

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка детский сад №5 «Теремок»

Проект *«Здравствуй, малыш!»*



(для детей 2 младшей группы «Мышата»)

Воспитатель:

Кострова Л.В.

Пояснительная записка.

Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Не все дети сразу принимают незнакомых людей, новую обстановку. Случается, что и родители, отдавшие своего ребенка в сад, начинают разочаровываться при виде детских слез, капризов, отказов идти в сад, болезни, претензии и обиды в адрес сотрудников, которые напрямую взаимодействуют с их детьми.

В период адаптации у ребёнка происходит перестройка ранее сформированных привычек и уклада жизни. Ребенок подвергается эмоциональному стрессу при предъявлении нового помещения, новых игрушек, новых людей, новых правил.

Предполагаемый проект – адаптационный проект к условиям детского сада детей 3-х лет, учитывающий психологические, физиологические и социальные особенности детей этого возраста.

Ведущей деятельностью в дошкольном возрасте является игра, поэтому проект строится на основе игровых упражнений.

Готовность к детскому саду зависит от готовности родителей оставлять свое чадо на некоторое время в детском саду. Тревожные матери испытывают трудности с этим. Они настолько тревожны, что это проецируют на ребёнка своё состояние.

Цель: создание благоприятных условий для социальной адаптации ребенка и их родителей к условиям детского сада

Задачи:

Работа с детьми:

- помочь детям раннего возраста преодолеть стрессовые состояния в период адаптации к детскому саду;
- развивать навыки взаимодействия детей друг с другом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
- развивать игровые навыки, навыки произвольного поведения;
- обеспечить понимание детьми смысла выполнения режимных процессов;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- оказать помощь детям в осознании себя как члена детского коллектива и в освоении разных социальных ролей;

Работа с родителями:

- раскрыть роль семьи в адаптации детей 3-х лет;
- познакомить родителей единым методом воспитания и общения с ребенком в ДОУ и семье;
- создать условия, чтобы у родителей возникло желание принять активное участие в образовательном процессе.
- повышать коммуникабельность между родителями.
- привлекать родителей к активному участию в реализации проекта.

Средства достижения поставленных задач:

- применение различных игр, конструирования, чтение художественной литературы, применение художественного творчества (лепка, рисование, аппликация).

Участники проекта: воспитатели, дети 3-х летнего возраста, родители.

Срок реализации проекта: краткосрочный (2 месяцев). На сроки проекта влияют следующие факты – адаптационный период может затянуться с учетом индивидуальности ребёнка и особенности семейных отношений; дата поступления в детский сад; заболеваемость/посещаемость.

Работа с родителями:

- Консультирование - повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания, обучения и развития детей раннего возраста в период адаптации.
 - Подбор специальной психолого-педагогической литературы по вопросу адаптации детей к детскому саду;
 - «Портфолио дошкольника» - интерактивное средство работы с родителями;
- Выпуск памяток, информационных листов об особенностях данного возраста, рекомендуемых развивающих игр

Работа с детьми:

- Знакомство детей с детским садом, друг с другом. Ежедневно, последовательно вводить правила поведения в группе и приучения к режиму дня.
- Развитие культурно-гигиенических навыков.

- Снятие эмоционального напряжения в течение дня, работа по профилактике стрессовых ситуаций и тревожности.
- Развитие эмоциональной сферы, коммуникабельности.
- Дидактические игры, которые не только развивают, но и позволяют оценить коммуникативные способности и уровни нервно-психического развития.

Ожидаемый результат:

- Благоприятный адаптационный период детей раннего возраста
- Привлечение родителей детей младшего дошкольного возраста к осознанному воспитанию своих детей, совместно с педагогической службой ДОУ.
- Повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания, обучения и развития детей раннего возраста в период адаптации.
- Становление партнерских, доверительных отношений между ДОУ и семьями воспитанников.
- Создание открытой системы взаимодействия участников образовательного процесса.

Актуальность проблемы:

Изменения, происходящие сегодня в сфере дошкольного образования, направлены, прежде всего, на улучшение его качества. Оно, в свою очередь, во многом зависит от согласованности действий семьи и детского сада. Основным структурным элементом в детском саду является группа. Организатором деятельности в группе, координатором воспитательных воздействий остается воспитатель, именно он непосредственно взаимодействует как с детьми, так и с родителями.

Детский сад – первый социальный институт, первое воспитательное учреждение, с которым вступают в контакт родители, и где начинается их систематическое педагогическое просвещение. Как бы глубоко не продумывались формы воспитания детей в детских садах, какой бы высокой ни была квалификация педагога, невозможно достигнуть поставленной цели без постоянной поддержки и активного участия родителей в воспитательном процессе.

Воспитатель, обучающий и воспитывающий дошкольников, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьями воспитанников во многом зависит эффективность формирования

личности ребенка. В настоящее время многие родители ищут пути грамотного и гармоничного воспитания ребенка и готовы к активному сотрудничеству с педагогами. Объединение усилий педагога и родителей в процессе воспитания детей – непростая в организационном и психолого-педагогическом плане задача.

Адаптация - сложный процесс приспособления организма к новым условиям, имеющий свою продолжительность у каждого ребенка. Главным в этом процессе является адекватная реакция на колебания разных факторов внешней среды. Благоприятные бытовые условия, соблюдение режима питания, сна, спокойные взаимоотношения членов семьи - все это не только полезно для здоровья, но и является основой для нормальной адаптации ребенка при поступлении в детский сад.

Период младшего возраста эмоционально насыщен для ребенка, время идет, малыш подрастает и появляется необходимость нового этапа в его жизни - знакомство с таким социальным институтом, как детский сад. Это обстоятельство вносит в жизнь ребенка серьезные изменения, к которым необходимо привыкнуть:

- к отсутствию близких, родных людей;
- к соблюдению режима дня;
- к постоянному контакту со сверстниками и незнакомыми людьми;
- к новым требованиям в поведении.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к различным реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни и т. д. В итоге первые дни в детском саду оставляют негативное впечатление у детей. Поэтому мы решили использовать этот проект.

Этапы реализации проекта

- **Подготовительный этап**
- Определение цели и задач проекта. Составление плана реализации проекта.
- Обсуждение плана проекта. Определение стратегии деятельности, сроков, задач, содержания и ожидаемого результата. Планирование всех этапов проекта.
- Подбор и изучение необходимой литературы, подбор методик. Поиск путей повышения безболезненной адаптации.
- Предварительное знакомство с детьми, посещение группы детьми вместе с родителями. Установление связи, доверительных отношений

Основной этап

План реализации проекта

<i>период</i>	<i>Содержание</i>	<i>ответственные</i>
АВГУСТ	<ul style="list-style-type: none">- Заключение договора с родителями;- Экскурсия родителей по ДООУ, знакомство родителей с группой и воспитателями;- Памятка для родителей «Подготовка ребенка к посещению детского сада»;- Памятка для родителей «В первые дни пребывания в детском саду»;- Буклеты: «Адаптация ребенка к детскому саду», «Ваш ребенок поступает в детский сад»;- Игровая деятельность: «Ласковое имя»;- Потешки «Для новичков», «При умывании», «При кормлении».- Подвижные игры: «Зайчики», «Поезд», «Пузырь»;- Наблюдение за водой «Льется из крана водичка»- Практическое упражнение «Вымой руки»;- массаж «Грибной дождь»;	<p>воспитатели воспитатели</p> <p>воспитатели воспитатели воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели воспитатели</p>
СЕНТЯБРЬ	<ul style="list-style-type: none">- Консультации «Растим малыша здоровым», «Как одевать ребенка в детский сад»- Мини-лекция «Детская истерика»;- Памятки для родителей «Десять заповедей родителям», «Режимные моменты в детском саду»,	<p>воспитатели</p> <p>воспитатели воспитатели</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Кукольный спектакль «Как ежик Пых искал дорогу домой»; - Подвижные игры: «Топ-топ», «Дождик и солнышко», «Прятки с мячом», «Зайка серенький сидит»; - Чтение стихотворения «Непослушная кукла» «Мой веселый звонкий мяч»; - Потешки «По ровненькой дорожке», «Друг веселый, мячик мой» - Релаксация «Мячики отдыхают»; - Пальчиковые игры «Пальчики», 	<p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
--	--	---

Заключительный этап

1. Оформление проекта

2. Презентация проекта

Используемая литература

1. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации / авт. – сост. Н. В. Соколовская. Волгоград: Учитель, 2008. – 188с.

2. Белкина Л. В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО. - Воронеж. Учитель, 2004, - 236с.

3. Двойнова А. Ф. Система работы с педагогами, воспитанниками и их родителями в адаптационный период // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2009. - №9 – С. 61 – 68

4. Новикова Л. М., Самойлова И. В. Настольная книга школьного психолога. - М.: Эксмо, 2008 г.

5. В. Сатир Вы и ваша семья: Пер. с англ. Р. Кучкарова. – Издательство Апрель-Пресс, Институт общегуманитарных исследований, 2011.

6. Ю. Б. Гиппенрейтер Общаться с ребёнком. Как? – Издательство АСТ, Астрель, 2011. – 240 с



Осваиваем культурно-гигиенические навыки



Учимся играть вместе



Наши первые занятия



Играем - наблюдаем



Приложение

Родительское собрание «Адаптация ребенка к детскому саду»

Цель: повышение компетентности родителей по подготовке ребенка к детскому саду, а также в период адаптации.

Задачи:

• образовательная:

1. познакомить родителей с понятием “ адаптация”;
2. дать рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду.

• воспитательная:

1. показать различные способы и приемы в воспитании детей раннего возраста.

• развивающая:

1. установление эмоционального контакта, партнерских отношений с родителями;
2. показать возможность доверительного отношения к работникам образовательного учреждения, уважительного отношения к друг другу.

Подготовка к родительскому собранию: презентация, рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду, подбор стихотворений, анкета «Знакомство», анкета «Опрос», памятки с режимом дня в холодный и теплый периоды.

Форма проведения: семинар.

Ход собрания.

Воспитатель: Здравствуйте уважаемые родители!

Мы решили Вас собрать,

Чтоб о главном рассуждать.

Сегодня мы собрались один вопрос решить,

Что делать, чтоб ребенка к детсаду приучить.

Сегодня знаменательное событие первое родительское собрание в вашей жизни. В детском саду вашим детям и вам вместе с ними предстоят долгих пять лет. Станут ли эти годы для вашего ребенка, а значит и для вас счастливыми, интересными, запоминающимися – это во многом зависит от вас, от вашего участия в жизни группы и детского сада, от вашего взаимодействия не только с воспитателями, но и с другими родителями группы. Во время первой нашей встречи хочется, чтобы состоялось знакомство, которое позже, надеюсь, перерастет в теплые дружеские отношения. Для этого мы сыграем в одну простую, но очень важную игру «Будем знакомы». Пожалуйста, последуйте моему примеру. (Воспитатель

представляет себя, обматывает палец ниткой, передает одному из родителей и т. д. пока клубок не вернется к воспитателю.)

Воспитатель: Посмотрите, пожалуйста, все мы связались нитью. Наша нить должна быть настолько прочной, насколько это возможно ради здоровья и счастья наших детей!

Какое счастье! Ваш малыш подрос!

И многое умеет сам:

Играет, ходит, размышляет.

Пришла пора ребенка в сад отправить.

Тревожно маме, папе, всей семье,

Переживает даже серый кот –

Малыш сегодня в детский сад идет!

Вздыхает мама: «Как он там один?

Не плачет ли? Как кушает? Что с ним?

Играет ли с детьми?

А если плачет? Как же быть?

Что делать? Как же все исправить?»

Всех адаптация переживать заставит!

Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям. С поступлением ребёнка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т. д. Поэтому очень важно осуществлять плавный переход из семьи в детский сад.

Слайд «Кроссворд «Адаптация».

Перед Вами кроссворд «Адаптация», который мы должны с вами разгадать.

1. Здесь люблю я поиграть,

Петь, под музыку плясать,

Есть и пить, бродить везде,

Сладко спать в кровати.

Здесь игрушки все свои.

Здесь родные все мои.

Здесь мне все знакомо.

Где же я?

Я ... (дома).

Слайд «Девочка с цветами».

Воспитатель: Правильно. Существует определенный список рекомендаций родителям по подготовке ребенка к детскому саду дома. Мы разрезали этот список и просим вас выбрать одну из рекомендаций наугад. После прочтения, поделитесь своим опытом, как вы, возможно, использовали или будете использовать ее при воспитании своего ребенка. (Приложение 1. Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду.)

(Каждый родитель зачитывает рекомендацию и комментирует ее в соответствии с заданием.)

Воспитатель: Пришло время вновь вернуться к нашему кроссворду.

2. Малыш-энерджайзер

Бодо бегаёт с утра,

Но энергии к обеду

Вот и нет уже следа.

Начинает громко плакать

И кричит: «Ням-ням!»

Хорошо, что так бывает

И поможет нам ... (еда).

Слайд «Мама кормит ребенка».

Воспитатель: От обеда до обеда

Сева суций непоседа.

Вот его мы отловили,

Усадили, закрепили,

Дали в руки три игрушки

(Уточку и погремушки).

Обещанья, уговоры,

Пляски, игры, разговоры:

"Эту ложечку за маму ...»

Рассказанная в стихотворении ситуация имеет место, как правило, в каждом доме, но не может быть в детском саду. Необходимо приучать ребенка к самостоятельности в приеме пищи, кушать ложкой, в фартучке, кушать аккуратно. Заранее ознакомиться с меню детского сада, а по возможности готовить дома некоторые блюда, включая в обед полный набор блюд (первое, второе, третье). Дорогие родители, поделитесь, пожалуйста, друг с другом, у кого получается приучить ребенка к самостоятельности в еде, а у кого нет, поделитесь своими рекомендациями.

3. Очень нужна она детворе

В лютую зиму и в знойной жаре,
Согреет без мамы,
Не даст заболеть.
Ее обязательно надо одеть. (Одежда.)

Слайд «Мама одевает ребенка».

Воспитатель: Молодцы. Чтобы малыш лишней раз не беспокоился и не отвлекался от своих занятий, подберите ребенку удобную и по размеру одежду и обувь. Желательно давать ребенку одевать хлопчатобумажные носки и колготы, так как если у него запотеют ножки, ему будет легче снять и одеть их. И снова повторюсь: приучайте ребенка к самостоятельности! Ребенок должен частично уметь одеваться – трусы, колготы, носки, обувь. При одевании ребенка проговаривайте потешки, которые помогут вам создать игровое настроение, а также будут развивать речь вашего ребенка.

А теперь давайте вернемся к кроссворду.
4. Что за время! Просто жуть!
Не дадут нам отдохнуть
Мокрые пеленки, мокрые штаны,
Но помогут нам, конечно, ... (памперсы).

Слайд «Памперс запрещен».

Воспитатель: Правильно. Наверное, все знают, чтобы не было мокрых штанов, нужно приучать ребенка к горшку, а не к памперсам. В детском саду памперсы запрещены, как вредная привычка всех взрослых.

Кто придумал памперсы, не любил детей,
Изобрел он памперсы для родителей,
Чтобы спали по ночам, не зная о потопе,
А ребенок мучился с рюкзаком на попе.

Вот такие ощущения от памперса у наших детишек. А теперь, уважаемые родители, у вас есть возможность поучить друг друга своему мастерству как приучить ребенка к горшку.

(Родители обмениваются своими советами.)

Воспитатель: Есть еще один предмет, который очень нравится детишкам и помогает родителям. Давайте отгадаем его.

5. Папа засыпает с пультом,
Мама засыпает с книжкой,
Ну, а мне нужна ... (пустышка).

Слайд «Ребенок и пустышка».

6. Я вообще-то очень хорош.
На маму и папу я очень похож.
Но только вот не пойму, почему
Я пальчик все время сосу.
Говорят все: «Это шалость».
Нет. Это моя ... (индивидуальность).

Воспитатель: Правильно. Уважаемые родители, не стесняйтесь рассказать воспитателю об индивидуальных особенностях своего ребенка, чтобы воспитателю было легче найти подход к вашему малышу. Сейчас прошу вас ответить на вопросы анкет «Знакомство» и «Опрос».

Вы можете давать ребенку его игрушки в детский сад, так как в детском саду они будут частичкой вашего дома.

7. Мамина улыбка, веселые глаза –
Это лучшая на свете ... (эмоция).

Слайд «Мама, папа и я».

Воспитатель: Правильно. Молодцы! Как умело вы справляетесь с заданиями, только вот как справиться с ними – с эмоциями!

Берегите своих детей!
Их за шалости не ругайте.
Зло своих неудачных дней
Никогда на них не срывайте.
Если валит усталость с ног,
Совладать с нею нет мочи,
Ну, а к вам подойдет сынок
Или руки протянет дочка,
Обнимите покрепче их,
Детской лаской дорожите!
Это счастье – короткий миг,
Будь счастливыми поспешите!

Собирая ребенка в детский сад, не торопите его, при этом сами не раздражайтесь. Тревожное возбужденное состояние родителей неблагоприятно влияет на ребенка во время привыкания. Перестаньте

волноваться! Все будет хорошо! Ваше настроение передается малышу на расстоянии. И теперь следующее слово кроссворда:

8. Утром весело встречает
Наш любимый детский сад.
На зарядку приглашает,
Он всегда нам очень рад.
Завтраки, обед и полдник

Ложкой правильно едим.
Мы читаем и играем,
В тихий час мы крепко спим.
Нам необходим ... (режим).

Воспитатель: Правильно. Что такое режим знают все, но не все понимают, как он важен для ребенка! За месяц до поступления ребенка в детский сад придерживайтесь дома режимных моментов: подъем, завтрак, второй завтрак, прогулка, обед, сон, полдник, прогулка. (Воспитатель раздает родителям памятки с режимом дня в холодный и теплый периоды. Приложение 3.)

Воспитатель: Вот и осталось последнее слово кроссворда:

9. Без ног и без крыльев оно,
Быстро летит, не догонишь его. (Время.)

Слайд «Мама расстается с ребенком».

Воспитатель: Приходите в детский сад заблаговременно, чтобы ребенок успел поиграть до завтрака. Ребенок должен постепенно привыкать к режиму в детском саду: вначале два дня подряд до обеда, затем оставлять на сон, потом оставаться на целый день. Интересуйтесь у ребенка, как у него прошел день, чем он занимался, в какие игры играл. Ребенок с вами поделится, и будет знать, что его посещение в детском саду вам небезразлично.

А может ли малыш улыбаться в период адаптации? Оказывается, может. Для этого нужны лишь слаженные действия заинтересованных в этом процессе взрослых – родителей и всех сотрудников образовательного учреждения. В завершении нашего родительского собрания хочется добавить важные слова:

Нежное личико, черточка каждая,
Носик курносый сопит.
Деньги, карьера - это неважное
Важное рядышком спит!

Консультации для родителей

«В царстве упрямства и капризов. Кризис трёх лет»

Описание: Данная консультация поможет родителям малышей разобраться в понятии "кризис трёх лет", а также, что делать, как себя вести, как реагировать на некоторые выходки изменившегося ребёнка, а главное, как помочь малышу справиться с самим собой.

Малыша-ангелочка, которого вы родили около двух с половиной лет назад, исчез. Появился маленький монстр, деспот, эгоист, он издевается, проверяет нервы на прочность и с интересом любит вас, когда вы вне себя. Это кризис трёх лет. Первые два – кризис новорожденности и года – прошли незаметно и благополучно, а вот что делать с этим? Не обращать внимания, жить как раньше – невозможно. Что с ребёнком? Всё в норме. Дитяtko прожило достаточно времени, ориентируясь на вас: ваше настроение, поведение, действия, манеры воспринимались ребёнком как его собственные. И вдруг такая находка – «Я». «Я – личность», есть мир, и есть «Я». Но эту находку нельзя потрогать, попробовать на зуб, разобрать, ей можно позабавиться, только проявляя в поведении, чем дитё охотно и занимается: ноет, закатывает истерики, выражает строптивость.

В простонародье таких детей по-разному называют. Возрастные же психологи говорят, что кризис развития нужен для формирования личности ребёнка. А вот как пройдёт этот кризис и каким после станет ребёнок, зависит от взрослых. Поэтому вот вам руководство к действию. Наберитесь терпения. Упрямство, строптивость, негативизм, своеволие, бунт, деспотизм, обесценивание человеческих норм поведения – характерные черты этого периода. Не думайте, что «вам достался» несносный ребёнок, он просто ещё не научился себя вести. Он не знает как «играть» со своей находкой «я».

- Малыш обнаружил свою личность, но не в курсе, какая она – хорошая или плохая. Именно в этот период закладывается самооценка, а значит, задача родителей – не скупиться на одобрения, не критиковать без веских причин.

- Ребёнку важно всё делать самому, и это не только есть, одеваться, чистить зубы – так развивается его самостоятельность; сейчас же формируется и независимость, а значит – важно и решения самому принимать. Уступайте ребёнку, выстраивайте общение так, чтобы он имел возможность переубедить вас, хотя бы в мелочах, «мелочь» ведь для вас, а для ребёнка всё существенно.

Упрямство – своеобразный тренажёр воли, не изводите его на корню, идите на разумные компромиссы.

- Зная об особенностях периода, смените тактику. Нравится ребёнку проявлять упрямство, вредничать, поиграйте с ним так, чтобы он мог реализовать эти свои черты, выпустить пар в игре. Я, например, кормлю дочь, запрещая есть из моей тарелки. Радуюсь, когда Алиса не надевает тапки, и кладу их на верхнюю полку шкафа, обувь сразу становится востребована. Берите ребёнка «на слабо» (тебе это всё не съесть!). Запрещая что-либо понарошку, не будьте слишком серьёзны, развлекитесь вместе,

посмейтесь над детским непослушанием. Здесь главное, чтобы малыш точно понимал, где игра, а где реальные требования.

- Надо заметить ещё и то, что весь негатив кризиса выливается на человека, который ближе всех в общении. Мама часто может слышать в этот период от отца, бабушек, нянь, воспитателей: «С нами он (ребёнок) так себя не ведёт!». И понятно, ведь всё предшествующее время малыш жил именно мамой (или тем, кто её заменяет), поэтому сейчас противопоставляет себя данному человеку с особым усердием.

- Часто в этот период дети становятся невозможными нытиками. Идите снова на хитрость: делайте вид, что не понимаете неразборчивую речь, но очень хотите узнать, в чём её суть. Ноет, что хочет сок, переспросите: «Хочешь кок? Ноет бок? Очу оок? Чулок!» Скажет как следует – получит своё.

- Хуже нытья только истерики. Соберите волю в кулак и не обращайтесь внимания, пусть орёт, катается по земле, главное, чтобы без травм, остальное – пусть. От вас не должно быть никаких эмоций: ни положительных, ни отрицательных. Не обсуждайте это происшествие. Симулянт должен знать: вас этим не проймешь, вам НИКАК, вы НЕ ЗАМЕТИЛИ, что случилось. Если ситуация не позволяет «оставить истерику без внимания», попробуйте отвлечь (только не выдать желаемое); не получилось – пожалейте, обнимите, «переведите стрелки» на сказочный, вымышленный персонаж. (Мне очень жаль, но Баба-Яга запретила тёте продавать нам эту игрушку.) Но жалеть и отвлекать – это крайняя мера, истерика должна быть проигнорирована! И помните – все наладится. Результат прохождения кризиса – становление воли, самостоятельности, гордости за свои достижения. Успехов вам!

«Растите малыша здоровым».

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - вот важнейшие задачи стоящие перед родителями.

Всем родителям хочется, чтобы ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький - значит слабый,- считают родители,- его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не лазал (а если упадет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадет?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их через мерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Малоподвижные ленивцы долго не живут, и, наоборот, все долгожители - деятельные, энергичные, подвижные люди. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребенка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, легкие, все внутренние органы.

Движение - это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребенка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребенка – это не простое дело. Для того, чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

Ваш ребенок растет, становится более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более четкими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребенок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь

останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать ее для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

Общаться с ребенком во время физкультурных занятий надо в игровой форме, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Добиваться, чтобы ребенок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребенка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния физического движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Занимаясь с ребенком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко прыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребенок восхищается отцом : какой папа смелый, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты : регулярное повторение и логическая преемственность являются предпосылками успеха.

Необходимо иметь в виду и еще одно немаловажное обстоятельство – современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Но не надо забывать также о режиме дня. Вы, наверное, обращали внимание на то, как неправильно ведут себя некоторые люди: вечно спешат, не вовремя ложатся спать, не успевают сделать даже утреннюю зарядку – словом, совершенно не соблюдают простейший режим дня. Такой образ жизни может стать причиной многих неприятностей и даже заболеваний.

Все физиологические процессы совершаются в организме человека в определенном ритме. Поэтому очень важно приучить ребенка к строго чередующемуся режиму бодрствования, сна, игр, отдыха, приема пищи. Именно так с детства формируются полезные привычки и навыки,

воспитание которых имеет огромную ценность для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия родителей. Неопытные родители обращаются к врачу, считая, что их ребенок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребенок должен в определенное время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

Планируя распорядок дня ребенка, можете придерживаться такого же режима, который мы используем в работе с вашими детьми.

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова. Здоровье – бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить».

Надеюсь, что прочитанная консультация пробудила у вас интерес к физической культуре, и, поняв, какие важные задачи стоят перед вами родителями, вы чаще будете посвящать свой досуг спортивным развлечениям с детьми.

«Значение режима дня в сохранении эмоционального благополучия ребенка.»

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий— обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового 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.

В первые три года жизни режим дня меняется несколько раз. Он должен быть подчинен основным задачам воспитания детей дошкольного возраста: способствовать правильному росту и развитию, укреплению здоровья, развитию основных движений, становлению речевой функции.

Режим дня детей дошкольного возраста должен строиться также с учетом особенностей их высшей нервной деятельности, которая характеризуется все еще легкой истощаемостью клеток коры головного мозга, определенной неустойчивостью нервных процессов. Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле

оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму — смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14—16 ч. Не случайно поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5—6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна.

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить — он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Но дома (у детей как не посещающих, так и посещающих детские сады) он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни...

Особенности сна ребенка в большой мере определяются условиями воспитания. Необходимость идти спать порою воспринимается как неприятность, ребенок просит разрешения еще поиграть, посмотреть телевизор. Получив отказ, он в плохом настроении идет умываться, раздеваться, долго возится, не засыпает, а утром его приходится будить, лишая части необходимого отдыха. Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к

возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Поэтому столь важно, используя соответствующие педагогические и гигиенические средства, укреплять потребность ребенка в сне, вызывать чувство удовольствия при укладывании, приучать быстро засыпать без всяких дополнительных воздействий.

Какие же средства способствуют решению этих задач?

Прежде всего воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим. Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (и это можно только приветствовать). Поэтому следует заранее, минут за 10—15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спать. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался.

Если ребенок посещает детский сад, его домашний режим в выходные и праздничные дни должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок дня не следует нарушать без серьезной причины. Его нужно по возможности сохранять и при изменении условий жизни ребенка (например, если родители отправляют его на некоторое время к родственникам).

По нашим наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей.

В выходные ребенок должен нагуляться, выспаться, одним словом — отдохнуть. Постарайтесь, чтобы он не выбивался из привычного ритма жизни, не нарушайте обычного режима дня. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.