

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижневартовска детский сад №4 "Сказка"

Работа с родителями группы раннего возраста «Колокольчики»

Воспитатели: Головкина И.И.

Никулина К.В.

Нижневартовск, 2022г.-2023г.

Сентябрь

Консультация: «Первый раз в детский сад».

Уважаемые родители!

Поступление вашего ребенка в детский сад – важный этап в его жизни. Он сопровождается изменениями привычной для него обстановки, режима дня, питания, встречей с новыми детьми и взрослыми, разлукой с родителями. Ребенку необходимо приспособиться к новым условиям жизни. Не все дети одинаково хорошо с этим справляются.

Продолжительность адаптационного периода и характер его течения во многом зависят от состояния здоровья ребенка и его подготовленности к поступлению в детское учреждение.

Как должен быть подготовлен ваш ребенок к периоду адаптации

1. У ребенка должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки:

- Самостоятельно есть разнообразную пищу;
- Своевременно сообщать о своих потребностях – проситься в туалет;
- Мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком.

2. Перед поступлением в детский сад домашний режим вашего ребенка целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.

3. С персоналом группы, куда пойдет ваш ребенок, вам необходимо познакомиться заранее, рассказать о его привычках, особенностях поведения.

Непосредственно в период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:

1. Устройство ребенка в детское учреждение лучше проводить во время вашего отпуска, так как в течение первой недели он должен проводить в детском саду не более двух-трех часов.

2. В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья ребенка и своевременно сообщать о них работникам детского сада.

3. При появлении первых признаков заболевания необходимо оставить ребенка дома и вызвать врача.

4. В период адаптации ребенок особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

5. Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте ребенка впечатлениями, не принимайте и не посещайте гостей, не покупайте новых игрушек.

6. Разрешите ребенку взять в детский сад любимую игрушку, лучше если она будет хорошо мыться.

Как облегчить ребенку адаптацию к детскому саду.

1. Научитесь прощаться с ребенком быстро, давая таким образом понять, что вы уверены в нем и его умении справиться с собой. Не затягивайте процесс расставания. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться.
2. Положите ребенку в кармашек какую-нибудь памятную вещичку, которая будет напоминать ему о вас и о том, как сильно вы его любите.
3. Четко дайте ребенку понять, что, какие бы истерики он ни закатывал, ему все равно придется пойти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.
4. Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.

Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, он лишь свидетельствует о том, что между вами и ребенком существует тесная связь.

Как общаться с ребенком в период адаптации

1. Настраивайте ребенка на позитивный лад.
2. Первое время забирайте домой пораньше, создайте спокойный, благоприятный для ребенка климат в семье.
3. Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр телепередач.
4. Дома поиграйте в детский сад. Роль ребенка может исполнять любимая игрушка малыша. В игре ребенок покажет, с какими проблемами сталкивается в детском саду, а вы сможете предложить ему пути их решения.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Принесите в группу свою фотографию.
4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
5. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
6. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке.
7. Давайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.

Октябрь

Консультация: «Привычки».

Привычка – это действие, которое становится для человека обычным, постоянным, которое он выполняет автоматически.

Привычки могут быть полезными и вредными.

Полезные привычки.

«Хорошее и правильное воспитание достигается систематической тренировкой и постепенным упражнением положительных навыков поведения. Никакие учения и морали в этом деле не помогут. Привычки же образуются благодаря многократным повторениям».

А. С. Макаренко.

Полезных привычек существует множество: доводить начатое дело до конца; быть аккуратным, организованным и т.п. Вот несколько полезных привычек, которые необходимы для ребёнка:

Привычка мыть руки. Мыть руки необходимо до и после еды, после посещения туалета, после прогулки на улице, по мере загрязнения, например, после лепки пластилином или помощи в прополке огорода. Необходимо показать, как это делать правильно, чтобы это не выполнялось для галочки. Например, игровое упражнение **«Наденем белые перчатки»**. Важно объяснить ребёнку, для чего нужно мыть руки. Например, **«чтобы убежали вредные микробы»**. Осознание ребёнком необходимости этого действия поможет сформировать эту хорошую привычку.

Привычка чистить зубы. Это не только полезная, но и необходимая привычка. Чистить зубы надо после сна и перед сном. Объяснить малышу, почему нужно чистить зубы можно в форме сказки. Например, зубная паста и щетка спасают его белые и красивые зубки от черных пятен. Чтобы процесс чистки зубов был более увлекательным, уделите внимание покупке красивой зубной щетки. Ребенку обязательно она должна нравиться.

Привычка делать утреннюю зарядку. Зарядка не должна быть долгой, ребенок должен взбодриться, а не устать после нее. Дети отличаются большой подражательностью, поэтому делайте зарядку вместе.

Привычка складывать игрушки. Определите для игрушек место: у машинок свой гараж, полка для книг, шкафчик для мягких игрушек и так далее. Убирайте игрушки вместе, чтобы ребёнок видел, как это делается, рассказывая, что и куда нужно класть. Делать это надо регулярно, а не от случая к случаю. Ребенок должен понимать, что игрушки – это его ответственность. На детей поучительно действует сказка **«Федорино горе»**, ведь и от ребенка могут убежать его игрушки, если они будут лежать не на своих местах.

Привычка заправлять постель. Действия должны повторяться ежедневно, сразу встав с кровати, а не отлаживаться на потом. В первое время действия должны быть в помощь взрослому, затем с участием взрослого, потом под присмотром взрослого. Так сформируется хорошая привычка застилать постель сразу после сна самостоятельно.

Привычка культуры приёма пищи. Приём пищи — это неотъемлемая часть нашей жизни и ребёнок должен учиться культуре за столом с раннего возраста: есть не торопясь, аккуратно откусывать край кусочка хлеба (*печенья, пирога и т.д.*); брать пищу с тарелки не большими порциями; пережевывать пищу с закрытым ртом; не чавкать; не размахивать столовыми приборами; не пить из суповой тарелки; не разговаривать с набитым ртом и много другое. Важна и обстановка, и сервировка стола.

Вежливость и этикет. Элементарные привычки здороваться, прощаться, использовать в общении вежливые слова, соблюдать правила, принятые в культурном обществе, является одним из залогов успешности человека.

Помощь по дому. Участвуя регулярно в уборке дома, ребёнок приучается жить в чистоте и домашняя работа для него становится не в тягость, а обыденное занятие. Кроме того прививается позитивное и уважительное отношение к своему и к чужому труду.

Основные и главные условия в воспитании положительных привычек:

- пример родителей, ведь в процессе эволюции главным механизмом обучения ребенка – это подражание поведению и образу жизни родителей;
- соблюдение правильного режима жизни: режима сна и бодрствования, режима питания, игровой деятельности и т. д.;
- показ действий, чтобы ребенок понимал каждую выполняемую операцию;
- формирование положительных эмоций с полезной привычкой, использовать игры, веселые соревнования, интересные истории, *«важные»* поручения.
- одобрение: ценить старания, хвалить, вносить предложения о том, как можно было бы сделать еще лучше, а не критиковать результат;
- привитие правильных культурных ценностей;
- рассказывание о том, что есть хорошо, а что плохо.

Цель приобретения полезных привычек – благополучие, здоровье и счастье вашего ребенка.

Вредные привычки.

Вредная привычка – отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, поведении.

Виды вредных привычек у детей:

- Простые вредные привычки: сутулиться; *«ковырять»* в носу; использовать нецензурную лексику; чавкать; и так далее.

Почему дети такое делают:

- упущение воспитательных моментов;
 - попытка привлечь к себе чужое внимание;
 - способ себя развлечь;
 - подражание старшим или сверстникам.
- Патологические вредные привычки: покусывание губ; сосание пальцев; выдергивание волос; кусание ногтей; прятанье глаз при разговоре; детский онанизм; чрезмерное увлечение компьютером и смартфоном и т.д.

Все патологические вредные привычки имеют под собой одну основу – это способ снятия внутреннего нервного напряжения.

Причины возникновения внутреннего напряжения

- неблагоприятное течение беременности и родов;
- недостаточный период кормления, раннее разлучение с матерью;
- нестабильная, конфликтная обстановка в семье;
- недостаток физического контакта, поддержки и ласки со стороны родителей;
- неблагоприятная, небезопасная для внутреннего ощущения ребенка среда существования (*например, страх находится одному в комнате*).

Чтобы снять внутреннее напряжение ребёнок находит **«свои методы»** — сосёт палец, кусает ногти, кусает губы, ковыряет в пупке и т.д. Ребёнок выражает неуверенность в себе или чувство вины: прячет глаза при разговоре; кусает ногти до крови, выдёргивает волосы и т.д. Постепенно такое действие закрепляется. Он утешает и успокаивает себя сам и ищет источники впечатлений в себе, замыкается на себе. Так формируется патологическая вредная привычка. Она отвлекает ребенка от процесса познания, задерживает развитие и постепенно может перерасти в неврастение или невроз.

Если вы будете запрещать ребёнку действия вредной привычки: бить по рукам, мазать пальцы горчицей — у малыша усилится внутреннее напряжение. Если вам всё — таки удастся таким способом погасить одну привычку, очень скоро в быту ребенка появится другая, аналогичная. Подход к вредным привычкам должен быть очень тонким. На то, чтобы справиться с ними, нужно много времени и терпения.

Что поможет?

- попытайтесь выяснить причину
- расскажите про последствия привычки (*например, про микробы и их негативное влияние на организм*)

– придумайте совместные, спокойные, интересные занятия, которые будут доставлять удовольствие;

- откажитесь от упреков, угроз, наказаний

– чаще стимулируйте, поддерживайте и ободряйте ребенка, повышайте его самооценку и уверенность в себе;

– перед сном почитайте книгу, послушайте тихую спокойную музыку;

- создайте спокойную, комфортную обстановку в семье

- научите ребенка выражать свой гнев.

Любая вредная привычка оказывает негативное влияние на ребёнка и его социальную жизнь.

Если их своевременно не устранить, то они негативно скажутся на здоровье и общественной репутации ребёнка.

Консультация: «Как приучить 2-3 летнего ребенка убирать за собой игрушки»

Когда в доме появляется ребенок, то рано или поздно мама с папой начинают хвататься за голову "кругом игрушки". Убирать самим - не вариант, если Вы не собираетесь делать

это всю жизнь. Кроме того человеку в жизни необходим навык аккуратного обращения с вещами и организации пространства и рабочего места, а мама с папой уже не смогут быть всегда рядом.

Надо отметить, что никогда более ребенок не будет убираться с таким удовольствием, как в 3 года. Важно не упустить этот момент, сдержать свое желание сделать это быстрее за него, вместо помощи.

Методы воздействия, связанные с ограничением, запугиванием, указанием не целесообразны, так как рано или поздно они потеряют силу. А в некоторых ситуациях могут нанести вред психическому здоровью ребенка и помочь выработке комплексов и страхов.

Выделяется несколько принципов, которые наиболее важны в процессе приучения ребенка к уборке игрушек.

-Во-первых, пример. Навряд ли Вы сможете объяснить малышу, что содержать свои вещи в порядке удобно и нужно, если Ваши вещи разбросаны по всему дому.

-Во-вторых, игра. Да -да, любой даже самый упрямый малыш не останется равнодушен к искреннему желанию взрослого поиграть или посоревноваться. Дети с удовольствием сортируют предметы по цветам и назначению, ищут дом потерявшегося зайчика или едут на машине в гараж.

-В-третьих, понимание. Ребенок обязательно должен понять "для чего это нужно". Когда дети понимают смысл наших требований, понимают для чего им нужно выполнить данное действие, они делают правильные выводы и в будущем принимают это как нужный естественный процесс. Для чего это нужно? Попробуйте объяснить это сначала себе, а потом уже ребенку.

Если игрушки мешают Вам, но находятся в игровой зоне, это ещё не повод их убирать. А вот если у Вас на столе, то это все равно, что Вы заняли бы его место для игр своими вещами- объясните ему это.

Разбросанные игрушки должны мешать ребенку, чтобы он это осознал. Не убирайте их раньше этого момента.

Не ищите за него потерянные вещи, объясните, что, если класть их на место такого происходить не будет.

Если он наступил и сломал игрушку, объясните почему это произошло, но не спешите покупать новую или чинить, так он может не успеть испытать чувство сожаления и осознать ситуацию. Вместо этого он может подумать, что таким способом удобно добиваться покупки новой игрушки.

-В-четвертых, введите правила. Ограничьте место беспорядка, например, доставать игрушек не более, чем поместится на каком-то определенном пространстве. Или доставать только по 1 коробке, убрал коробку достал следующую. Распределить игрушки по коробкам, так чтобы они представляли собой полноценные наборы для игры лучше вместе с ребенком, а также подобрать картинки к коробкам, для создания условия развития самостоятельности (он сам будет выбирать какую коробку взять, потому что знает, что внутри).

-И в-пятых, поощрение. Не забывайте хвалить ребенка, даже если он убрал всего одну вещь. Он такой помощник. Помогайте ему, возможно так ему будет легче и веселее, в этом нет ничего плохого. Это не Ваша слабость, это естественное желание помогать

близкому, а он потом пусть поможет Вам убрать свои вещи, и вы вместе отправитесь, например, пить чай.

Мы надеемся, что эти несложные пять принципов помогут вам воспитать в ребенке естественное желание соблюдать порядок и прибираться после игры.

Ноябрь

Консультация: «Воспитание культурно – гигиенических навыков».

Культурно-гигиенические навыки — это навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности и порядку. Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так вредные формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего детства воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закрепить их, чтобы они стали привычками.

Основополагающую роль в воспитании полезных привычек играет родительский пример. Ребенок автоматически усваивает принятые в семье правила. Именно в семье, за общим столом у ребенка вырабатываются (или не вырабатываются) хорошие манеры. Если родители не моют руки перед едой, то не стоит ждать от ребенка иного поведения. Дети быстро перенимают манеру поведения взрослых: если родители говорят с набитым ртом, сидят, развалившись, кладут локти на стол или едят руками, то вряд ли можно требовать от малыша иного поведения. За столом абсолютно все имеет значение: не только что мы едим, но и как мы это делаем. Ребенок — это зеркальное отражение взрослых.

По мере роста и развития детей самостоятельность и активность их увеличивается. Это естественно учитывается, поэтому в младшем дошкольном возрасте обучения строится на совместных действиях взрослого и ребенка, показе, объяснении.

В первый младшей группе ребенок пытается мыть руки сам, взрослый помогает ему, показывая и объясняя, как нужно вымыть руки. Напоминать, что это надо делать перед едой и после загрязнения.

Так же постоянно необходимо приучать детей пользоваться своим полотенцем: показать, как нужно держать полотенце, как вытираться. По окончании умываний взрослый обращает внимание детей на внешний вид, отличает, что они стали чистыми, аккуратными. Малыши очень любят, когда взрослые замечают их достижения, и в следующий раз будут стараться еще лучше.

Культурно-гигиенические навыки формируются у детей и в процессе питания: это умение самостоятельности и аккуратно есть, правильно держать ложку. Повседневные упражнения, позволяют научить детей к 3 годам есть быстрее, опрятнее. Готовясь к обеду или к завтраку, хорошо обратить внимание детей на то, как чисто на столах, напомнить, что надо есть аккуратно, не проливать. Также необходимо приучать детей пользоваться салфеткой. Обязанность родителей — постоянно закрепить гигиенические навыки. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример во всем, требуя от него выполнения определенных правил. В одевании и раздевании дети 3 года жизни первоначально проявляют большую беспомощность. У воспитателя и у няни уходит много времени, прежде чем дети научатся самостоятельности. Обучая ребенка одеваться, взрослый одновременно побуждает активно действовать в самом процессе одевания: надеть колготки, штаны, сапожки, достать из шкафа пальто и т.д. Главное нужно отличать успехи ребенка. В семье должно быть созданы условия для выполнений гигиенических

рекомендаций. Ребенку следует выделить место для сна, игр и занятий (кровать, стол, стул).

Дети в первой младшей группы к концу учебного года овладевают следующими культурно-гигиеническими и трудовыми навыками.

1. Навыки личной гигиены.

- с помощью взрослых ребенок моет руки перед едой и после загрязнения вытирает их.
- моет лицо, пользуется индивидуальным полотенцем, носовым платком;
- вытирает ноги у входа.

2. Навыки самообслуживания.

- снимает и надевает одежду в определенном порядке, расстегивает и застегивает пуговицы спереди, складывает одежду, расшнуровывает ботинки.
- замечает неопрятность в одежде, с помощью взрослых приводит себя в порядок.

3. Навыки культуры еды.

- ребенок ест самостоятельно, опрятно.
- держит ложку в правой руке.
- пользуется салфеткой.

4. Навыки трудовой деятельности.

- выполняет простейшие поручения взрослых,
- помогает вынести на площадку игрушки,
- принести и убрать материал для занятий,
- помогает няни поставить стулья к столам, принести тарелки с хлебом;
- раскладывает карандаши, убирает игрушки;
- собирает на участке палочки, камешки, листву.

А.С Макаренко, обращаясь к родителям писал: "Ваше собственное поведение — самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или получаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его каждый момент жизни вашей, даже тогда, когда вас нет дома".

Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, читаете книги, газеты — все это имеет для ребенка большое значение.

Памятка для родителей

- Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка.
- Поощряйте, хвалите, своего ребенка даже за небольшие достижения.
- Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере, что и в каком порядке делать.
- Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.
- Если у малыша что-то не получается не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.

- Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.
- В процессе воспитания используйте потешки, стишки, личный пример.
- Старайтесь использовать игровую ситуацию.
- Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроя.

Декабрь

Консультация: «Правила пожарной безопасности в период проведения новогодних праздников»

Меры предосторожности в период Новогодних каникул:

Убедительная просьба родителям:

- не оставляйте детей дома одних;
- не оставляйте спички, зажигалки в доступном для детей месте;
- не разрешайте детям гулять в темное время суток, далеко от дома;
- не разрешайте им самостоятельно пользоваться газовой плитой, печью, включать электроприборы, в том числе электрическую гирлянду;

Рассказывайте детям о безопасном поведении; будьте примером во всех ситуациях, связанных с соблюдением правил пожарной безопасности!

Закрепляйте с детьми правила пожарной безопасности:

- не играть со спичками;
- не включать самостоятельно электроприборы;
- нельзя бросать в огонь пустые баночки и флаконы от бытовых химических веществ, особенно аэрозоли;
- не играть с бензином и другими горючими веществами;
- никогда не прятаться при пожаре;

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Новогодние и Рождественские праздники - замечательное время для детей и взрослых. Почти в каждом доме устанавливают и украшают красавицу-елку. Бенгальские огни, хлопушки и петарды — все это не только приносит радость, но может огорчить травмами и ожогами. Для того чтобы эти дни не были омрачены бедой, необходимо обратить особое внимание на соблюдение мер пожарной безопасности, которые очень просты...

ПОМНИТЕ!!!

- Безопасность детей — дело рук их родителей.
- Каждый ребенок должен знать свой домашний адрес и номер домашнего телефона.
- Выучите с детьми наизусть номер «112» — телефон вызова экстренных служб.

Правила пожарной безопасности в новогодние праздники.

Как правильно установить новогоднюю елку?

- Елку (живую или искусственную) необходимо устанавливать таким образом, чтобы она не мешала свободно ходить по комнате и не закрывала проход в другие комнаты.
- Елку нужно размещать подальше от батарей отопления.
- При установке елки необходимо хорошо закрепить.

- Верхушка елки не должна упираться в потолок.
- Нельзя украшать елку легковоспламеняющимися игрушками, а также горящими свечами.
- Нельзя обкладывать подставку под елкой обычной ватой.

Как правильно выбрать и использовать елочную гирлянду?

- Электрическую гирлянду рекомендуется приобретать в магазинах.
- При покупке электрической гирлянды необходимо проверить наличие сертификата качества и ее исправность.
- Перед включением электрической гирлянды необходимо ознакомиться с прилагаемой к ней инструкцией по применению.
- Даже если электрическая гирлянда используется не в первый раз, перед ее включением нужно обязательно проверять исправность декоративных электрических элементов.
- Электрическую гирлянду следует закреплять на безопасном для детей уровне.
- Не следует оставлять электрическую гирлянду включенной длительное время.
- Нельзя оставлять детей без присмотра вблизи работающей электрической гирлянды.

Какие правила использования пиротехнических изделий нужно знать?

- Пиротехнические изделия рекомендуется приобретать в магазинах.
- При покупке пиротехнических изделий необходимо проверить наличие сертификата качества.
- Перед использованием пиротехнических изделий необходимо ознакомиться с прилагаемой к ним инструкцией по применению."
- Нельзя использовать пиротехнические изделия с дефектами – нарушением целостности упаковки, имеющих вмятины, влажные и т. д.
- Нельзя использовать пиротехнические изделия в жилых помещениях - квартирах или на балконах.
- Не следует носить фейерверки в карманах, бросать их в костер, разбирать и подвергать каким бы то ни было механическим воздействиям.
- Хранить пиротехнические изделия нужно вдали от нагревательных приборов и в недоступном для детей

Счастливого Вам Нового года!

Январь

Консультация: «Начинаем утро с зарядки».

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака, поэтому старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так, чтобы ребёнок успел её сделать.

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Воспитатели подбирают упражнения с учетом возраста: детям должно быть не только по силам выполнять их, но еще и интересно.

Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как укрепляет здоровье, помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитать у малышей некоторые качества, важные для дальнейшей жизни — упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка имеет благоприятное влияние на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе.

Утреннюю гимнастику подразделяют на три части:

1. вводную
2. основную
3. заключительную

Во вводной части дается ходьба, затем бег. Продолжительность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замедлением. Построение в круг или в свободном построении.

Основная часть проводится в следующей последовательности:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног — прыжки.

Повторение упражнений 5-6 раз.

В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием, чтобы восстановить пульс и дыхание. Следить за дыханием ребенка необходимо на протяжении всей утренней гимнастики. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

Упражнение на восстановление дыхания.

Свободный вдох, на выдохе произносят «з-з-з», представьте, что пчелка села на руку, ногу, нос.

Февраль

Консультация: «Как провести выходной день с детьми».

Позади напряженная рабочая неделя, когда вы встречались со своими детьми только рано утром и поздно вечером, впереди два выходных дня. Как сделать так, чтобы они прошли продуктивно и интересно? Первое, что хочется сделать в выходной – отоспаться, провести большую стирку, пробежать по магазинам и рынкам, сделать массовые закупки. Постарайтесь не делать этого, а то получится как у К. Чуковского: «Но папочка и мамочка уснули вечером, а Танечка и Ванечка — в Африку бегом»... В Африку или нет, но контакт с ребенком потерять можете. Детям, особенно дошкольного возраста, необходимо родительское внимание, ощущение того, что мама с папой с ними, а не просто впопыхах таскают их за собой. Поэтому постарайтесь домашние дела сделать в течение рабочей недели, а выходные провести с максимальной пользой для детей. Данная консультация, предлагаемая вашему вниманию, поможет вам сделать семейный, выходной день по-настоящему захватывающим для ребёнка. Особенно, если вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребёнка, разделять его радость и удивление, читать уместные в той или иной ситуации стихи, загадывать загадки. Литературный материал обострит восприятие малыша, поможет запоминанию ярких образов. Наступает выходной день. Куда пойти с ребёнком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребёнком, это один из моментов, когда дошкольник чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растёт спокойным, уверенным. Уважаемые родители раз и навсегда решите для себя, что совместный поход с ребенком – это не отдых для вас, это время, полностью посвященное ему, пусть он еще раз удостовериться, что вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка – сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым.

Ваша речь, дорогие родители – эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающим, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребенка высказываться, думать, учите его отвечать на вопросы. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность к его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и большая любовь к родителям.

Предлагаем несколько вариантов занятий для совместной работы с детьми:

1. Рисование. Выбор пособий и материалов огромен, возможно, вашему малышу придется по вкусу краски или фломастеры, можете так же предложить ему мелки и карандаши. Нужно учитывать, что ваш ребенок еще не велик, и не сможет самостоятельно нарисовать полноценную картину. Но Вы можете ему в этом помочь. Например, предложите малышу дорисовать у солнышка лучики или у цветочка сердцевину.

2..Лепка. Сейчас в продаже много вариантов материала для лепки – пластилин, глина, тесто для лепки. Не сложными подделками будет гусеница или ягодки, можно нарисовать банку и попросить ребенка заполнить ее «конфетами».

3. Чтение. Дети любого возраста любят слушать сказки, смотреть картинки. Можно проявить фантазию и придумать историю самостоятельно. Можно показать кукольный спектакль малышу.

4. Отправиться в гости. Лучше всего отправиться в гости к тому, с кем ребенок уже знаком. Ребенку будет интереснее проводить время со сверстником, ведь, даже, у маленьких детей появляются первые друзья. Стоит ребенку немного свободы, и, предоставив право выбора игры, детям будет интересно порисовать, поиграть в железную дорогу, ведь это так интересно катать поезд вместе с другом.

5. Природа. Отправляйтесь на прогулку, на детскую площадку, свежий воздух полезен для ребенка. Зимой можно покататься на санках, слепить снеговика, поиграть в снежки или покататься с горок. Осенью собирать красивые листья, сделать из них букеты, гербарий или аппликацию. Летом собираем цветы. Играем в футбол, запускайте змея. Осваивайте велосипед, самокат. А сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Вспомнить те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки. Нужно заинтриговать ребенка игрой.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Ваш ребенок получает массу впечатлений от общения со своими родителями.

Уважаемые родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите удовольствие от прогулок с ребенком.

Март

Консультации: 1 «Какие сказки читать детям»

Первыми книгами для ребенка являются сказки. Именно сказки знакомят малыша с окружающим миром, прививают ему жизненные ценности и формируют его характер. Информацию до ребенка донести намного проще в форме сказок, а не в форме долгих нотаций. Приобщить малышей к чтению – это не значит закупить много книг и дать к ним доступ ребенку или давать ему аудиозаписи со сказками. Приобщение – это всегда общение малыша со взрослым по поводу книг, это наше наблюдение за тем, как воспринимает ту или иную книгу малыш, это ее обыгрывание с детьми. В слушании книг, которые читает мама, малыш учится усидчивости, умению слушать и слышать. Главное – подобрать правильную сказку. Как выбирать сказки для детей? К выбору сказок для детей нужно отнестись со всей серьезностью. Прежде всего, необходимо учитывать возраст ребенка – чтобы сказка была ему интересна и не напугала малыша. Как читать сказки малышам?

Вот несколько советов: самые маленькие дети в возрасте до трех лет учатся слушать и понимать сказки:

- а) в сопровождении иллюстраций или игрушек (Вы показываете картинки или разыгрываете сюжет с помощью игрушек),
- б) без наглядной основы (т.е. просто слушая текст в Вашем чтении или рассказывании).

Малыш раннего возраста может понять текст сказки без картинок и показа сценок (т.е. без наглядного сопровождения) только в том случае, если это хорошо знакомые ему произведения или очень близкий опыту ребенка простой знакомый ему сюжет. Во время чтения сказок малышам, привлекайте их к договариванию последних слов во фразе (договаривание последних слогов в знакомых строчках, договаривание слов персонажей). Например: Вы начинаете фразу, а малыш – заканчивает. Этим Вы развиваете речь малыша, побуждаете его говорить, вслушиваться в слова произведения, готовите к пересказу сказок, к построению диалогов. Пойте вместе с ребенком известные ему повторяющиеся песенки персонажей сказки. Очень полезно петь и проговаривать слова сказки в разном темпе: быстрее и медленнее. Или с разной силой голоса: громко – тише – совсем тихо (например, слова медведя говорим громко, а такие же слова мышки – очень тихо, почти шепотом). Учите говорить интонационно выразительно: радостно или грустно, удивленно или смело (Как спел Колобок свою песенку – испуганно или смело? Давай и мы так же споём – и вместе поем песенку, продолжая читать сказку). Читают малышам примерно 10 минут, если ребенку интересно – то 15 минут. Читать нужно ежедневно (лучше в одно и то же время и в одном и том же месте). Сначала малыша

привлечет необычная обстановка, яркие картинки в книжке, потом он начнет интересоваться ее содержанием. Если ребенку в раннем возрасте не читали или мало читали, то в три года он обычно с трудом прослушивает сказку, не отвлекаясь.

Какие сказки читать детям 1,6 - 3 лет?

Русские народные сказки: —" Курочка Ряба", "Колобок", "Репка"," Как коза избушку построила" (в обработке М. Булатова), «Золотое яичко», «Теремок» (в обработке М. Булатова), «Козлятки и волк» (в обработке К.Ушинского), «Маша и медведь» (в обработке М. Булатова), "Три медведя" (Л. Толстой).

Авторские сказки отечественных писателей: Н. Абрамцева. Как у зайчонка зуб болел. Т. Александрова. Зверик. Медвежонок Бурик. В. Бианки. Лис и мышонок. С. Козлов. Солнечный заяц и медвежонок. Д. Мамин – Сибиряк. Притча о Молочке, овсяной Каше и сером котишке Мурке. Д. Мамин – Сибиряк. Сказка про храброго Зайца – Длинные уши, косые глаза, короткий хвост. С. Маршак. Сказка о глупом мышонке.Теремок. С. Михалков. Три поросёнка. Н. Павлова. Земляничка. В. Сутеев. Кто сказал «мяу». Цыпленок и утенок и другие. К. Чуковский. Цыпленок. Топтыгин и Лиса. Котауси и Мауси. Федорино горе. Путаница.

Читать малышам сказки данного возраста можно медленно, нараспев, с выражением, чтобы малыш мог ясно представить себе всех героев сказки. Ваша главная задача в этот период – заинтересовать ребенка чтением и сформировать у него любовь к книгам. Обязательно жестикулируйте, гримасничайте и показывайте весь необходимый спектр эмоций вместе с героями, читая сказку своему ребенку – это очень важно. Ну и, конечно, обращайте внимание на внешний вид книги с той или иной сказкой. В этом возрасте книга прочно входит в число наиболее привлекательных игрушек для малышей. Выбирайте яркие, красочные книжки с большим количеством иллюстраций и плотными страницами, чтобы ребенок не мог их разорвать. Множество картинок легко воспринимаются ребенком в этом возрасте, пополняя его словарный запас.

2 «Как правильно общаться с детьми».

Уважаемые родители!

Общаясь со своим ребенком, старайтесь:

1. Быть последовательными. Не запрещайте ребенку то, что еще вчера ему было позволено.
2. Быть вежливым с ребенком. И тогда ваш ребенок, скорее всего, усвоит именно такую манеру взаимодействия.
3. Сотрудничать с ребенком, а не руководить им. Ваши приказы, резкие запреты демонстрируют неуважительное отношение к ребенку, могут спровоцировать агрессивную вспышку.
4. Вводить четкую систему запретов. Их должно быть немного, они нужны для ощущения безопасности вашему ребенку (например, такие запреты: не брать спички, не открывать кран с горячей водой, не включать газ и др.). Старайтесь следовать им неукоснительно.
5. Формулировать запреты кратко, конкретно. Лучше сказать ребенку: «Горячо!», чем «Нельзя!», «Отойди!»
6. Устанавливать определенные правила в вашей семье, ежедневное следование которым поможет вам избежать большого количества нотаций, а ребенку стать увереннее и спокойнее.

7. Расширить поведенческий репертуар ребенка. Для этого рассказывайте ему, какими способами можно решить разные конкретные проблемы. Показывайте детям пример различных реакций на события (как на положительные, так и на отрицательные).
8. Использовать в общении с ребенком краткие, четкие, понятные малышу инструкции. Не увлекайтесь нотациями. Скорее всего, из вашей речи он поймет лишь то, что вы недовольны им или даже не любите его.
9. Наказывая ребенка, не быть чрезмерно строгими и не ущемлять достоинство малыша.
10. Быть терпеливыми. Не допускать чрезмерных вспышек в ответ на не удовлетворяющее вас поведение ребенка.
11. Чаще говорить ребенку, что вы его любите. Пусть малыш знает, что вы любите его за то, что он есть, а не за то, что он убирает игрушки, съедает кашу.

Апрель

Консультация: «Осторожно, весна!»

Весна - долгожданное время года. Солнышко, которое зимой светило, но совсем не грело, начинает постепенно растапливать снег и лед. В это время большую опасность представляют сосульки на крышах домов. Потому что они временами падают. Угадать тот самый момент, когда сосулька решит, что висеть ей уже надоело, совершенно невозможно. И если вы думаете, что ледяная сосулька не может причинить большой вред, то очень сильно ошибаетесь.

Меры безопасности при падении сосулек с крыш

- прежде чем пройти под карнизом здания с сосульками, внимательно посмотрите на состояние обледенения;
- не стойте под карнизами зданий, на которых образовались сосульки;
- по возможности освободите карниз здания от образовавшегося обледенения;
- при необходимости прохода под обледеневшим карнизом здания, старайтесь как можно быстрее преодолеть этот участок.

Кроме того, весна таит в себе и другие опасности. Несмотря на то что за окном в некоторых районах температура днем уже плюсовая, но в вечернее и ночное время суток температура за окном все же опускается до минусовых отметок. Тот снег, который не успел растаять за день, превращается в «каток». Передвижение по таким дорогам очень опасно как для пешеходов, так и для автолюбителей.

Действия во время гололеда (гололедицы)

- передвигаться нужно осторожно, не торопясь, наступать следует на всю подошву, учитывая неровности поверхности;
- при гололеде стоит обратить внимание на свою обувь: выберите нескользящую обувь, чтобы чувствовать себя более уверенно на обледенелой дороге;
- пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или лыжную палку с заостренным шипом;
- будьте предельно внимательными на проезжей части дороги, старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

- передвигаться нужно по тротуару и не пересекать проезжую часть без крайней необходимости. Если тротуар отсутствует, а движение необходимо продолжить, то двигаться нужно по краю проезжей части навстречу движущемуся транспорту, таким образом, вы заранее заметите приближающееся авто.
- не следует перебегать проезжую часть вблизи движущихся машин, вы можете поскользнуться и попасть под колеса автомобиля. Помните, что тормозной путь автомобиля значительно увеличивается в условиях гололедицы.
- если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

Ледоход - это очень увлекательное зрелище, которое привлекает многих людей, особенно детей. Их притягивает возможность не только полюбоваться ледоходом, но и попускать корабли по весенним ручейкам. Однако нельзя забывать, что этот период очень опасен, особенно те места, где выходят на поверхность водоёма подземные ключи, стоки теплой воды от промышленных предприятий, возле выступающих из льда кустов, камыша, коряг и пр. Период половодья требует от нас порядка, осторожности и соблюдения правил безопасности поведения на льду и воде. Убедительная просьба к родителям: расскажите своим детям о том, как опасен весенний лед и к каким последствиям может привести катание на льдинах.

Осторожно, тонкий лёд!

Один из опознавательных признаков прочности льда – его цвет. Во время оттепели или дождей лед становится белым (матовым, а иногда и желтоватым (значит он не прочен). Надежный ледяной покров имеет синеватый или зеленоватый оттенок.

В период весеннего паводка и ледохода ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- выходить на водоемы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда;
- стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов;
- измерять глубину реки или любого водоема;
- ходить по льдинам и кататься на них.

Обязательные правила для любителей подледного лова

- не пробивать рядом много лунок;
- не собираться большими группами в одном месте;
- не пробивать лунки на переправах

Если вы с машиной провалились под лёд

- некоторое время машина может держаться на плаву и у вас есть несколько секунд, чтобы из нее выскочить.
- если вы не успели покинуть автомобиль, и он погрузился под воду, не открывайте двери, так как вода тут же хлынет внутрь и машина начнет резко погружаться.
- при погружении на дно с закрытыми окнами и дверями воздух в салоне автомобиля держится несколько минут, это немало. Таким образом, есть возможность:

- оценить обстановку;
- активно провентилировать легкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом "впрок");
- избавиться от лишней одежды;
- мысленно представить себе путь наверх;
- выбирайтесь через дверь или если сможете через опущенное стекло, протиснетесь наружу, взявшись руками за крышу, подтянитесь, а затем резко всплывите вверх.
- выбирайтесь наружу, когда машина наполнится водой наполовину, т. к. если резко распахнуть дверь и попытаться тут же выбраться, вам будет мешать поток, идущий в салон.
- выбравшись из машины, имейте в виду, что у вас есть 30–40 секунд для всплытия на поверхность.

Помните:

- на весеннем льду легко провалиться;
- быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

Взрослые! Не оставляйте детей без присмотра!

Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, дети играют на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема. Такая беспечность порой кончается трагически.

Весной нужно усилить контроль за местами игр детей.

Родители и педагоги! Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Расскажите детям о правилах поведения в период паводка, запрещайте им играть у воды, пресекайте лихачество. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью.

Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ОСТОРОЖНЫ!

ЛЕД ВЕСНОЙ ОПАСЕН!

Май

Консультации: 1 «Наказание и поощрение»

«Детей наказывают стыдом, а не кнутом» (русская пословица)

«Чем больше поощрений, тем меньше наказаний» (Я. Корчак)

Без применения запретов и замечаний воспитывать ребенка практически невозможно. Но для того, чтобы запреты, требования и замечания взрослых действовали на ребенка, они должны быть им услышаны и приняты к действию. Как правильно выдвигать свои требования и запреты?

Правила наказания детей:

1. Наказывая, подумай: Зачем? Для чего? Задайте себе вопрос, почему ребенок так поступил, выясните ситуацию и ответьте себе на вопрос: нужно ли его за это наказывать?
2. При любом наказании ребенок должен быть уверен, что наказание справедливо, что его по-прежнему любят.
3. При любом наказании детей они не должны быть лишены удовлетворения их биологических и физиологических потребностей.
4. Ребенок должен быть информирован о том, за какие проступки последует наказание и в какой форме.
5. При наказании детей следует избегать оскорблений и приклеивания «ярлыков».
6. Наказание детей должно быть последовательным, а не от случая к случаю. За один и тот же проступок или наказывайте всегда, или никогда не наказывайте.
7. Ребенок должен чувствовать определенность — что можно и что нельзя. А то бывает родители, будучи в хорошем настроении, прощают то, за что наказывают, когда сами не в духе.
8. Не наказывайте прилюдно.

Памятка о наказании:

- Если есть сомнение: наказывать или не наказывать; не наказывайте.

- За один проступок – одно наказание. Если проступков совершено сразу много, наказание может быть суровым, но только одно, за все проступки сразу.
- Предупреждение: Что бы не случилось, не лишайте ребёнка заслуженной похвалы и награды. Никогда не отнимайте подаренного.
- Недопустимо запоздалое наказание. Уже сам факт обнаружения проступка, в большинстве случаев, достаточное наказание.
- Ребёнок не должен бояться наказания, он должен бояться огорчения взрослых. Он должен знать, что в определённых случаях, наказание неотвратимо.
- Если ребёнок наказан, значит он уже прощён. О прежних проступках больше не слова.

Памятка о поощрении:

1. Как можно чаще одобрительно улыбайтесь своему ребенку: и когда он что-то делает, и когда общается с вами.
2. Поощряйте своего ребенка жестами: ему будет всегда тепло и уютно, если мама коснется его головы, а папа одобрительно обнимет.
3. Словесно выражайте одобрение пусть самому маленькому успеху своего ребенка, его поведению.
4. Используйте чаще выражения: «ты прав», «мы согласны с твоим мнением» — это формирует в ребенке самоуважение, развивает самоанализ и критичность мышления.
5. Дарите своему ребенку подарки, но при этом учите его их принимать.
6. Формируйте в своей семье традиции и ритуалы поощрения ребенка: день рождения, Новый год, удачное выступление, сюрпризы-поздравления и т. д., для поощрения своего ребенка используйте и моральные поощрения, придуманные вами: грамоты собственного изготовления, стихи и т. д.

Как правильно хвалить ребенка?

1. Не следует хвалить ребенка за то, что ему дается легко (за то, что дано ему природой).
2. Вредно захваливать ребенка без всякой необходимости и неискренне. Это обесценивает похвалу. Повторение похвалы без необходимости действует как наркотик: ребенок привыкает к ней и ждет ее. Это может привести к развитию эгоизма.
3. Похвала и поощрение должны производиться вовремя. Похвала, данная вовремя, приведет к концентрации усилий, а запоздалое подкрепление не будет иметь должного эффекта.
4. Важно хвалить конкретный поступок ребенка, а не его личность в целом. Иначе можно сформировать у него завышенную самооценку. В дальнейшей жизни ребенок может столкнуться с тем, что окружающие не столь высоко ценят его, как он сам.
5. Нельзя ставить одного ребенка в пример другому. Противопоставление детей друг другу, может вызвать у них негативизм, нездоровое соперничество, отказ от тех видов деятельности, которые не гарантируют успеха.

Подведем итоги:

Главный метод воспитания – это убеждение. А для этого говорите со своим ребенком, общайтесь с ним, ищите примеры положительного подтверждения ваших мыслей, будьте тактичны, убеждая его. Только в таком случае ваши мысли станут его мыслями, ваши стремления станут его стремлениями.

А как обстоит дело с поощрением? Оно как воспитательное средство более действенно. Если наказание лишь останавливает дурные действия, то поощрение ориентирует на хорошие и закрепляет их. Лучшая награда для ребенка – сознание того, что он принес радость любимым людям, а подарок в придачу лишь символизирует это. Основное средство поощрения – это слово взрослого, обращенное к ребенку, похвала.

Помните! Ваше внимание, любовь и ласка, дружеское участие и расположение могут сделать для вашего ребенка больше, чем самый дорогой подарок! Раны унижения и издевательства не заживают годами, шрамы безразличия и игнорирования остаются на всю жизнь!

При любом наказании ребенок должен быть уверен, что его по-прежнему любят, и даже будучи наказанным, он не остается без родительской любви.

2 «Согласие между родителями – это важно!»

Важную роль в воспитании детей играет общий уклад жизни семьи: равенство супругов, организация семейной жизни, правильные взаимоотношения между членами семьи, общий тон доброжелательности, взаимного уважения и заботы, атмосфера патриотизма, трудолюбия, общий порядок и семейные традиции, единство требований взрослых к ребенку.

В жизни семьи случаются разные проблемные ситуации, к примеру: разногласие в воспитании детей. Это, безусловно, очень важная проблема, которая требует разрешения.

Как преодолеть разногласия в воспитании:

Рекомендация № 1. Поддерживайте друг друга. Когда один из родителей устанавливает правило для ребенка, то второй должен его поддерживать, даже в случае своего несогласия. Если этого не сделать, ребенок сделает вывод, что вы не можете прийти к общему мнению, и это подорвет ваш авторитет в его глазах.

Рекомендация № 2. Выработайте единую стратегию. Постарайтесь договориться о единых принципах воспитания ребенка. Помните, что ваши разногласия беспокоят вашего сына или дочь. Детям не нравится, когда родители спорят, это надолго откладывается у них в памяти. Также помните, что во время споров с супругом о воспитании вы переключаете свое внимание с ребенка и его поведенческих проблем. В присутствии малыша поддерживайте супруга, даже если вы не во всем с ним согласны.

Рекомендация № 3. Учитывайте беспокойство супруга (супруги). Если у вас разное мнение по поводу определенной ситуации, то тот, кого она волнует больше, может попросить о поддержке. Вы можете сказать: «Я переживаю за сына и хочу, чтобы ты поддержал меня в этом» или «Я хочу, чтобы ты меня поддержал, несмотря на то, что ты придерживаешься другой точки зрения» или «У меня плохое предчувствие. Поддержи меня, пожалуйста».

Рекомендация № 4. Обсуждайте свои решения, когда вы спокойны. Спокойно обсуждайте позиции друг друга, не критикуя противоположное мнение. Так у вас будет больше шансов достичь взаимопонимания. Запомните, не существует единой правильной

позиции по поводу любой ситуации – точек зрения может быть много. Когда вы принимаете позицию супруга, он учится принимать вашу. И наоборот, когда вы настаиваете на своем, вы отдаляетесь друг от друга. В результате ваши разногласия не дают вам найти выход из ситуации.

Рекомендация № 5. Сопереживайте ребенку, но не перекладывайте вину на супруга. Если супруг принимает более строгую позицию, вы можете сказать ребенку: «Я знаю, что ты хотел сегодня заночевать у друга, и ты злишься, что папа тебе не разрешил. Я понимаю, что ты уже достаточно самостоятельный для этого». Так вы поддержите ребенка, но не выступите против позиции супруга.

Рекомендация № 6. Узнайте семейную историю вашего супруга. Возможно, вам трудно принять его позицию, потому что она отличается от вашей. Поинтересуйтесь, как воспитывали вашего мужа в детстве и насколько сильны его убеждения. Это поможет объективно и без осуждения посмотреть на его точку зрения. Помогайте друг другу понять, что вас воспитывали в другое время, и с тех пор многое изменилось.

Рекомендация № 7. Когда родители не могут договориться, дети становятся неуправляемыми. Иногда дети используют разногласия родителей себе на пользу. Они могут даже подталкивать вас к противостоянию с супругом, чтобы поступать так, как им хочется.

3 Консультация: «Оздоровление детей в летнее время».

Каждый помнит набившее оскомину «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Но, каким банальным ни казалось бы это изречение, оно остается единственно верным для решения такого вопроса, как организация отдыха детей дошкольного возраста в летнее время. Составляя летний режим для своего чада, выделите побольше времени для пребывания на открытом воздухе, купания в водоемах, причем лучше естественных, и принятия воздушных и солнечных ванн. Ведь здоровье, которое накапливает детский организм в летнее время, так понадобится ему для борьбы с зимними хворями.

Необходимо знать, что оздоровление детей в летнее время – это вопрос гораздо более важный, чем оздоровление взрослого населения. Ведь растущему организму необходимы и закаливающие процедуры, и достаточное количество витаминов и микроэлементов, и крепкий иммунитет, способный бороться с детскими болезнями. Но, есть одно золотое правило – с осторожностью подходить к оздоравливающим процедурам, если ребенок совсем еще маленький.

Переходим к водным процедурам

Лето – это, обычно, жаркая пора года. Иногда, даже очень жаркая. В детском организме накапливается много тепла. Поэтому для ребенка от рождения до шести месяцев необходима ежедневная ванна с теплой водой и обливание. Длительность процедуры 8-10 минут, переусердствовать не стоит. Температуру воды, которой обливают ребенка после ванны, понижают постепенно до разумных показателей. Если вашему ребенку от шести до 12 месяцев, то допускается проводить водные процедуры в воде ванны два раза в неделю. А в остальные дни – обмывать малыша под душем. Если есть возможность провести обливание на открытом воздухе, то оздоравливающий эффект будет усилен.

Для детей старше года можно использовать тот же режим водных процедур. Только длительность обливания должна быть увеличена, а температура воды понижена. Еще один важный момент: маленьких детей после водных процедур необходимо вытирать полотенцем насухо. Для детей постарше или тех, кто уже привык к этим процедурам,

допускается высыхание на воздухе. Таким образом закаливающий эффект наступает быстрее.

Поговорим о температуре воды в ванной. Начальная температура + 35 градусов, постепенно понижаем ее, но стоит остановиться на комнатной температуре, если она не ниже + 23 градусов.

Обтирание ребенка – процедура, создающая хороший закаливающий и оздоровительный эффект. Проводить ее достаточно просто, не занимает много времени. Процедура проводится по утрам, так как призвана взбодрить ребенка. Необходима вода определенной температуры (мы бы рекомендовали понижать ее от 38 до 23 градусов) и ветошь из мягкой натуральной ткани. У совсем маленьких детей обтирание проводят поочередно – правая и левая рука, спина, передняя часть туловища, правая, затем левая нога. Протерев каждую часть тела ветошью, смоченной водой, ее сразу вытирают насухо. Чем старше ребенок, тем меньше требований к его обтиранию. В зависимости от состояния организма, можно уже обтирать сразу все тело малыша, использовать воду комнатной температуры и позволять обсыхать на воздухе.

Море, озеро, река – правила купания детей в открытых водоемах

Прежде, чем купать маленького ребенка в открытом водоеме, убедитесь в чистоте пляжа и воды. Летний отдых детей может преподнести обратный эффект, если вы будете купать малыша в водоеме, где кишат микроорганизмы, вызывающие заболевания, яйца глистов, грибки или продукты загрязнения техногенного характера. Первая водная процедура должна длиться не более 5-7 минут. Нею для начала и ограничиваются. Купание проводить после обеда, когда вода уже достаточно прогрелась, а солнце сильно не печет. Если ребенок хорошо реагирует на купание, то это можно делать два раза в день. Слишком часто не стоит купать малыша. Пользы это не принесет.

А вот игры у воды можно проводить и более длительное время, ведь так сочетается водная, воздушная и солнечная ванны. Но, необходимо и в этом случае пользоваться принципом постепенности.

Требования к пребыванию на воздухе

Если даже в холодное время года детям рекомендуется проводить на улице два часа, то летом это время увеличивают существенно. Лучше всего, если вы сможете обеспечить малышу такие условия, когда бы он на открытом воздухе спал, играл и ел. Открытое на ночь окно, также, даст крохе возможность использовать достаточное количество кислорода.

Воздушные ванны необходимо принимать ежедневно. С самого раннего возраста ребенка необходимо раздевать наголо и оставлять так на 2-3 минуты. А при благоприятной температуре и привыкании организма – оставлять в таком виде подольше. В летнее время оптимальным вариантом одежды в помещении и на улице (при отсутствии сильного ветра и жарких солнечных лучей) будут трусики. Потрясающий эффект даст ходьба босиком.

Солнечные ванны – принимайте с осторожностью

Кожа ребенка еще не готова к сильному воздействию солнца. Тяжелые ожоги и перегревание всего организма могут стать неприятным сюрпризом. Поэтому начинать лучше загорать в тени. Туда, также, проникают солнечные лучи, но они уже не являются такими агрессивными. Для совсем маленьких детей лучше весь оздоровительный сезон провести в большей мере в тени. А дети постарше после адаптации могут загорать и на открытом солнце.

При этом необходимо обращать внимание на то, какие части тела ребенка обращены к солнцу, и при необходимости пересаживать играющего малыша так, чтобы солнышко ласкало его тело равномерно. Не стоит злоупотреблять прямыми солнечными лучами – продолжать игры лучше в тени.

Питание ребенка в летнее время

Летом существует возможность насытить организм ребенка природными витаминами и минералами, которые содержатся в свежих овощах и фруктах. Включайте их в рацион в больших количествах, но не забывайте о следующем:

☐ дождитесь, когда в продаже появятся овощи и фрукты, процессы созревания которых не ускоряли искусственным путем;

Постарайтесь взять от лета все, и подготовить организм своего ребенка к зимней стуже и противостоянию вирусным инфекциям.

☐ знайте, что некоторые, даже очень полезные продукты, способны вызывать аллергию, поэтому новые ягоды, овощи или фрукты давайте постепенно, начиная с небольших количеств;

☐ постарайтесь не заикливаться на какомто одном продукте, даже очень полезном, ведь каждый овощ или фрукт содержит витамины и микроэлементы, необходимые для нормального развития организма.