

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Муниципальный детский сад «Рябинка»

**Родительский клуб**

**«Мамин час»**

**Педагога – психолога:**

**Подлесной Ю.В.**

**2024 г.**

## Пояснительная записка

Родители воспитывают, а дети воспитываются той семейной жизнью, какая складывается намеренно или ненамеренно. Жизнь семьи тем и сильна, что ее впечатления постоянны, обыденны, что она действует незаметно, укрепляет или отравляет дух человеческий, как воздух, которым мы живы.

Взаимодействие ребёнка с родителями является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется, на его основе формируются определенные модели поведения с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение. Однако, по всеобщему признанию учёных-исследователей, социальный институт семьи переживает сегодня состояние кризиса. Условия нестабильности общества и социальная напряжённость отрицательно влияют на воспитательные функции семьи, они отодвигаются на вторые и третьи места, в то время как у детского сада они всегда на первом месте. А ведь в детстве закладывается основа личности человека.

В семье подрастает малыш. У родителей появляются первые проблемы, связанные с воспитанием и развитием ребёнка. Исследования показали, что современные родители, воспитывая детей, всё больше нуждаются в помощи специалистов. Многие родители в сегодняшней ситуации обескуражены поведением своих детей, так как, по мнению учёных, в настоящее время всё чаще встречаются эмоционально-неустойчивые дети, у которых нередко наблюдаются самые разнообразные элементы личной акцентуации (агрессивность, лживость, импульсивность и т.д.). Становятся актуальными многие проблемы: чему нужно научить ребёнка, как с ним играть, как справляться с его капризами и непослушанием?

Где родителям получить ответы на все интересующие вопросы? Квалифицированная психологическая помощь не всем доступна в финансовом отношении. Таким центром повышения психолого-педагогической культуры родителей может стать детский сад. В детском саду ребёнок — равноправный член социальной группы, а в семье — объект обожания, всепрощения; в детском саду характер воспитания целенаправленный, в семье — зачастую стихийный, с использованием отдельных семейных традиций. Отсюда следует, что только в гармоничном взаимодействии детский сад и семья могут создавать условия для полноценного развития личности ребёнка, нужно признавать его ценность, уважать его права быть таким, какой он есть. Актуальность проблемы, очевидна, так как многие родители хотят научиться психологически и педагогически грамотно воспитывать своих детей, им нужны средства и методики, они могут использовать и психотерапевтические методы на доступном для них уровне. Совсем не обязательно давать родителям глубокие знания, но познакомить их с основными положениями, подходами в воспитании детей, открыто и честно осуществлять с ними взаимодействие просто необходимо.

Работа клуба является важным шагом в направлении повышения психологической культуры родителей. Традиционно психологическая помощь семье оказывается в рамках индивидуальной психологической консультации. Новые социально-экономические условия в стране, отразившиеся и на работе дошкольных учреждений, требуют новых подходов в работе с родителями.

Анализ массовой практики показал, что основной причиной эмоционального стресса родителей и детей раннего возраста является процесс адаптации к детскому саду. Поэтому я считаю, что начинать групповую консультативную работу нужно прежде всего с родителями детей раннего возраста.

Многие родители достаточно хорошо осознают недостатки воспитания своих детей, но очень часто им не хватает элементарной психологической грамотности, чтобы решать свои проблемы.

**Цель** - способствовать установлению сотрудничества между детским садом и семьёй в вопросах обучения, воспитания и развития детей раннего возраста.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих **задач**:

- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и детским садом;
- оказывать всестороннюю помощь и поддержку родителям в осуществлении адаптационных мероприятий при переходе детей из дома в детский сад;
- повысить психолого-педагогическую компетентность родителей в вопросах развития и воспитания детей раннего возраста.

#### **Результаты сотрудничества в родительском клубе:**

Для родителей:

- родители чувствуют себя «успешными родителями», поскольку вносят свой вклад в обучение детей и приобретают все новые умения;
- формируется более высокая оценка достижений своих детей и гордость за них;
- развивается более глубокое понимание процесса обучения детей раннего возраста, возможностей обучения и сложностей, которые с этим связаны;
- возникает доверие и уважение к воспитателям и другим сотрудникам детского сада;
- родители обучаются видам деятельности, которыми можно с удовольствием заниматься с детьми дома;

устанавливаются дружеские связи с другими родителями, сплочается коллектив группы (детский и родительский).

#### **Результаты сотрудничества в родительском клубе:**

Для педагогов:

- педагоги получают практическую возможность увидеть, как мамы и папы влияют на своих детей, как их мотивируют, помогают детям решать разного рода задачи, что дает почву для корректировки дальнейшей работы с детьми в едином русле с родителями;
- происходит более тесное общение между родителями, сплочается родительский коллектив группы;
- возможность использования увлечений, талантов и интересов родителей в жизни группы и ДОУ.

**Участниками** «Маминого часа» являются:

- родители (законные представители) детей раннего возраста,
- педагоги ДОУ;
- специалисты ДОУ;

## План работы

№ п/п	Тема	Содержание	Участники	Месяц
1	«Адаптация ребенка к детскому саду»	1. Выступление руководителя клуба: Ознакомление родителей с особенностями адаптации детей раннего возраста «Давайте познакомимся». 2. Анкетирование родителей. 3. Наглядная информация: памятка для родителей «Что нужно знать родителям об адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ».	Руководитель клуба, родители	Сентябрь
2	«Растим малыша здоровым»	1. Выступление руководителя клуба: «О режимных моментах детского сада». 2. Консультация для родителей «Растим малыша здоровым». 3. Анкетирование родителей: «Здоровье малыша». 4. «Шесть заповедей здоровья».	Руководитель клуба, родители	Февраль
3	«Воспитание и развитие детей раннего возраста»	1. Выступление руководителя клуба: Ознакомление родителей с особенностями воспитания и развития детей раннего возраста. 2. Консультация для родителей: “Возрастные особенности развития детей раннего возраста”. 3. Рубрика «Советы психолога»: «Влияние развития мелкой моторики на развитие речи и мышления».	Руководитель клуба, родители	Май

## Сентябрь «Адаптация ребенка к детскому саду» «Давайте познакомимся»

**Цель:** создание эмоционально-положительного настроения на совместную работу группы и родителей.

### **Задачи:**

- Познакомить родителей друг с другом и воспитателями;
- Познакомить родителей с режимом, правилами детского сада;
- Выбор родительского комитета.

### **Ход собрания:**

Добрый вечер! Мы рады видеть Вас на нашей первой встрече. И так, Вы привели своих детей в детский сад и у нас с вами одна общая цель, сделать их пребывание здесь комфортным, безопасным, интересным и увлекательным.

Сегодня мы поговорим о том, что важно ребёнку в этот период.

В периоде с полутора до трёх лет – важный стартовый период жизни человека. В этом возрасте ребёнок при помощи взрослого усваивает основные способы использования предметов. У него начинается активно развиваться предметная деятельность, которая является в данном возрасте ведущей. Именно она оказывает большее влияние на его развитие. Продолжается развитие всех органов физических систем, совершенствуются их функции. Ребёнок становится более подвижным и самостоятельным. Расширяется круг общения за счёт менее знакомых взрослых и сверстников. Под влиянием предметной деятельности, общения и игры в раннем возрасте развиваются восприятие, мышление, память и другие познавательные процессы.

Поступление малыша в детский сад – это первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям дается легко. Наша с вами задача сделать так, чтобы период адаптации прошел для ребенка безболезненно. Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям.

Существуют три типа адаптации.

Кому адаптироваться легче?

1. Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события (это заключается в том, что родители читали сказочные истории про детский сад, гуляли возле сада)
2. Детям, физически здоровым, не имеющим хронических заболеваний.
3. Детям, имеющим навыки самостоятельности.
4. Детям, чей режим близок к режиму сада (это режим дня, сон, питание).
5. Дети, чей рацион питания приближен к саду.

Вы можете придумать сказку о том, как мишка пришел в сад. Как ему там понравилось, сначала было неуютно и немного страшно, но он подружился с детьми и воспитателем. Эту сказку вы можете проиграть с игрушками. И в ней ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком.

Как и во всех детских садах существуют **правила** и у нас в саду:

- Нужно обязательно приводить ребёнка в сад без опозданий (не позднее 8:15)
- Приводить ребёнка в опрятной одежде, с расческой. Одежда и обувь должны соответствовать размеру ребёнка, сезону.
- Дети с повышенной температурой и признаками ОРВИ в группу не допускаются.
- При заболевании ребёнка обязательно сообщать в детский сад. По выздоровлению ребёнка предоставлять справку в детский сад не позднее 12 часов.
- Если ребёнок пропустил день в детском саду без предупреждения, что придёте на следующий день, то ребёнок на питание не ставится.
- У каждого ребёнка в шкафчике должна лежать сменная одежда, для прогулок.

### Рекомендации:

- Можно разрешать ребёнку взять в детский сад любимую игрушку.
- Больше всего родитель и ребенок расстраиваются утром при расставании.

Долгие прощания и уговоры с обеспокоенным выражением лица вызовут у ребенка тревогу. Запомните, дети успокаиваются чаще всего сразу после того, как родители исчезают из поля зрения.

- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.
- Ни в коем случае еще нельзя пугать ребенка садом.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях или о саде при ребенке.
- Настраивайте ребёнка на позитивный лад.

### Итог:

В заключении хочется сказать, что мы вместе будем закладывать фундамент доброжелательных отношений в детском саду. Нужно сделать так, чтобы ребёнку было в детском саду весело, хорошо, интересно, чтобы он с радостью шёл в детский сад, дружил с ребятами и довольный возвращался домой.

### Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в анкетном опросе. Ваши ответы помогут сотрудникам детского сада лучше узнать особенности и желания Вашего ребенка – для создания благоприятных условий его развития.

1. Ребенок:

Ф.И. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Домашний адрес, телефон \_\_\_\_\_

2. Мать:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

Образование, специальность, место работы \_\_\_\_\_

3. Отец:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

Образование, специальность, место работы \_\_\_\_\_

4. Состав семьи (кто постоянно проживает с ребенком) \_\_\_\_\_

5. Есть ли в семье другие дети, их возраст, каковы взаимоотношения с

ними \_\_\_\_\_

6. К кому из членов семьи ребенок больше привязан \_\_\_\_\_

7. Часто ли болеет ребенок, какие тяжелые заболевания, травмы перенес

8. Основные виды игр и занятий дома \_\_\_\_\_

9. Какие игрушки любит, кто их убирает \_\_\_\_\_

10. Охотно ли вступает в контакты, общение (нужное подчеркнуть):

- с детьми своего возраста *да нет*

- с детьми старшего возраста *да нет*

- с незнакомыми взрослыми *да нет*

- с родными *да нет*

11. Каким Вы считаете своего ребенка (подчеркните):

- спокойным; малоэмоциональным; очень эмоциональным

12. Что умеет делать ребенок самостоятельно \_\_\_\_\_

13. Выполнение каких режимных моментов доставляет Вам больше всего трудностей дома (нужное подчеркнуть): подъем, умывание, кормление, укладывание спать, другое  
(допишите) \_\_\_\_\_

14. Какой аппетит у Вашего малыша (нужное подчеркнуть): хороший; ест все; плохо и мало; в зависимости от того, что в тарелке.

Как Вы его кормите дома (нужное подчеркнуть): он ест сам; сначала ест сам, потом докармливаем; чаще его кормят с ложки взрослые; ест аккуратно; не очень аккуратно; мы добиваемся, чтобы он ел все, что дают; мы разрешаем не есть то, чего он не хочет; пусть ест, сколько хочет; тарелка должна быть чистой.

15. Как засыпает ребенок дома (нужное подчеркнуть): быстро; медленно; сам; с ним рядом сидит кто-то из взрослых; иногда мочится во сне; раздевается перед сном сам; одевается после сна сам; его раздевают и одевают взрослые.

*Спасибо!*

### **Памятка для родителей «Адаптация ребёнка к дошкольному учреждению»**

Ваш малыш пришёл в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребёнок вступил в неё радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.

1. Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
2. Установите чёткие требования к ребёнку, будьте последовательны в их предъявлении.
3. Будьте терпеливы.
4. Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
5. Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
6. Когда ребёнок с Вами разговаривает слушайте его внимательно.
7. Если Вы увидите, что ребёнок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
8. Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения.
9. Спрашивайте у ребёнка: «Что ты делаешь?» На вопрос «Почему ты это делаешь» он ответит, когда подрастёт.
10. Каждый день читайте малышу.
11. Заботьтесь о том, чтобы у ребёнка были новые впечатления.
12. Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте....
13. Поощряйте любопытство.
14. Не скупитесь на похвалу.

### **Февраль «Растим малыша здоровым» Выступление «О режимных моментах детского сада»**

Я хочу вам рассказать, что такое режим дня

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

*А как вы думаете, нужно ли соблюдать режим дня? Так ли он важен для наших детей?*

*(Родители высказывают свои предположения)*

**Значение режима дня для детей**

Режим дня имеет большое значение для здоровья и физического развития детей. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий - обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности.

От выполнения режима дня зависит бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение вашего ребенка.

*Как вы думаете, к чему может привести нарушение режима дня?*

*(Родители высказывают свои предположения)*

### **К чему может привести нарушение режима дня**

Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

*Как вы думаете, с какого возраста необходимо приучать детей выполнять режим дня и как это делать? (Родители высказывают свои предположения)*

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, к систематическому труду и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно. У детей еще относительно слабы процессы внутреннего торможения и мала подвижность нервных процессов.

Содержание режима и продолжительность всех видов деятельности и отдыха должны учитывать возрастные особенности организма.

Характер и длительность различных видов деятельности должны соответствовать функциональным возможностям детского организма. Отдых должен обеспечивать полное восстановление всех физиологических систем организма.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов.

Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

### **Режим дня в ДОУ**

Немаловажным для дошкольника является режим дня в дошкольном образовательном учреждении (далее - ДОУ). Режим дня в ДОУ — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение 12-часового пребывания в детском саду.

Основным принципом построения режима в ДОУ является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим может быть скорректирован с учетом работы конкретного ДОУ (контингента детей, климата в регионе, наличия бассейна, времени года, длительности светового дня и т. п.).

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим ДОУ, тем комфортнее он себя чувствует тем лучше его настроение и выше активность.

### **Основные компоненты режима дня в ДОУ**

Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), непосредственно образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена.

Содержание и длительность каждого из компонентов, а также роль их в определенных возрастных периодах закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

### **Правильность выполнения режима дня**

Режим дня считается правильным, если обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности и высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00 – 22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов).

Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.

Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

Это очень важно для благоприятной адаптации ребёнка

Правила для родителей:

Приводите ребенка в детский сад в одно и то же время, не опаздывайте, т.к. вы нарушаете режим детского сада. С ним вы можете познакомиться на стенде для родителей. По режиму зарядка должна заканчиваться в 8.05 ч. А она у нас начинается порой позже.

К тому же отметить детей нам необходимо до зарядки. Опоздывающие отвлекают нас от проведения режимных моментов, от работы с детьми. Поэтому, уважаемые родители, будьте организованнее, пожалуйста.

К воспитателям, к помощнику воспитателя обращайтесь по имени-отчеству.

Спокойное, внимательное отношение к ребенку дома в период адаптации - залог успеха! Вовремя укладывайте ребенка спать вечером.

Какая должна быть одежда у ребенка:

- Проследите, чтобы одежда ребенка не была слишком велика или не сковывала его движений.

- Завязки и застежки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить.

- Большая просьба вместо перчаток иметь варежки, пришить обязательно на резинку или верёвку.

- Обувь должна быть легкой, теплой, точно соответствовать размеру ноги ребенка, легко сниматься и надеваться. Учите самостоятельно обуваться и разуваться.

- Носовой платок необходим ребенку, как в помещении, так и на прогулке.

- Иметь запасную одежду и в холодное время года пижаму

- Соблюдайте порядок в шкафчике:

- Складываем вещи в определенном порядке. При одевании и раздевании ребенок должен это делать сам.

- Запасные вещи должны лежать в пакете на вешалке, чтобы ребенку было, куда складывать вещи.

- Для спортивной формы тоже пакет, крепкий, маленький, с ручками. (Для спортивной формы нам нужны чисто белые футболки, без рисунков, черные шорты, белые носки х/б. Маркировка имени.)

- У кого сломанные крючки в шкафчике, просьба заменить самостоятельно.-

- Чтобы избежать случаев травматизма, каждый день проверяйте содержимое карманов одежды ребенка на наличие опасных предметов. Запрещается приносить в

детский сад острые, стеклянные предметы, а также мелкие бусинки, пуговицы, жевательные резинки, таблетки, монетки.

### **Консультация для родителей «Растим малыша здоровым»**

**Актуальная тема** для разговора во все времена – это здоровье человека. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребёнка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус. Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа ДОУ и родителей.

Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ** — это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Необходимым условием для полноценного развития детей, подготовки их к жизни является целенаправленная работа по развитию эмоциональной отзывчивости и гуманности детей, чтобы каждый ребёнок в соответствии со своими склонностями и интересами приобрёл опыт успешной творческой деятельности, по физическому воспитанию детей, формированию здорового образа жизни. Поэтому, приоритетным направлением работы педагогического коллектива стало укрепление физического и психического здоровья наших воспитанников.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников— одна из основных задач детского сада. Одна из средств решения обозначенных задач становится применением здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения.

Наиболее эффективными формами оздоровления являются:

— Утренняя гимнастика;

— Оздоровительная гимнастика;

— Физминутки, динамические паузы;

-Обеспечение условий для реализации двигательной активности детей в течение дня;

— Физкультурные занятия, прогулки;

— Игры — релаксации

— Сбалансированное питание;

Обязательным условием нормального роста детского организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития является организация рационального питания детей. Данному вопросу в ДОУ уделяется особое внимание. В нашем детском

саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха. Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДОО является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными.

Путей к физическому совершенствованию много.

Один из них – воспитание в семье.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее

#### **Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители!**

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой.

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, поэтому главное условие работы это сообщество "дети – родители – педагоги».

#### **Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!**

#### **Анкета**

#### **«Здоровье малыша»**

Уважаемые родители! Просим вас ответить на предлагаемые вопросы.

1) Часто ли болеет ваш ребенок?

---

2) Что вы делаете для профилактики простудных заболеваний вашего ребенка?

---

3) Что вы делаете в семье, чтобы ребёнок рос здоровым?

---

4) Делаете ли вы утреннюю гимнастику с ребенком дома?

---

5) Какие виды гимнастики вам известны?

---

6) Какие методы закаливания вам известны?

---

7) Как вы считаете, питание влияет на здоровье ребенка?

---

8) От чего зависит здоровье ребенка в будущем?

---

9) Что, по Вашему мнению, должны делать воспитатели, чтобы дети росли здоровыми?

---

Спасибо за сотрудничество!

### **«Шесть заповедей здоровья»**

**Воспитатель:** Сейчас мы хотели бы познакомить вас с шестью заповедями здоровья

• **Соблюдение режима дня.** Режим дня – это прекрасный друг нашего здоровья.

Если ребёнок в одно и то же время завтракает, обедает, ужинает, ходит гулять, ложится спать, то у организма вырабатывается определённый биоритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость. Домашний режим должен быть продолжением режима дня детского сада.

• **Свежий воздух.**

Свежий воздух необходим для детского организма. Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной, и пищеварительной системы, но и возрастает количество гемоглобина в крови.

• **Закаливание**

В младшем возрасте дети восприимчивы ко многим неблагоприятным факторам, а родители хотят видеть своего ребёнка крепким, выносливым и закалённым. Под влиянием закаливающих процедур у детей укрепляется сердце, улучшается деятельность органов дыхания, нервной системы, обмена веществ.

Назовите виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях?

- Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях.
- Одежда детей соответствует сезону и температуре воздуха в помещении и на улице.
- Регулярно и систематически выполнять гигиенические процедуры.
- Утреннюю зарядку проводить босиком, хождение босиком.
- Умываться и мыть руки прохладной водой, полоскание горла прохладной водой.
- Перед сном проветрить комнату. Это всё укрепляет нервную систему и благоприятно влияет на здоровье ребёнка.

Виды закаливания в детском саду: зарядка, гимнастика после сна, хождение по массажным дорожкам.

• **Утренняя зарядка.**

После зарядки повышается настроение, появляется аппетит. Ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

• **Двигательная активность.**

Все физические упражнения, игры помогают укрепить здоровье. Особенно полезны подвижные, спортивные игры. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ. Подвижные игры воспитывают быстроту, силу, выносливость.

Мы предлагаем вам поиграть в подвижные игры.

• **Физическая культура**

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья.

Арсенал видов физической культуры очень широк:

Утренняя зарядка

Физкультминутки.

Дыхательная гимнастика.

Гимнастика для глаз.

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку.

### **Май «Воспитание и развитие детей раннего возраста» Ознакомление родителей с особенностями воспитания и развития детей раннего возраста**

Раннее детство – особый период становления детской психики. В данный период наблюдается максимальный темп формирования предпосылок, обуславливающих все дальнейшее развитие организма, поэтому важно своевременно закладывать основы для полноценного развития и здоровья ребенка.

В первые три года жизни ребенка отмечается большая ранимость, лабильность его состояния, обусловленные быстрым темпом развития организма. Дети этого возраста легко заболевают, часто утомляются. Течение болезни и выздоровления в большей степени связано с настроением ребенка, и если удастся поддерживать положительные эмоции, самочувствие его улучшается и наступает быстрое выздоровление.

Сенсорные потребности вызывают высокую двигательную активность, а движение – естественное состояние малыша, способствующее его интеллектуальному развитию. Дети раннего возраста внушаемы, им легко передается настроение окружающих. Очень важно в воспитании ребенка правильно пользоваться запретами. Прежде всего, запреты, если в них есть необходимость, должны быть обоснованными.

С раннего возраста у детей формируют самостоятельность. Выполнение действий без помощи взрослого очень рано начинает доставлять малышу удовольствие.

В воспитании следуют учитывать индивидуальные особенности ребенка. Одни легко вступают в контакт с окружающими, а другие ждут помощи. Знание индивидуальных способностей ребенка не только помогает педагогу найти нужный подход, но и способствует формированию определенных черт личности подрастающего человека. Лаконичное развитие и воспитание детей раннего возраста зависит от режима дня, тщательного гигиенического ухода, методически правильного проведения всех режимных процессов – сна, кормления, своевременной организации самостоятельной деятельности, занятий.

**Особенностям периода раннего детства соответствуют задачи и средства воспитания ребенка, они включают физическое, умственное, нравственное и эстетическое воспитание.**

**Задачи физического воспитания:** охрана здоровья детей, их движений, полноценное физическое развитие; привитие культурно-гигиенических навыков.

**Основные средства физического воспитания:** обеспечение санитарно-гигиенического ухода, проведение закаляющих мероприятий – широкое пользование воздухом, солнцем, водой; рациональное вскармливание и питание; организация массажа и гимнастики; организация режима дня; методически правильное проведение всех режимных процессов (кормление, сон, бодрствование); обеспечение двигательной активности ребенка (простор для движений, наличие в детских учреждениях специальных пособий).

**Задачи умственного воспитания:** формирование действия с предметами; сенсорное развитие; развитие речи; развитие игровой и других видов деятельности; формирование основных психических процессов (внимание, память), развитие наглядно-действенного мышления, эмоциональное развитие, формирование первичных представлений и понятий об окружающем мире, развитие умственных способностей (умения сравнивать, различать, обобщать, устанавливать причинную зависимость между отдельными явлениями); формирование познавательных потребностей (потребность в получении информации, активность на занятиях, самостоятельность в познании окружающего мира).

**Основные средства умственного воспитания:** эмоционально-деловое общение взрослого с ребенком во время собственной деятельности малыша; специальное обучение,

которое осуществляет воспитатель на занятиях; самостоятельная практика самого ребенка в быту, играх, общении.

Основные виды деятельности в раннем возрасте – общение со взрослым, а также развитие действий с предметами. Для своевременного их развития необходимо создавать оптимальные условия.

**Задачи нравственного воспитания:** формирование положительных взаимоотношений со взрослыми (умения спокойно выполнять их требования, проявлять привязанность и любовь к родителям, членам семьи, воспитателям, желание оказать другому помощь, проявлять ласковое отношение, сочувствие); воспитание положительных черт личности (доброта, отзывчивость, дружелюбие, инициатива, находчивость, умения преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца); воспитание дружеских взаимоотношений между детьми (умения играть рядом, не мешая другим детям, делиться игрушками, проявлять сочувствие, оказывать помощь при затруднениях и др.); воспитание положительных привычек (умения здороваться, благодарить, убирать на место игрушки и др.); обучение начальным формам трудовой деятельности (все формы самообслуживания, посильная помощь младшим и взрослым, например вместе со взрослыми полить цветы, принести к обеду салфетки, почистить дорожки на участке и др.).

**Средства нравственного воспитания:** образцы поведения взрослых, одобрение хороших поступков, обучение детей положительным поступкам; организация специальных соответствующих ситуаций, чтение книг.

Для полноценного и гармоничного развития детей важно с раннего возраста воспитывать у них любовь к красивому в окружающей обстановке, природе, быту, т.е. формировать эстетические чувства.

**Задачи эстетического воспитания:** воспитание умения замечать красивое в природе, окружающей действительности, поступках людей, одежде, развитие творческих способностей (музыкальный слух, изобразительная деятельность).

**Средства эстетического воспитания:** ознакомление с природой, музыкой, обучение пению, рисованию, лепке, чтение народных потешек, стихотворений, сказок.

Все перечисленные задачи решаются совместными усилиями семьи и дошкольного учреждения. Правильная организация жизни детей в условиях коллектива позволяет матери успешно трудиться, а ребенку – гармонично развиваться под руководством специалистов (педиатры, воспитатели, музыкальные работники и т.д.).

Для полноценного и гармоничного развития детей важно с раннего возраста воспитывать у них любовь к красивому в окружающей обстановке, природе, быту, т.е. формировать эстетические чувства.

### **Консультация для родителей: “Возрастные особенности развития детей раннего возраста”**

В возрасте ребенка от года до 3 лет довольно четко прослеживаются 3 периода.

**Первый период** – от года до полутора лет. Ребенок, начавший ходить, становится много самостоятельней, чем раньше; в этом возрасте он – исследователь; он лезет всюду. Набивает себе шишки, и его не удержать. В этом же возрасте ребенок начинает говорить.

**Второй период** – от полутора до 2 лет. Малыш совершенствуется в обретенных ранее навыках, определяет свое место в среде; вы уже четко прослеживаете проявления его характера.

**Третий период** – от 2 до 3 лет. Это период наиболее активного умственного развития ребенка.

#### **1. Речевое развитие ребенка**

## **До 1,5 лет НАКОПЛЕНИЕ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА.**

Примерно после года ребенок начинает произносить все новые и новые слова. Он еще не скажет фразу, да и слова, что посложнее, произносит неправильно, но вы уже можете понять, что он имеет в виду. Это период накопления слов. И даже если малыш долгое время не произносит какое-либо слово, оно уже отложилось в «ящичке памяти».

**Задача родителей:** больше разговаривать с малышом, – сопровождать комментариями свои и его действия, по несколько раз называть незнакомые предметы, объяснять их назначение... Для этого не обязательно специально проводить занятия, можно и нужно это делать в обычных бытовых ситуациях, «между делом».

Дитя – это наш храм; что мы в него вложим, то в нем и останется. Какие бы ни были жизненные перипетии, знания полученные в детстве, в семье у ребенка уже никто не отберет. Давая ребенку основы элементарных знаний, воспитывая его, вы обогащаете его представления о мире, помогаете ориентироваться в нем. И тем самым очень облегчаете малышу жизнь.

Не огорчайтесь, что ваш ребенок пока произносит лишь отдельные слова. Это нормально для его возраста. Зато вы можете убедиться, насколько хорошо он уже вас понимает. Попросите малыша принести пирамидку, и он принесет ее вам. Скажите положить пирамидку, и он положит.

## **После 1,5 – РЕБЕНОК РАЗГОВАРИВАЕТ**

В полуторагодовалом возрасте вы можете ждать от ребенка первых фраз. Чем больше и чем яснее вы с ним разговариваете, тем быстрее ребенок научится самостоятельно строить фразы. Поэтому, когда вы разговариваете с ребенком, не упрощайте слов, не коверкайте их, избегайте жестикюляции (любую мысль можно выразить словами). Не правильно копировать языковые неумелости ребенка. Если малыш пока не может произнести слова, это не значит, что с ним нужно говорить «его языке». Ребенок вполне готов усвоить правильные образцы речи, а произнесет он их чуть позже.

Вашему ребенку уже 2 года, а он еще плохо говорит, опускает букву «р», заменяет букву «с» и т. д., плохо строит фразу, да и фраз тех раз-два – и обчелся. Между тем соседняя девочка в два года щебетала, как птичка, и разговаривала с мамой вполне взрослым языком... Вероятнее всего, вы напрасно паникуете. Во-первых, опыт показывает, что в раннем детстве девочки в речевом развитии несколько опережают мальчиков; со временем эта разница исчезает. Во-вторых, все дети начинают говорить одновременно. Пройдет немного времени, и ваш малыш нагонит соседскую девочку. Если уж речь ребенка сильно вас тревожит, вы можете встретиться с логопедом. Даже если он не назначит вам занятий, он может дать несколько полезных советов.

## **1. Познание окружающего мира – СОЗДАЕМ БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО**

Едва проснувшись, ребенок выбирается из кроватки. Вокруг так много интересного. Главная задача взрослого сейчас: по возможности, не мешать ребенку познавать мир. Любимая фраза родителей «этого нельзя!», «того нельзя!», «не трогай!» и т. д. Понятно, что говорится все это с благими намереньями... Но время ребенка раннего возраста очень ценно; взрослый человек не способен обрести столько знаний за единицу времени, сколько может сейчас ребенок. Он сейчас «заточен» на это от природы. Поэтому «нельзя!» не должно быть слишком много. Для этого потрудиться придется нам, родителям.

Все, что ребенок видит, он непременно хочет потрогать, подвигать, перевернуть – посмотреть, испытать. Поэтому, если чего-то ребенку, действительно, нельзя, например, играть с папиной зажигалкой, то, значит, зажигалка не должна попадаться ребенку на глаза. Стоит приложить усилия и «обезопасить» дом, пока кроха так активно познает мир. Переставить, переложить все, что может причинить вред малышу, то, что он может разбить, сломать испортить, туда, куда он сам добраться не сможет.

Помогите малышу в его исследованиях, поучаствуйте. Заодно будете держать его исследования под контролем. Хочет поковырять ящики стола или комода, пусть он сделает это, но под чутким вашим присмотром. Достаньте вещи, пусть ребенок их рассмотрит. Пользуясь случаем, за игрой вы можете навести в этих ящиках порядок (раньше ведь все руки не доходили). И ребенку интересно, и хозяйству польза. Так – методично, с ревизией – вы можете заглянуть во все уголки, куда давно не заглядывали.

Малыш все меньше спит и все больше бодрствует. Чем же он занят во время бодрствования? Конечно же, играми. Ребенок в этом возрасте способен играть не только с игрушками, но и со всеми предметами, попадающими ему в руки: с тарелками, с молотком, с часами, с кошельком и т. д. Понятно, что не все предметы подходят для игр. Но если это не слишком опасно, будет здорово, если вы покажите ребенку как правильно обращаться с этим предметом. Малышу нужно обретать практические навыки, знакомиться с миром предметов. **РЕБЕНОК ПРИОБРЕТАЕТ НАВЫКИ ТЕМ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ БОЛЬШЕ НОВЫХ ПРЕДМЕТОВ ПОПАДАЕТ К НЕМУ В РУКИ.** Дайте ребенку книгу, которую читаете, и научите обращаться с ней аккуратно. Ваше чадо довольно быстро приспособится перелистывать страницы. Дайте малышу чашку и кубик, и малыш порадует вас умением ловко вкладывать кубик в чашку. Задумайтесь над тем, какие новые практические навыки можно сформировать у ребенка прямо сейчас.

#### **1. Двигательная активность. До 1,5 лет – ПАДЕНИЯ – спокойствие, только спокойствие**

Кроме познания мира предметов, ребенок, после года быстро постигает премудрости ходьбы. И, конечно же, часто падает. А мы всякий раз бросаемся к нему на помощь, и спешим его поднять. Как вы думаете, правильно ли это? Не переживайте, что ребенок часто падает; как правило, он не сильно ушибается, поскольку еще слишком легок; и переломы ему не грозят (косточки его, содержащие много органики, очень гибки). А поднимаясь самостоятельно, малыш развивает, тренирует мышцы. Во время падений, как во время любого движения, развивается и совершенствуется чувство равновесия (задействуется вестибулярный аппарат), ребенок набирается опыта в плане ориентации в пространстве.

Ребенок упал. Если падение не нанесло серьезной травмы. Пусть поднимется сам. **ВАШЕ НЕУЧАСТИЕ В ЭТОМ ПЕРИОД ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ.** Так малыш учится справляться с трудностями. Иначе, в будущем он будет постоянно оглядываться на вас, ожидая помощи. Но нам не дано прожить за ребенка его жизнь, решая все его проблемы. Когда малыш упал задача взрослого – поддерживать ребенка морально, словом. Если малыш разнервничался, успокойте его, ободрите. Умейте поддержать хорошее настроение. Но не сюсюкайте, ведь, то, что произошло, явление жизненное, нормальное. Говорите спокойно, «по-взрослому».

#### **После 1,5 лет – ПЕРИОД «ПОВЫШЕННОЙ ПОДВИЖНОСТИ» – это нормально**

От 1,5 до 2 лет, когда ребенок чересчур подвижный, но не совсем еще ловкий, когда он в каждые пять минут «выдает» вам повод его поругать, будьте терпеливы. Окриками и руганью вы воспитаете чувство постоянной вины в ребенке со всеми исходящими из этого чувства комплексами. Очень подвижный ребенок – это хорошо. **ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ТИХО СИДИТ В УГЛУ И НЕ ДАЕТ ВАМ ПОВОДА ПОГРОЗИТЬ ЕМУ ПАЛЬЦЕМ – И ТАК ЧАС ЗА ЧАСОМ – ЭТО НЕНОРМАЛЬНО.** Обратите внимание, не заболел ли ваш малыш.

#### **1. ВАШ РЕБЕНОК УЧИТСЯ ЕСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО – не мешайте**

По своему природному развитию ребенок после года вполне способен сам управляться с ложкой. Если он еще не ест самостоятельно, значит активизироваться в этом направлении нужно нам, взрослым.

Что нужно делать, чтобы ребенок поскорее научился есть сам? Ничего особенного не нужно. Только **НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ ЛОЖКИ ЗАПРЕТНОГО ПРЕДМЕТА.** Если ребенок

схватил ее, пусть поиграет с ней, пусть изучит. Он уже знает назначение ложки и, подражая вам, попробует ее использовать. Первые попытки, конечно, будут неудачными, но малыш быстро освоит науку. Вы же будьте терпеливы, если он слишком вывозится в каше, предусмотрительно надев одежду, которую не жалко испачкать, нагрудник.

Если ваш ребенок склонен позабавиться за столом, отвлекается от еды или начинает баловаться ею. Попробуйте пресекать эту нехорошую манеру поведения следующим образом: заберите у ребенка еду, спрячьте тарелку. Точно так же поступите и в следующий раз. Ребенок быстро сообразит, что баловство здесь не уместно.

### **1. РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ ОДЕВАТЬСЯ САМ – запасаемся временем и терпением**

В возрасте 1,5 – 2 лет многие дети вполне способны сами раздеться. Если ваш малыш даже не пытается участвовать в этом процессе, вопрос не к нему, а к вам родители. Даете ли вы ему такую возможность?

Одеваться же самостоятельно у детей в этом возрасте еще не получается. Нет специальных методик, как поскорее научить ребенка одеваться. Для этого необходимо время и терпение. От вас требуется немного: КОГДА ВЫ ОДЕВАЕТЕ РЕБЕНКА, ДЕЛАЙТЕ ЭТО НЕТОРОПЛИВО (вообще все ваши действия по отношению к ребенку должны быть неторопливыми: ребенок учится, прослеживая ваши действия; наблюдая ваше спокойствие, ребенок и сам спокоен). Хорошо бы сопровождать процесс одевания комментариями: сначала надеваем это, затем то... Пусть малыш сам попробует надеть что-то, хотя бы частично. Покажите, как правильно брать одежду, куда ее надевать. ПОМОГАЙТЕ ЕМУ ЛИШЬ ТАМ, ГДЕ САМ ОН ТОЧНО НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ. Когда малыш освоит один навык, усложните ему задачу, попросите надеть еще что-то.

Случается, что дети закапризничают и не хотят одеваться. Как быть в таком случае? Настаивать, доводить дело до скандала? Надо попробовать отвлечь, ребенка чем-нибудь, и пока он будет “переваривать” новую информацию, сделать свое дело.

#### **• ИГРА – ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ**

##### **Игры в воде**

Имейте в виду, что от года до полутора лет дети становятся «водяными». Вы и раньше замечали, что ребенку доставляет огромное удовольствие каждое купание – как он плещется, как смеется... А теперь малыша так и тянет к воде. Что ж, создайте ему условия, пусть поиграет игрушками в теплой воде. Это можно устроить дома в ванной комнате, или на даче – на зеленой лужайке поставьте пластмассовый таз, или в саду – на солнышке. Воды много не наливайте. Бросьте в воду несколько игрушек, с ними – пару пластмассовых чашек. Пусть малыш переливает воду.

##### **Игры в песочнице**

В этом же возрасте – от года до полутора лет – ребенок очень любит играть в песке. Тяга к песку сохранится еще долго. И вы должны это учитывать. Это счастье для вашего малыша: целыми часами он может быть занят играми с песком; вы и не услышите ребенка, пока он не захочет есть.

##### **Покупаем игрушки соответственно возрасту**

Необходимо помнить, что РЕБЕНОК ИГРАЕТ ТОЛЬКО В ТЕ ИГРЫ И ТЕМИ ИГРУШКАМИ, ДО КОТОРЫХ СОЗРЕЛ ВНУТРЕННЕ, ДО УРОВНЯ КОТОРЫХ ПОДНЯЛСЯ. Если вы купите ребенку 1,5 – 2 лет набор фломастеров 24 цветов и роскошный альбом для рисования, то ничего хорошего из этого не выйдет. Понятно, всякий родитель хочет видеть в своем малыше вундеркинда, но вундеркинды – слишком редкое исключение. Малыш распишет вам не только альбом, но и обои на уровне своего роста. И придется делать ремонт.

Покупайте ребенку игрушки, соответствующие возрасту. Если же хотите купить что-то заранее, то, пожалуйста – покупайте. Но спрячьте подальше до поры, до времени. Когда ребенок подрастет, все пойдет в ход.

Обычные пирамидки, формы-вкладыши, мячи, кубики, большие куклы и машинки – сейчас принесут малышу больше пользы, чем самые красивые, полезные и «умные» игрушки с пометкой о возрасте «6+».

## **1. ВАШЕМУ РЕБЕНКУ УЖЕ ДВА ГОДА**

### **Общение и речь**

В возрасте после 2 лет ребенок становится менее активным в движении, но более общительным. Он пополняет свой словарный запас, много спрашивает, повторяет слова, охотно идет на контакт с окружающими, разговаривает со всеми, кто его окружает, и даже с неодушевленными предметами. **ЗАДАЧА ВЗРОСЛЫХ СЕЙЧАС: НАЙТИ ВРЕМЯ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ.** Всякий человек развивается в общении: чем больше общения, тем больше и развития. Если ваш ребенок посещает ясли – хорошо; общения ему хватает, есть на ком «заточить» свои разговорные способности. А если ребенок «домашний», тогда найдите ему круг друзей. Желательно, чтобы круг был примерно одного возраста. Вы увидите, каких успехов ребенок добьется в языке.

### **Двигательная активность**

В возрасте от 2 – 2,5 лет ребенок уже бегаёт. Причем бегать он может и оглядываясь, и глядя по сторонам. По этой причине **ПОВЫШАЕТСЯ ОПАСНОСТЬ ТРАВМЫ.** Если ребенок разбежался по квартире (а квартиры не у всех отличаются просторностью), **БУДЬТЕ НАЧЕКУ.** А лучше создайте ребенку условия – чтобы он мог побегать, сжечь лишнюю энергию, поупражнять мышцы. Освободите для подвижных игр коридор, почаще выводите малыша на улицу.

### **Подражание и совместная деятельность – основной механизм обучения в раннем возрасте**

Как и прежде, ребенок многие навыки обретает, подражая вам и окружающим его близким. Используйте это. Пусть ребенок постоянно видит, чем вы заняты. Вы стираете – пусть и малыш поучаствует, вы наводите порядок – пусть и он сложит в уголок свои игрушки. Ради забавы «покормите» вместе с ребенком куклу. Покупайте ребенку яркие с хорошими рисунками книжки. На рисунках все должно быть приятно. Рассказывайте ребенку, что изображено на рисунках, какие действия происходят. Он будет слушать очень внимательно. Заодно обучайте малыша бережно относиться к книжкам не рвать их, не мять. Некоторое время спустя пускай ребенок сам расскажет по картинкам, что на них изображено. Если он не может, повторите рассказ.

### **НАЧАЛСЯ «ПЕРИОД ВОПРОСОВ»**

Вы уже почувствовали, что началось время бесконечных вопросов. Через это надо пройти. И готовьтесь к тому, что кончится оно не скоро. С терпеливостью, достойной похвалы, отвечайте на все вопросы ребенка. Не отмахивайтесь «мне некогда!», «отстань!» – этим вы совершаете большую ошибку. Всегда помните, что **ДЛЯ РЕБЕНКА 2 – 2,5 ЛЕТ ВЫ ЕДВА ЛИ НЕ ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЗНАНИЙ.** И все слова, которые он знает, – ваши слова. И все выражения, какие он использует, – ваши выражения. Вы бываете уставшим или по какому-либо поводу раздражены, а тут еще ребенок со своими бесконечными вопросами. Владейте собой, владейте ситуацией... Ребенок, показывая на телефон, спрашивает: «Что это?» Вы должны не только сказать название предмета, но и объяснить, для чего он служит. Это очень расширяет кругозор ребенка. В 2,5 года ваш ребенок должен знать до 300 слов. В ваших возможностях этот запас слов пополнять и дальше. Когда ребенок вырастет, он вам только спасибо скажет.

Воспитание ребенка раннего возраста – дело не простое. Требуется от родителей и большой работы над собой. Но результат, стоит вложенных душевных сил.

## **Рубрика «Советы психолога»: «Влияние развития мелкой моторики на развитие речи и мышления»**

В последнее время современные родители часто слышат о мелкой моторике и необходимости ее развивать. **Что же такое мелкая моторика и почему она так важна?**

Специалисты в области детской психологии, логопедии уже давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени развития тонкой моторики руки. Если движения пальцев развиваются «по плану», то и развитие речи также в пределах нормы. Если же развитие пальцев отстает, отстает и развитие речи.

**Почему же две эти составляющие так взаимосвязаны?** Дело в том, что наши предки общались при помощи жестов, добавляя постепенно возгласы, выкрики. Движения пальцев постепенно совершенствовались. В связи с этим происходило увеличение площади двигательной проекции кисти руки в мозге человека. Речь развивалась параллельно. Примерно так же развивается речь и мелкая моторика у ребенка, то есть сначала начинают развиваться движения пальцев рук, когда же они достигают достаточной тонкости, начинается развитие словесной речи. Развитие движений пальцев рук как бы подготавливает почву для последующего формирования речи.

Ученые доказали, что с анатомической точки зрения, около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны. Именно величина проекции кисти руки и ее близость к моторной зоне дают основание рассматривать кисть руки как «орган речи», такой же, как артикуляционный аппарат. В связи с этим, было выдвинуто предположение о существенном влиянии тонких движений пальцев на формирование и развитие речевой функции ребенка. Поэтому, чтобы научить малыша говорить, необходимо не только тренировать его артикуляционный аппарат, но и развивать движения пальцев рук, или мелкую моторику.

Мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь. Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий.

**Как же лучше развивать мелкую моторику?** Можно делать массаж пальчиков и кистей рук малыша, давать перебирать ему крупные, а затем более мелкие предметы – пуговицы, бусины, крупы. Хорошим помощником в развитие мелкой моторике станут различные развивающие игрушки, которые родители могут сделать сами.

**С рождения до 3 месяцев** взрослый согревает руки малыша, делает легкий массаж рук, пальцев кисти. Затем он сам осуществляет рефлексорные движения - схватывает и сжимает погремушку, тянется к подвешенным игрушкам, касается игрушки (бубенчики, колокольчики).

**С 4 до 7 месяцев** у ребенка появляются произвольные движения - он захватывает мягкие игрушки, бусы.

**С 6 месяцев** поднимает игрушку, рассматривает ее, перекладывает.

**С 7 месяцев** взрослый играет с ребенком в "Ладушки", помогает собирать пирамидку, игрушки-гнезда, матрешку, складывать кубики. Корни всех этих упражнений лежат в народной педагогике. На протяжении многих веков мама или бабушка играли с пальчиками малыша, проговаривая при этом потешки. Так взрослые любовно и мудро поучали ребенка.

**С 10 месяцев до 1,5 лет** развивая пальчики, можно использовать следующие потешки:

(поочередно загибаем пальчики)

Этот пальчик — в лес пошел,  
Этот пальчик — гриб нашел,  
Этот пальчик — занял место,  
Этот пальчик — ляжет тесно,  
Этот пальчик — много ел,  
Оттого и растолстел.  
(перебирая пальчики, приговариваем)  
Этот пальчик — дедушка,  
Этот пальчик — бабушка,  
Этот пальчик — папенька,  
Этот пальчик — маменька,  
Этот пальчик — Ванечка.  
(загибаем пальчики)

**От 1,5 лет и старше** – полезно раз в день делать пальчиковую гимнастику.

#### ***Гимнастика для пальцев рук (по Н.П. Бутовой)***

- Поставить руки на стол, вращать кисти рук в разных направлениях.
- Сложить ладони и разводить пальцы рук.
- Сомкнуть пальцы рук, вращать большие пальцы один вокруг другого.
- Выпрямить ладони, указательным пальцем одной руки надавливать на первую фалангу пальцев другой руки, поднимая и опуская их.
- С силой сжимать по очереди пальцы левой и правой руки.
- По очереди вращать в разные стороны пальцы рук.
- Медленное и плавное сжатие вытянутых пальцев рук в кулак; темп упражнения постепенно увеличивается до максимального, потом вновь снижается.
- Постукивание согнутыми пальцами рук по столу, вначале совместное, а в дальнейшем – каждым пальцем в отдельности.
- Быстрое поочередное загибание пальцев одной руки указательным пальцем другой руки.
- Вытянуть руки, слегка потрясти кистями, размять кисть одной руки пальцами другой руки.

***Тонкую моторику рук развивают также следующие виды деятельности:***

- плетение;
- лепка (из пластилина, глины);
- нанизывание на нитку бусин, бисероплетение;
- различные игры – шнуровки;
- конструкторы (чем старше ребенок, тем мельче должны быть детали конструктора);
- мозаики;
- вырезание из бумаги и картона;
- вырисовывание различных узоров;

Для формирования тонких движений пальцев рук могут быть использованы игры с пальчиками, сопровождаемые чтением народных стихов:

*«Сидит белка...»*

Сидит белка на тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому.

Взрослый и ребенок при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

*«Дружба»*

Дружат в нашей группе девочки и мальчики  
(пальцы рук соединяются в "замок").  
Мы с тобой подружим маленькие пальчики  
(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук).  
Раз, два, три, четыре, пять  
(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев),  
Начинай считать опять.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Мы закончили считать  
(руки вниз, встряхнуть кистями).

#### *«Дом и ворота»*

На поляне дом стоит ("дом"),  
Ну а к дому путь закрыт ("ворота").  
Мы ворота открываем (ладони разворачиваются параллельно друг другу),  
В этот домик приглашаем ("дом").  
Наряду с подобными играми могут быть использованы разнообразные упражнения без речевого сопровождения:

#### *«Кольцо»*

Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца; то же упражнение выполнять пальцами левой руки; те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки.

#### *«Пальцы здороваются»*

Соединить пальцы обеих рук "домиком". Кончики пальцев по очереди хлопают друг по другу, здороваются большой с большим, затем указательный с указательным и т.д.

#### *«Оса»*

Выпрямить указательный палец правой руки и вращать им; то же левой рукой; то же двумя руками.

Занятия по развитию мелкой моторики необходимо проводить систематически по 2-5 минут ежедневно. Несмотря на то, что вначале многие упражнения даются ребенку с трудом, они приносят ему много радости, как от достигаемых результатов, так и от простого общения с мамой. Пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторики, речи, основных психических процессов, а также коммуникативности. К концу дошкольного возраста кисти рук ребенка становятся более подвижными и гибкими, что способствует успешному овладению навыками письма в будущем.