. Укажите на опасности, которые возникают при посадке в общественный транспорт и, особенно, при высадке из автобуса или троллейбуса.

Научите своих детей правилам безопасного перехода проезжей части дороги!

Вместе обсуждайте наиболее безопасные пути движения, ежедневно напоминайте ребенку: **ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПЕРЕЙТИ ДОРОГУ - УБЕДИСЬ В БЕЗОПАСНОСТИ!**

Объясните ребенку, что остановить автомобиль сразу - невозможно!

Научите детей тому, что переходить дорогу из-за стоящего транспорта опасно для жизни!

Учите предвидеть скрытую опасность!

Чтобы правильно выстроить процесс обучения, необходимо учитывать психологические и возрастные особенности детей.





Для вас, родители!

Психологические особенности детей.

- У малыша дошкольного возраста сужено поле зрения. Поэтому он не может даже приблизительно определить расстояние до приближающегося автомобиля. А понять, с какой скоростью он движется, способен не каждый школьник.
- Даже если ребенок смотрит на автомобиль, это вовсе не значит, что он его видит. Увлеченный собственными мыслями, переживаниями, часто он просто не замечает транспортное средство.
- В переходном возрасте возникают другие трудности: подростку свойственно пренебрежение опасностью. Он уверен, что с ним не произойдет то, что случается с другими. И, не глядя по сторонам, бесстрашно выходит на дорогу.
- А малыши в дошкольном и младшем школьном возрасте вообще не воспринимают автомобиль как угрозу. Для них какая-нибудь игрушка, мяч гораздо важнее здоровья и жизни.





Для вас, родители!

В процессе обучения детей правилам дорожного движения, основная задача родителей и педагогов — сформировать три основных навыка поведения, которые помогут ребенку сориентироваться в дорожных ситуациях.

1. Навык сосредоточения внимания – это граница, перед которой необходимо останавливаться, выдерживать паузу, для психологического переключения в связи с переходом в опасную зону, а также для адекватной оценки обстановки не только глазами, но и мыслями.

2. Навык наблюдения – ребенок должен видеть предметы, окружающие его, как подвижные (автомобили, движущиеся по дороге) так и неподвижные (автомобили, стоящие у обочины и т. д.), закрывающие обзор проезжей части и воспринимать их как потенциальную опасность.

3. Навык самоконтроля – ступая на проезжую часть спешку и волнение необходимо оставить на тротуаре, соблюдать полное спокойствие и не отвлекаться ни на что те несколько минут, которые требуются для перехода дороги.





Для вас, родители!

Как дети попадают под автомобиль?

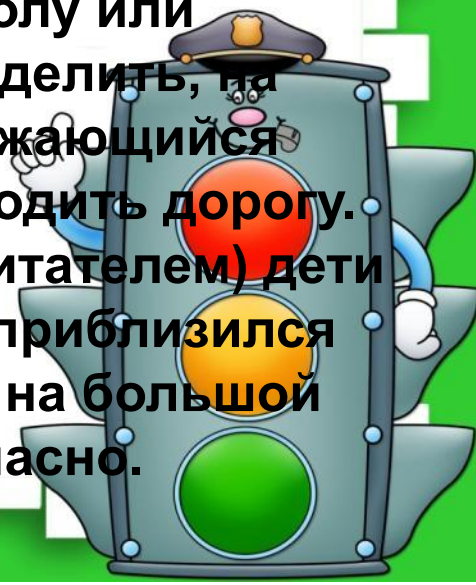
ДЕТИ ВОВРЕМЯ НЕ ЗАМЕЧАЮТ ОПАСНОСТЬ!

Девять из десяти пострадавших на улице детей вовремя не заметили приближающийся автомобиль и предполагали, что находятся в безопасности. Учите своего ребенка на улице сосредотачивать внимание.

Существует масса тренингов, с помощью которых можно обучать ребенка внимательности.

1. Например, группа детей садится по кругу (лучше проводить такое занятие на улице), один из них размещается в центре, закрывает глаза. Любой из присутствующих издает звук (произносит слово), сидящий в центре должен определить, с какой стороны доносится звук.

2. Родитель, идя с ребенком в школу или магазин, может предложить определить, на какой скорости движется приближающийся автомобиль, безопасно ли переходить дорогу. Вместе с мамой или папой (воспитателем) дети считают 1, 2, 3 если автомобиль приблизился на счете 6-7, значит, он движется на большой скорости и переходить дорогу опасно.



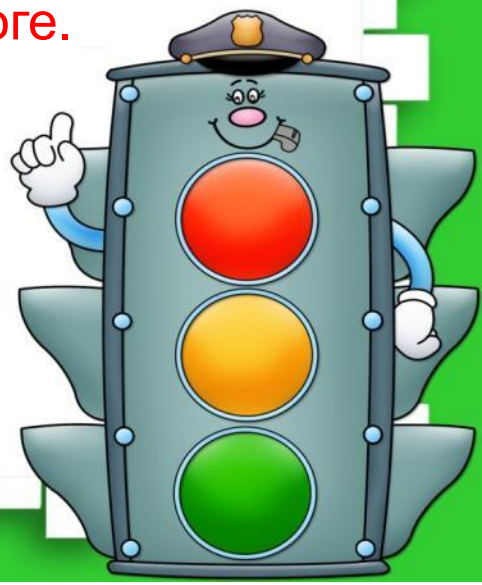


Для вас, родители!

ДЕТИ ВЫБЕГАЮТ НА ПРОЕЗЖУЮ ЧАСТЬ УЛИЦЫ ИЗ-ЗА ПРЕДМЕТОВ, МЕШАЮЩИХ ОБЗОРУ, НЕ ПОГЛЯДЕВ, А ЧТО ТАМ?!

Шесть из десяти пострадавших детей выбежали или вышли на дорогу из-за стоящих автомобилей, кустов, заборов и других предметов, мешающих обзору. Поэтому главная опасность на улице — не столько само приближающееся транспортное средство, сколько тот предмет, который мешает, вовремя заметить источник опасности!

Наиболее внимательным нужно быть на остановке, ожидая маршрутное транспортное средство или производя высадку из него. Объясните ребенку, что остановка – самое опасное место на дороге.





Для вас, родители!

Необходимо соблюдать определенные правила, находясь на остановке.

Во – первых, ребенку должно быть известно, что на остановке нужно вести себя спокойно, не играть, не толкать друг друга, не бегать и не шуметь.

Во-вторых, расскажите, что по Правилам посадка в общественный транспорт осуществляется через переднюю дверь, а высадка через средние и задние двери.

В-третьих, объясните, что если после высадки из маршрутного городского транспорта нужно перейти на противоположную сторону дороги, следует дождаться, пока автобус, троллейбус отъедет на безопасное расстояние, и проезжая часть будет хорошо просматриваться в обе стороны. Только после этого можно начать переход.





Для вас, родители!

Ребенок вышел из автобуса. Все мысли о том, как быстрее перейти дорогу, успеть на кружок, не опоздать в кино, в бассейн. Его совершенно не смущает, что стоящий автобус закрыл от его взора половину проезжей части. Но кроме автобуса на улице встречаются и другие стоящие автомобили, мешающие обзору. А иногда по центру проезжей части располагаются трамвайные пути, что вдвойне повышает риск оказаться в опасной ситуации, пересекая проезжую часть.

Почти треть пострадавших детей попали под автомобиль после того, как выбежали из-за стоящих автобусов, грузовиков, легковых автомобилей.

Из-за стоящего автомобиля, дома, забора, кустов и др. может неожиданно выехать автомобиль. Для перехода дороги нужно выбрать такое место, где дорога просматривается в оба направления. В крайнем случае, можно осторожно выглянуть из-за помехи, убедившись, что опасности нет, и только тогда переходить дорогу.





Для вас, родители!

ДЕТИ ЛЕГКО ОТВЛЕКАЮТСЯ ОТ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ДОРОГОЙ!

Два из десяти пострадавших ребенка не заметили вовремя опасность потому, что их внимание было отвлечено чем-то или кем-то: автобус, приятель и т. д.

Запомните!

1. При подходе к дороге разговоры следует прекратить, потому что они отвлекают от наблюдения.
2. При переходе улицы оглядываться нельзя, даже если вас позовут – надо внимательно смотреть влево и вправо.

ДЕТИ ИНОГДА ВЫХОДЯТ НА ПРОЕЗЖУЮ ЧАСТЬ, НЕ ПОСМОТРЕВ ПО СТОРОНАМ!

Один из каждых десяти пострадавших детей, вышел на проезжую часть улицы, не оглядевшись по сторонам. Чаще это бывает на дорогах, где автомобили проезжают сравнительно редко.

Группа детей затеяла игру рядом с дорогой. В ходе игры один мальчик выбежал на дорогу, не глядя по сторонам: ведь все время не было автомобилей!





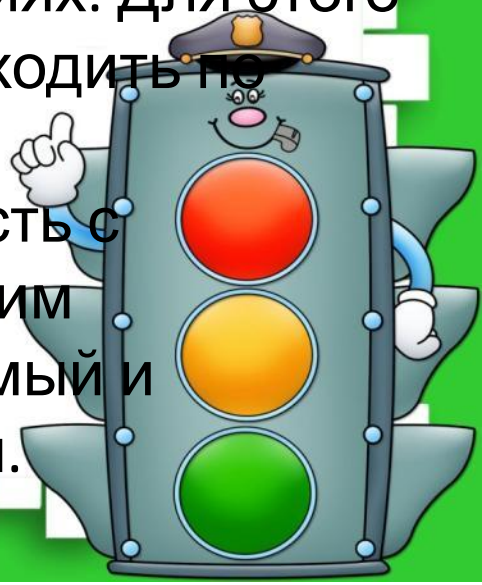
Для вас, родители!

Вниманию родителей!

Уважаемые родители!

Обычно вы заняты своими делами, у вас много хлопот, вы всегда испытываете нехватку времени. И все-таки... несмотря на свои заботы, вечную спешку, помните о тех, кому нужна ваша помощь, совет, ваша опека - о детях.

Посвятите отдельную прогулку правилам перехода через дорогу: проверьте, правильно ли ваш ребенок их понимает, умеет ли использовать эти знания в реальных дорож -ных ситуациях. Для этого потренируйтесь вместе переходить по пешеходному переходу через проезжую часть с односторонним и двусторонним движением, через регулируемый и нерегулируемый перекрестки.





Для вас, родители!

Уважаемые родители!

Находясь с ребенком на улице, объясняйте ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами, учите анализировать встречающиеся дорожные ситуации, видеть в них опасные элементы, безошибочно действовать в различных обстоятельствах:

- понаблюдайте за работой светофора, обратите внимание ребенка на связь между цветами светофора и движением машин и пешеходов;
- покажите ребенку дорожные знаки, расскажите об их назначении;
- спрашивайте у ребенка, как следует поступить на улице в той или иной ситуации;
- укажите на нарушителей, отметьте, что они нарушают правила, рискуя попасть под транспорт.





Для вас, родители!

Умейте предвидеть скрытую опасность!

Многие считают, что несчастье на дорогах – случайность, уберечься от которой невозможно. Это неверно! 95% детей, пострадавших на дорогах, были сбиты автомобилями в повторяющихся ситуациях, ситуациях обманчивой безопасности.

- Недостаточно ориентироваться на **зеленый сигнал светофора**, необходимо убедиться, что опасность не угрожает. Выработайте у ребенка привычку всегда перед выходом на дорогу остановиться, оглядеться, прислушаться – и только тогда переходить улицу.

- **Стоящая машина** опасна: она может закрывать собой другой автомобиль, который движется с большой скоростью.

- **На остановке** люди обычно спешат и забывают о безопасности. Не обходите





Для вас, родители!

Соблюдайте правила безопасности пешеходов!

- Крепко держите ребенка за руку, особенно возле перехода дороги. На улице дети отвлекаются на всевозможные предметы, звуки, не замечая идущую машину, и думая, что путь свободен, могут вырваться из рук взрослого и побежать через дорогу.
- Прежде чем перейти дорогу, убедитесь в полной безопасности. Остановитесь у края проезжей части, посмотрите налево и, если нет машин, дойдите до середины проезжей части. Еще раз посмотрите направо, и при отсутствии транспорта закончите переход.
- Если на пешеходном переходе или перекрестке есть светофор, он покажет, когда идти, а когда стоять и ждать. Красный свет для пешеходов – «Стоять», желтый – «Жди», зеленый – «Иди».
- Никогда не переходите улицу на

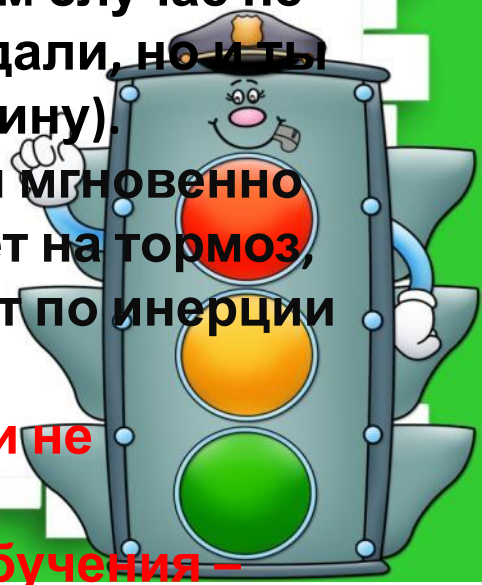




Для вас, родители!

Дошкольник должен знать!

- ✓ Для чего служит тротуар (для движения пешеходов).
- ✓ Как следует ходить по улице (спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара, чтобы не мешать движению встречных пешеходов).
- ✓ Почему нельзя ходить по проезжей части улицы (она предназначена для движения машин).
- ✓ Как и на какой сигнал светофора можно переходить дорогу
- ✓ Как следует двигаться в случае отсутствия тротуара (навстречу движению транспорта по обочине или краю дороги, в этом случае не только водитель видит тебя издали, но и ты видишь приближающуюся машину).
- ✓ Может ли машина остановиться мгновенно (нет, даже если водитель нажмет на тормоз, она еще несколько метров будет по инерции двигаться по дороге).



Берегите себя и своих близких и не забывайте, что самая доходчивая форма обучения –

Консультация для родителей

«Закаливание детей в домашних условиях»

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми с больными острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.



Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей, как психологического плана, так и материального. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым.

Нередко матери, разочаровавшись в традиционной медицине, в отчаянии обращаются к различного рода целителям и знахарям, с тщетной надеждой на быстрое исцеление.



Смысл закаливания в многократно повторяющихся однократных нагрузках, чаще всего Холодовых, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма – улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

Родителям следует помнить, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно 3-10 дней, тогда как для достижения этого эффекта необходим срок не менее месяца, а у ослабленных детей и более. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению и возобновлению повторных заболеваний.



Основные правила закаливания:

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.
2. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться закаливания, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.
3. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.
4. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре, он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызвала никаких отрицательных явлений.

5. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

6. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле – необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.

7. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4–5 раз в день, каждый раз не менее 10–15 минут.

8. Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5–3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5–3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.

Методы закаливания:

1. Воздушные ванны: зимой в комнате, летом на улице при температуре $+22+28$ С, лучше утром. Начинать можно с двухмесячного возраста, первое время по 1 минуте 2-3 раза в день, через 5 дней увеличить время на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до $+16$ С.

2. Закаливание солнечными лучами: лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже $+22$ С.

Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут.

Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха $+30$ С и выше, ввиду возможного перегревания.

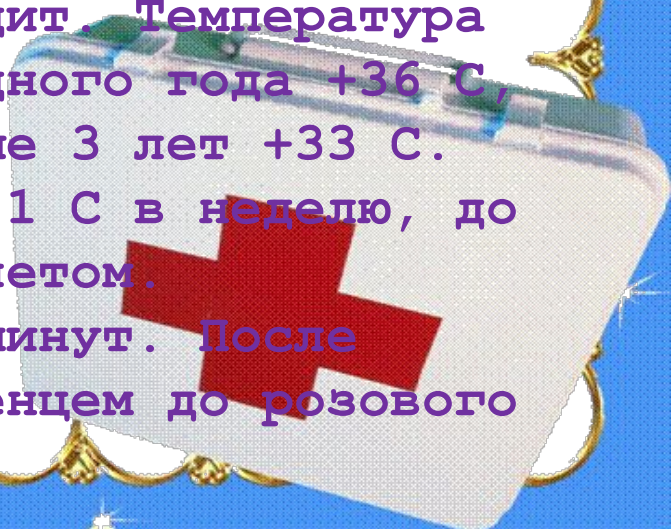
3. Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте.

Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года $+32$ С, 5-6 лет $+30$ С, 6-7 лет $+28$ С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до $+22+18$ С летом и $+25+22$ С зимой.

4. Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настоек разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.

5. Ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

6. Общее обливание: начинать с 9-10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.



7. Душ: после 1,5 лет. Лучше утром по 30–90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой и +22 С летом.

8. Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.

9. Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения, требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни

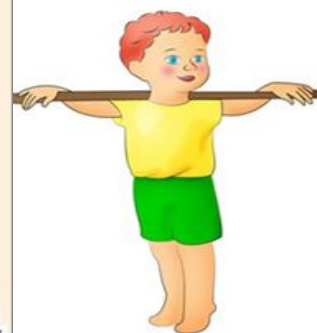


Консультация для

«Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений»

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка. Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребёнка



Памятка для родителей

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).

Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.

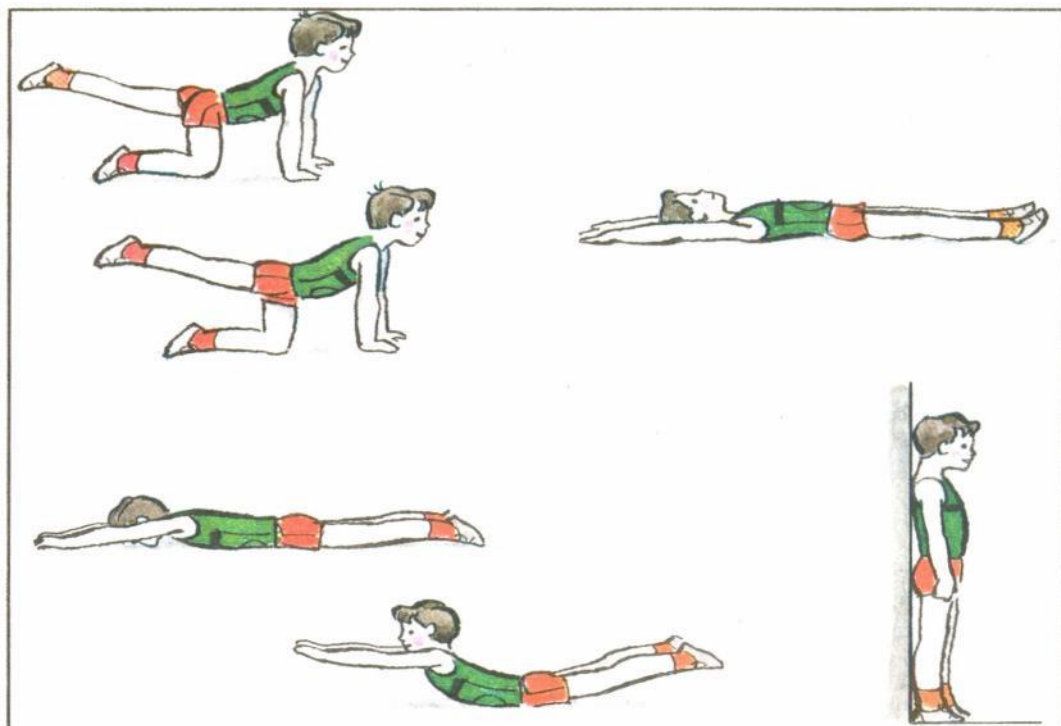
Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя принятое положение.
3. Принять правильную осанку у стены, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба, медленно встать в исходное положение.



Упражнения с гимнастическими палками для формирования правильной осанки (выполнять можно совместно с детьми).

1. Исходное положение: встать на палку серединой стопы. Перекаты на носки и на пятки (3 по 10 раз).

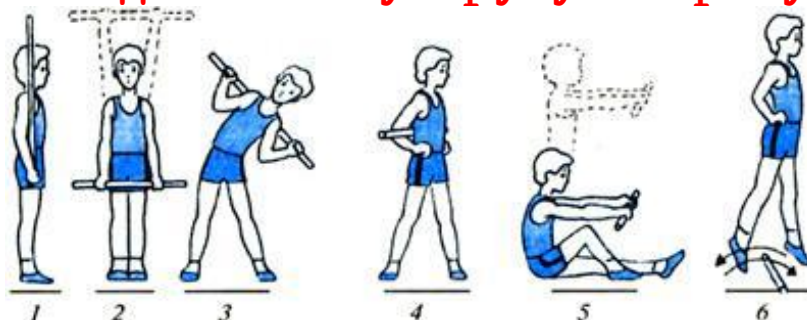
2. Исходное положение: встать на палку серединой стопы. Ходьба по палке приставным шагом влево-вправо, вариант – держась пальцами ног за палку (8 раз).

3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – наклонить корпус вперед, прогнуть спину параллельно полу, 2 – вернуться в исходное положение. (6 раз).

4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – наклонить корпус вперед, прогнуть спину параллельно полу, 2 – вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – поднять палку вверх, 2 – опустить на лопатки, 3 – поднять палку вверх, 4 – исходное положение (8 раз).

6. Исходное положение: стоя на четвереньках. 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – опустить, 3-4 – поднять левую руку и правую ногу (8 раз).



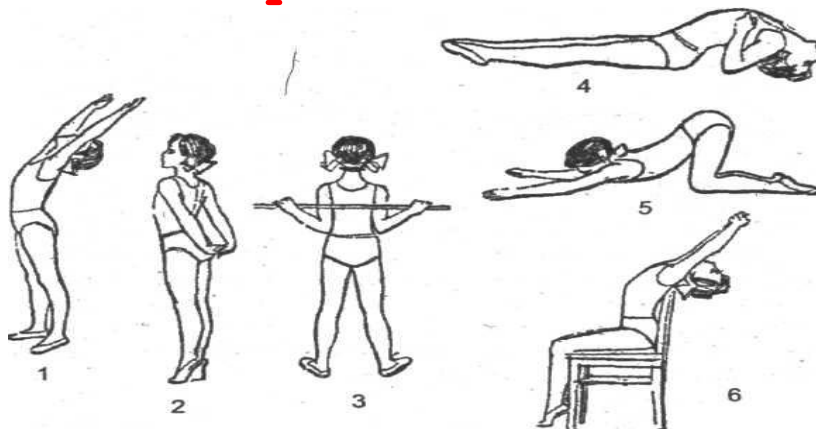
Гимнастика для

позвоночника

1. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Левая рука и правая нога одновременно движутся в противоположных направлениях. Полное расслабление. (Выполняется 4 раза).

2. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Правая рука и левая нога одновременно двигаются в противоположных направлениях. Полное расслабление. (Выполняется 4 раза).

3. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Ноги сгибаем так, чтобы стопы плотно прилегли одна к другой. Руки закладываем под голову. В этом положении начинаем «ёрзать», изгибая туловище то в одну, то в другую сторону (10 раз). Подражайте рыбке, плывущей в хрустальной воде теплого озера.



Упражнения для мышц брюшного

пресса всех упражнений:
лежа на спине.

1. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.
2. Согнуть обе ноги, разогнуть и медленно опустить их.
3. «Велосипед» (4 раза по 10 секунд).
4. Руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги (8 раз).

Упражнения для укрепления мышц

спины

1. Исходное положение: лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение 3-7 секунд.

2. Исходное положение: лежа на животе, имитационные движения рук - «брасс», ног - «кроль». Следить за дыханием (4 раза по 10 секунд).

3. Упражнения в парах:

- а) исходное положение: лежа на животе друг против друга, мяч в согнутых перед собой руках. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч (8 раз);

- б) исходное положение: лежа на животе друг против друга. Бросок мяча партнеру. Руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч (8 раз).

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ

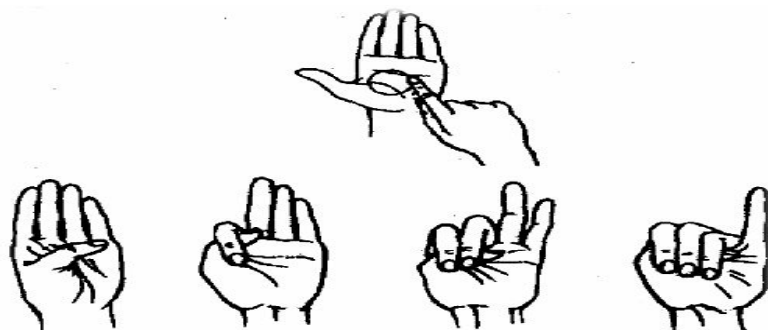
«ПАЛЬЧИКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ» АСТИКА ДЛЯ

« Значение пальчиковой гимнастики для

детей»
Для начала о том, что такое пальчиковая гимнастика.

У детей при ряде речевых нарушений отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией. В связи с этим в системе по их обучению и воспитанию предусматриваются воспитательно-коррекционные мероприятия в данном направлении, в том числе и на музыкальных занятиях.

Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Сотрудники Института физиологии детей и подростков АПН установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук (М.М.Кольцова).



Как вы думаете, почему пальчиковые игры стали популярны в наши дни? Да потому, что с детьми всё меньше и меньше стали разговаривать родители, которые страшно заняты на своей работе. И сами дети меньше говорят, а больше слушают и смотрят. И редко что-то делают своими руками.

Известно, что между речевой функцией и двигательной системой человека существует тесная связь. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развита его речь. Такая же тесная связь и между рукой и речевым центром головного мозга. Гармония движений тела, мелкой моторики рук и органов речи способствуют формированию правильного произношения, нормализовать её темп, учит соблюдению речевых пауз, снижает психическое напряжение.



Рекомендации по проведению пальчиковых игр с ребёнком.

Приступая к работе, следует помнить о следующих принципах проведения занятий:

1. Перед игрой с ребёнком необходимо обсудить её содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить малыша к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Выполнять упражнение следует вместе с ребёнком, при этом демонстрируя собственную увлечённость игрой.

3. При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз).

Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.

4. Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своём репертуаре и возвращаться к ним по желанию малыша.

5. Не ставьте перед ребёнком несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.

Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмичных движений пальцами

индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге, стимулирует развитие речи

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.

3. Дети учатся концентрировать своё внимание и правильно его распределять,

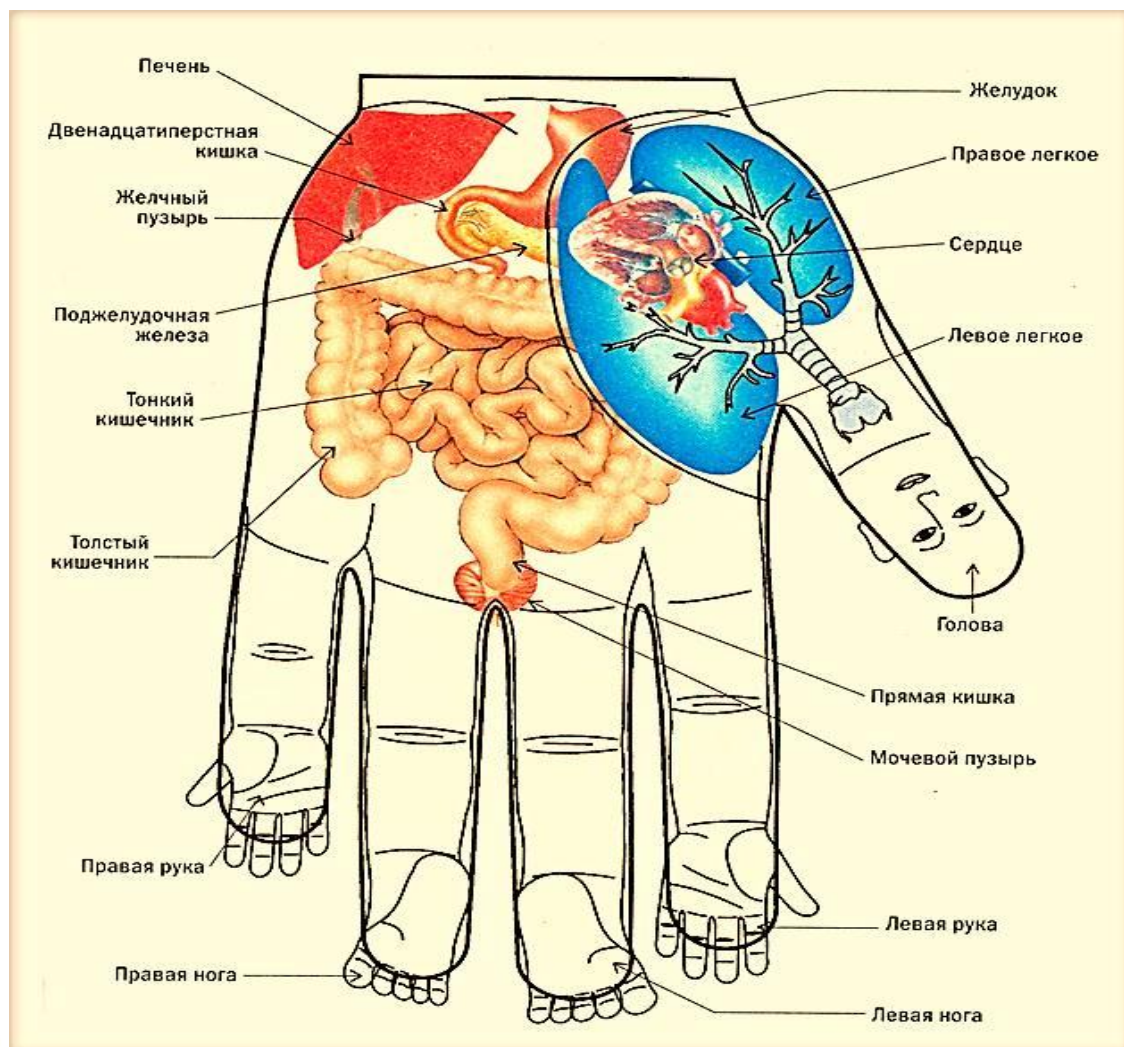
4. Если ребёнок будет правильно выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль над выполняемыми движениями.

5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.

6. У детей развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории,

7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретают силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Пальчиковые игры — это легкий и приятный способ развития для самых маленьких детишек. Ведь дети узнают мир через прикосновения.



Консультация для родителей Сюжетно-ролевая игра в семье

Сюжетно-ролевые игры – обязательная программа любого детского сада и важный этап в развитии каждого дошкольника.

Позитивное влияние ролевых игр на формирование личности ребенка давно доказано, и не оспаривается уже много лет. И если для дошкольного психолога сюжетно-ролевые игры – это своего рода таблица умножения, то для родителей – это что-то познающееся только интуитивно. А ведь количество детей, воспитывающихся дома, вне детского сада огромно. И в таких случаях именно родители должны восполнять пробелы воспитания – организовывать сюжетно-ролевую игру в условиях семьи. Иначе ребёнок недополучит много очень важного для него.



Задумайтесь, с помощью чего можно определить мировосприятие ребенка, его отношение к родителям и близким, а также воспитывать и обучать его? Ответ: сюжетно-ролевая игра. По сути, это большинство существующих игр с ребенком: строите космический корабль для спасателя галактики; убегаете от Бармалея; лечите плюшевого мишку – все это сюжетно-ролевые игры. Для дошкольника они – необходимый и очень важный этап в развитии. Ребенок создает игру на основе эпизодов из жизни и собственной фантазии, поэтому в ней переплетаются реальность и вымысел. Ролевая игра, особенно если она разыгрывается несколькими детьми, полезна для социализации. В ней ребенок готовит себя к самым разным ситуациям, которые вскоре появятся в период школьной жизни. В дошкольном возрасте у ребенка только одна возможность побыть взрослым – в ролевой игре.



С помощью ролевой игры ребенок познает мир человеческих отношений и то, как он их познает, зависит от родителей в целом. И особенную роль играет в этом отец, способный стать полноценным участником игры, умеющий передавать свой житейский опыт и воспитывать нравственность в простой форме. А в освоении ролевых игр, поверьте, нет ничего сложного, большинство из них давно обосновались в нашей исторической памяти. Ниже мы приведем в качестве примера самые популярные сюжетно-ролевые игры. Уверены все они вам в тот или иной момент встречались, но вы возможно почему-то про них забыли. Ведь исторически ролевые игры были самыми первыми играми! Они появились, вероятно, еще в древнем мире, из-за необходимости общения и понимая детьми взрослых.



Организация ролевой игры

- старайтесь постепенно усложнять игры, чтобы ребенок развивался.

- создайте домашнюю систему игр с ребенком. В одни игры играет папа, в другие мама, в какие-то бабушки, дедушки, а в некоторые рекомендуется играть всей семьей.

- старайтесь даже в ролевую игру вносить элементы соперничества. Все дворовые ролевые игры – прятки, «войнушка», салки и другие – построены на своего рода борьбе.

Дети, умеющие соревноваться, более дружелюбны

- оказывайте внимание и уважение ко всем детским играм

- проявляйте инициативу и желание участвовать в игре.

- соперничайте чувствам ребенка

- папам необходимо минимум 20 минут в день играть с ребенком.

- место для ролевой игры значения не имеет.

- игры должны периодически повторяться, чтобы ребенок по чему он научился.



В качестве эпилога - стихотворение
шотландского писателя и поэта Роберта
Льюиса Стивенсона
«На одеяле»:

Когда я целых две недели
Лежал простуженный в постели,

рушки в руки мне давали
И я играл – на одеяле.

Я видел, не отрывая глаз,
как, выполняя мой приказ

Солдаты скачут на заре
К крутой подушечной горе.

На одеяле вырастал

То моря разъярённый вал,

То город – несколько домов

Меж одеяльных двух холмов.

А я, как всемогущий джинн,

Лежал спокоен, недвижим.

Парил в мечтаньях над страной,

Шутя сооружённой мной.

Здесь прекрасно показано, как богата фантазия
ребенка, как мало ему надо для того, чтобы
получилась игра. Поэтому иногда вместо того,
чтобы покупать новомодную игрушку, может
лучше вместе с ребенком погрузиться



Консультация для родителей «Учим дошкольника общению»

«Самая большая роскошь на свете –

это роскошь человеческого

общения».

В большинстве своем родители уверены в том, что ребенку нужны теплый уютный дом, хорошая еда, чистая одежда, дошкольное образование и стараются всем этим обеспечить своих детей. Но не всегда хватает времени, душевных сил и просто знаний о том, как помочь ребенку в его трудностях, как стать не просто родителями, а настоящим другом.

(Антуан де Сент-Экзюпери)

Гармоничными отношениями между ребенком и родителями можно считать, когда выполняются такие условия, как:

- создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся;
- признание права на индивидуальность, в том числе непохожесть на родителей;
- сохранение независимости ребенка человек имеет право на «секреты»



Также родителям хочется видеть своего ребенка счастливым, улыбающимся, умеющим общаться с окружающими людьми. Но не всегда ребенку самому удастся разобраться в сложном мире взаимоотношений со своими сверстниками и окружающими его взрослыми, особенно когда ребенок начинает посещать детский коллектив. Задача взрослых – помочь ему в этом.

Отдельно хотелось бы рассмотреть типичные трудности в общении дошкольника – застенчивость, конфликтность, агрессивность, дефицит внимания, гиперактивность и предложить варианты игровой коррекции. Среди причин личностных проблем ребенка могут быть психофизиологические, соматические, наследственные, а также неблагоприятные отношения в семье.

Важным компонентом благополучного развития ребенка является формирование его адекватной самооценки, на становление которой большое влияние оказывают родители, зачастую не давая себе отчета в этом (уже с самого раннего возраста). Качества адекватной самооценки – активность, находчивость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт.



Советы родителям по формированию у ребенка адекватной самооценки

- Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.
- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра)



Игры, позволяющие выявить самооценку ребенка:

Игра «Имя» - предложить ребенку придумать себе имя, которое бы он хотел иметь, или оставить свое. Спросите, почему нравится или нет имя. Это даст дополнительную информацию о восприятии и принятии имени ребенком.

Игра «У нас все можно» - Суть этой игры заключается в том, чтобы разрешить ребенку делать все, что он захочет, конечно, за исключением того, что может быть для него небезопасным. Пусть играет во что хочет, разрешите ему бегать и прыгать.

Конечно, может быть, после этого окажется разбитой ваша любимая ваза или сломана какая-нибудь игрушка. Не надо ругать его за это.

Наберитесь терпения и будьте спокойны. В конце дня попробуйте сесть вместе с ребенком и обсудить с ним все, что произошло за день. Обсудите, хороши ли были поступки ребенка, насколько они соответствовали ситуации: может быть, в тот момент, когда с боевым кличем шла война с индейцами другого племени, отдыхала старенькая бабушка, или папа разговаривал по телефону, когда сыну очень хотелось поиграть с ним в конструктор. Пусть ребенок сам попробует вспомнить ситуации, когда он своим поведением в чем-то мешал другим. Попробуйте придумать с ним вместе другие выходы из этих ситуаций, которые устраивали бы и ребенка и вас

Принципы общения с агрессивным ребенком

- Для начала поймите причины, лежащие в основе агрессивного поведения ребенка: он может привлекать к себе внимание, возможна разрядка накопившейся энергии, стремление завоевать авторитет, используя для этого не самые лучшие средства.
- Помните, что запрет, физическое наказание и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности.
- Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессивность, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку, помахать игрушечной саблей, разорвать на мелкие кусочки рисунок того объекта, который вызывает злость. Вы заметите, что в реальной жизни агрессивность ребенка снизилась.
- Показывайте ребенку пример миролюбивого поведения. Не обостряйте и не провоцируйте конфликт, не допускайте при ребенке вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».
- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и понимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что нужен и важен для вас.



Игры на выплеск агрессивности:

Игра «Брыкание» – ребенок ложится на спину, на ковер, ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличиваются сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «Нет», увеличивая интенсивность удара.

Игра «Кукла «Бобо» – специальная кукла для выплеска агрессии, которую можно сделать самостоятельно, например, из старой подушки. Такую куклу можно спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Выразив свою агрессию, ребенок становится более спокойным в повседневной жизни. Важно не использовать для этих целей готовую игрушку, изображающую зверушку или малыша. Кукла «Бобо» должна быть немного обезличена.



Как строить взаимоотношения с конфликтными

детьми

- Сдерживайте стремления ребенка провоцировать ссоры с другими. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой себе под нос. Конечно, у всех родителей бывают моменты, когда нет времени или сил контролировать детей. И тогда чаще всего раздражаются «бури».
- Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах ее возникновения.
- После конфликта обговорите с ребенком причину его возникновения, определите неправильные действия вашего ребенка, которые привели к конфликту. Попытайтесь найти иные возможности способы выхода из конфликтной ситуации.
- Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения. Он может утвердиться в мысли о том, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.
- Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Например, когда два мальчика в ходе игры что-то не поделили и начали ссориться, лучше понаблюдать за этим конфликтом, но не вмешиваться в него – дети сами могут найти общий язык, и при этом они учатся общаться друг с другом. Если же во время ссор один из них всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прервать такую игру, чтобы предотвратить формирование робости у

Игры для конфликтных детей:

Игра «Спина к спине» - дети садятся спиной друг к другу. Задача — договориться о чем-нибудь или рассказать что-нибудь друг другу. После упражнения дети делятся впечатлениями и своими ощущениями. Взрослый может помочь им, задавая вопросы: «Было ли вам удобно?», «Не хотелось ли что-нибудь изменить?». Лучше, если тему для разговора придумают сами дети, но и взрослый может им в этом помочь.

Возможен и такой вариант этого упражнения, когда спина к спине сидят взрослый и ребенок. Эта игра направлена на то, чтобы развить умение детей договариваться друг с другом и показать, как важно для этого видеть своего собеседника.

Игра «На кого я похож» - дети садятся в круг. Выбирается один ребенок, а все остальные отвечают на вопросы взрослого: «На какое животное он похож?», «На какую птицу?», «На какое дерево?», «На какой цветок?» и т. п.

Свои варианты может предлагать и сам ребенок, и так далее по кругу.

Эта игра направлена на то, чтобы помочь ребенку лучше осознать себя и черты своего характера. Для лучшего понимания можно попросить детей ответить на вопрос, почему ребенок похож на то или иное животное, птицу, дерево и т. п.

Игра «Сидящий и стоящий» - один ребенок сидит, другой стоит. Задача: постараться в этих условиях вести разговор. Через некоторое время дети меняются местами, чтобы испытать ощущения «сверху» и «снизу». После выполнения этого

Как помочь застенчивому ребенку

- Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах (у тебя получится, ты ведь такой умный; я в тебя верю).
- Повысьте уровень самооценки: меньше ругайте за неудачи, не критикуйте при чужих людях, не сравнивайте с другими детьми.
- Не стоит постоянно показывать ребенку, что вы о нем беспокоитесь, но не стремитесь оберегать его от всевозможных опасностей, чаще всего придуманных Вами.
- Предоставьте ребенку больше свободы (в разумных пределах). Например, ребенок может сам решить, какой кружок, секцию он будет посещать, какую одежду одевать.
- Не старайтесь все делать за ребенка, даже если он еще мал. Ведь и трехлетний карапуз в состоянии принести себе из другой комнаты игрушку, выбрать предметы одежды (сегодня будет с цветочками), надеть носки и еще многое другое.
- Расширяйте круг знакомств, чаще берите ребенка в гости, посещайте новые места, приглашайте гостей к себе домой.
- Помогите найти ребенку то, в чем он превосходит сверстников.



Игры для застенчивых детей:

Рисуночная игра, «Какой я есть и, каким бы я хотел быть» - ребенку предлагается дважды нарисовать себя: на первом рисунке - таким, какой он сейчас, на втором - таким, каким он хочет быть. Далее Вы смотрите на рисунки и сравниваете их. Различия между рисунками отражают самооценку ребенка. В рисунках некоторых детей наблюдается совпадение между "реальным и "идеальным" Я. У таких детей несколько завышенная самооценка. В рисунках других детей наблюдается расхождение, но оно небольшое, у них самооценка адекватная. Дети с заниженной самооценкой рисуют себя одним цветом, часто темным, маленького размера, рисунок неаккуратный. А при рисовании идеального «Я» используется большое количество цветов, яркая одежда... После рисования полезно обсудить с ребенком, что нужно сделать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.

Игра «Разыгрывание ситуаций» - для разыгрывания и обсуждения можно предложить ситуации, наиболее сложные для ребенка:

- ты пришел в новую группу детского сада, познакомься с детьми...
- ты пошел в магазин...
- дети играют во дворе, тебе тоже хочется играть с ними; что нужно делать...
- пришли гости, покажи им свою комнату, игрушки.

Отдельную группу детей составляют дети с синдромом дефицита

внимания и гиперактивностью. Дефицит внимания

– неспособность удерживать внимание на чем-либо, что необходимо усвоить в течение определенного отрезка времени, а гиперактивность – чрезмерная активность, слабый контроль побуждений. Причин возникновения данных отклонений много. В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект:

Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
- Контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил.
- Не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет», «нельзя».
- Стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии.
- Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (шутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.).
- Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз.
- Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок.
- Выслушайте то, что хочет сказать ребенок.

Изменение психологического микроклимата

в семье :

- Уделяйте ребенку достаточно внимания.
- Проводите досуг всей семьей.
- Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

Организация режима дня и места для занятий :

- Установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи.
- Чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь.
- Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания.
- Избегайте по возможности больших скоплений людей.
- Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.



Специальная поведенческая программа :

- Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказание за плохое поведение.
- Не прибегайте к физическому наказанию.
- Чаще хвалите ребенка, т. к. он чувствителен к поощрениям.
- Составьте список обязанностей ребенка и постепенно расширяйте его, предварительно обсудив их с ребенком.
- Воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией.
- Не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка.
- Не разрешайте откладывать выполнение заданий на другое время.

Помните, что словесные убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, т. к. гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

От того, как родители помогут детям наладить общение со сверстниками и взрослыми, во многом и будет зависеть дальнейший жизненный путь ребенка.

