Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Курагинский детский сад №15

**Работа с родителями**

**Подготовительной группы**

**компенсирующей направленности «Задоринки»**

**на 2020-2021 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Воспитатели подготовительной группы компенсирующей направленности  Горшунова В.М.  Мельников А.Н. |

**План работы с родителями**

**Перспективный план работы по взаимодействию с родителями.**

**Цель:** Сплочение родителей и педагогов ДОУ и создание единых установок на формирование у дошкольников ценностных ориентиров.

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяцы** | **Название мероприятия** |
| Сентябрь | 1. Организационное родительское собрание «Подготовка к школе»  2.. Консультация для родителей «Возрастные особенности ребёнка 6-7 лет».  3. Памятка для родителей «Что должен знать и уметь будущий первоклассник».  4. Анкетирование родителей «Готовность ребёнка к началу школьного обучения».  5. Оформление родительского уголка на осеннюю тему. «Золотая осень» |
| Октябрь | 1**. Рекомендации родителям,** Что должен уметь ребёнок к 1 сентября?  2. Индивидуальные беседы с родителями о необходимости проводить вакцинацию против гриппа и ОРВИ.  3. Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ»  4. Консультация «Закаливание дошкольника».  5. Привлечение родителей к подготовке осеннего утренника. |
| Ноябрь | 1. Консультация «Подвижная игра - как средство физического развития личности»  2. Анкетирование родителей. Тема: «О способах воспитания».  3 Беседа с родителями об одежде детей в группе и на улице, и их маркировка.  4**.** Акция «Помоги тем, кто рядом». |
| Декабрь | 1.Оформление родительского уголка на зимнюю тему. «Здравствуй, гостья Зима!».  2 Подготовка к Новогоднему празднику(оформление группы и музыкального зала).  3. Подготовка подарков на Новый год.  4. Папка – передвижка (Новогодние советы, приметы, развлечения, конкурсы т.д.)  Родительское онлайн-собрание «Скоро, скоро Новый год!»  5. Памятка для родителей «Правила перевозки детей в автомобиле». |
| Январь | 1. Консультация «А вам пора в школу?».  2. Анкетирование родителей «Определение готовности ребёнка к школе»  3. Индивидуальные беседы.  4. Консультация «Первая помощь при обморожении».  5. Памятка для родителей. Тема: «Навыки этикета, которыми могут овладеть дети старшего дошкольного возраста (подготовительная к школе группа)». |
| Февраль | 1. Фотоколлаж на тему: «Мы с папой».  2. Консультация «Роль семьи в воспитании детей».  3. Консультация «Формирование интереса у детей 6-7 года жизни к людям разных профессий».  4. Консультация «Азбука дорожного движения». |
| Март | * 1. Оформление родительского уголка на весеннюю тему.   «Весна – Красна снова в гости к нам пришла».  2. Фотоколлаж на тему: «Моя мама».  3. Подготовка к весеннему празднику 8 Марта.  4. Советы родителям: «Детско-родительские отношения в современных семьях.» .  5Родительское собрание «Итоги года» Выпускной в детском саду  6. Памятка для родителей «Если ребёнок провинился».  7. Родительское собрание «Защита прав и достоинств ребёнка» |
| Апрель | 1. Консультация для родителей "Как провести выходной с ребенком» 2 Папка – передвижка «Сложные ситуации. Безопасность на дороге»  3.Папка – передвижка «Праздник – Светлая Пасха!»  4. Консультация для родителей  «Культура питания – как одна из составляющих здоровья дошкольников». |
| Май | 1. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ! «Первый раз – в первый класс»  2. Папка-передвижка «9 мая День Победы»  3. Подготовка к выпускному балу.  4. Консультация «Профилактика детского травматизма в летний оздоровительный период».  5.Фотовыставка «Вот как мы живём!» |

**Консультация для родителей «Возрастные особенности ребёнка 6-7 лет».**

        В жизни ребенка, пожалуй, нет больше ни одного момента, когда бы так резко и кардинально менялась его жизнь, как при поступлении в школу. Провожая малыша в первый класс, родители почему-то думают, что он автоматически переходит в другую возрастную категорию.  В одной известной песенке поется «называли тебя дошколенком, а теперь первоклашкой зовут». Зовут-то, конечно, зовут, но потребуется не один день и даже не одна неделя, прежде чем ребенок поймет, что такое быть школьником. И от поведения родителей во многом зависит, к каким выводам он придет.

        Знание основных возрастных особенностей детей 6-7 лет позволит не только трезво оценить уровень готовности ребенка к школьному обучению, но и соотнести его реальные умения с его потенциальными возможностями.

        Каковы же они – наши первоклассники? Вот некоторые умения и особенности развития детей 6-7 летнего возраста.

Социальное развитие:

* дети 6 лет уже умеют общаться со сверстниками и взрослыми, знают основные правила общения;
* хорошо ориентируются не только в знакомой, но и в незнакомой обстановке;
* способны управлять своим поведением (знают границы дозволенного, но нередко экспериментируют, проверяя, нельзя ли расширить эти границы);
* стремятся быть хорошими, первыми, очень огорчаются при неудаче:
* тонко реагируют на изменение отношения, настроения взрослых.

Организация деятельности:

* дети шестилетнего возраста способны воспринимать инструкцию и по ней выполнять задание, но даже если поставлены цель и четкая задача действий, то они все еще нуждаются в организующей помощи,
* они могут планировать свою деятельность, а не действовать хаотично, методом проб и ошибок, однако алгоритм сложного последовательного действия самостоятельно выработать еще не могут,
* ребята способны сосредоточенно, без отвлечения работать по инструкции 10-15 минут, затем им требуется небольшой отдых или изменение вида деятельности,
* они способны оценить в общем качество своей работы, при этом ориентированы на положительную оценку и нуждаются в ней,
* способны самостоятельно исправить ошибки и вносить коррекцию по ходу деятельности.

Речевое развитие:

* дети способны правильно произносить все звуки родного языка,
* способны к простейшему звуковому анализу слов,
* обладают хорошим словарным запасом (3,5 – 7 тысяч слов).
* грамматически правильно строят предложения,
* умеют самостоятельно пересказать знакомую сказку или составить рассказ по картинкам и любят это делать,
* свободно общаются со взрослыми и сверстниками (отвечают на вопросы, задают вопросы, умеют выражать свою мысль,
* способны передавать интонацией различные чувства, речь богата интонационно,
* способны использовать все союзы и приставки, обобщающие слова, придаточные предложения

Интеллектуальное развитие:

* дети шестилетнего возраста способны к систематизации, классификации и группировке процессов, явлений, предметов, к анализу простых причинно-следственных связей,
* они проявляют самостоятельный интерес к животным, к природным объектам и явлениям, наблюдательны, задают много вопросов,
* с удовольствием воспринимают любую новую информацию,
* имеют элементарный запас сведений и знаний об окружающем мире, быте, жизни.

Развитие внимания:

* шестилетки способны к произвольному вниманию, однако устойчивость его еще не велика (10—15 минут) и зависит от условий и индивидуальных особенностей ребенка.

Развитие памяти и объема внимания:

* количество одновременно воспринимаемых объектов не велико (1 – 2),
* преобладает непроизвольная память, продуктивность непроизвольной памяти резко повышается при активном восприятии,
* дети способны к произвольному запоминанию (умеют принять и самостоятельно поставить задачу и проконтролировать ее выполнение при запоминании как наглядного, так и словесного материала; значительно легче запоминают наглядные образы, чем словесные рассуждения),
* способны овладеть приемами логического запоминания (смысловое соотнесение и смысловая группировка),  
  не способны быстро и четко переключать внимание с одного объекта, вида деятельности и т. п. на другой.  
  .

Развитие мышления:

* наиболее характерно наглядно-образное и действенно- образное мышление,
* доступна логическая форма мышления.

Зрительно-пространственное восприятие:

* способны различать расположение фигур, деталей в пространстве и на плоскости (над — под, на — за, перед — возле, сверху — внизу, справа — слева и т. п.);
* способны определять и различать простые геометрические  фигуры (круг, овал,    квадрат, ромб и т. п.),
* способны различать и выделять буквы и цифры, написанные разным шрифтом;
* способны мысленно находить часть от целой фигуры, достраивать фигуры по схеме, конструировать фигуры (конструкции) из деталей.

Зрительно-моторные координации:

* способны срисовывать простые геометрические фигуры,  пересекающиеся линии, буквы, цифры с соблюдением размеров, пропорций, соотношения штрихов. Однако, здесь еще много индивидуального: то, что удается одному ребенку, может вызвать трудности у другого.

Слухо-моторные координации:

* способны различать и воспроизводить несложный ритмический рисунок;
* способны выполнять под музыку ритмичные (танцевальные) движения.

Развитие движений:

* дети уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений;
* способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей;
* способны освоить и правильно реализовать сложнокоординированные действия при ходьбе на лыжах, катании на коньках, велосипеде и т. п.;
* способны выполнять сложнокоординированные гимнастические упражнения,  
  способны к координированным движениям пальцев, кисти руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой, при вязании и т. п.,
* способны к выполнению простых графических движений (вертикальных, горизонтальных линий, овалов, кругов и т. п.);
* способны овладеть игрой на различных музыкальных инструментах.

Личностное развитие, самосознание, самооценка:

* способны осознавать свое положение в системе отношений со взрослыми и сверстниками,  
  стремятся соответствовать требованиям взрослых, стре мятся к достижениям в тех видах деятельности, которые они выполняют;
* самооценка в разных видах деятельности может существенно отличаться,
* не способны к адекватной самооценке. Она в значительной степени зависит от оценки взрослых (педагога, воспитателей, родителей).

Мотивы поведения:

* интерес к новым видам деятельности;
* интерес к миру взрослых, стремление быть похожим на них;
* проявляют познавательные интересы;
* устанавливают и сохраняют положительные взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Произвольность:

* способны к волевой регуляции поведения (на основе внутренних побуждений и установленных правил),
* способны проявить настойчивость, преодолевать трудности.

        Как мы видим, различные сферы шестилетки развиты неодинаково и требовать от ребенка соответствовать тем или иным собственным представлениям, по меньшей мере, неосмотрительно. Кроме того, у каждого ребенка свой собственный индивидуальный темп деятельности и развития и то, что удается у сына друзей, совсем не обязательно будет получаться у вашей дочери.

        Почему-то почти все родители уверены, что их ребенок в школе будет отличником. Когда оказывается, что их умненький, раскованный, сообразительный малыш почему-то не справляется со школьными требованиями, многие папы и мамы чувствуют себя разочарованными и обманутыми в своих ожиданиях. На детскую головку обрушивается град упреков: неусидчивый, не стараешься, грязнуля, растяпа... Но ведь не только родители, но и сам малыш предполагал, что будет хорошо учиться. Он и сам недоумевает, почему у него ничего не получается, а тут самые близкие люди, на поддержку которых он рассчитывает, ругают и наказывают. У ребенка может сложиться впечатление, что его перестали любить. То есть не совсем перестали, но, если раньше его любили, безусловно, просто за то, что он есть, то теперь он должен любовь заслужить. Отношение родителей ни в коей мере не должно изменяться в связи с успехами или неудачами ребенка, более того, родители должны пытаться подчеркнуть временный характер этих неудач и показать ребенку, что он по-прежнему, несмотря ни на что, остается любимым.

        В ваших силах внушить малышу волю к победе. Не обзывайте малыша смешным прозвищем, если он что-то плохо делает (например, «курица криволапая»), чтобы избежать вашей насмешки ребенок вообще перестанет писать или смирится со своим прозвищем и не захочет научиться красиво писать. Почаще хвалите малыша за любую победу и не акцентируйте внимание на неудачах.

        В первый школьный год проблемы возникают практически у всех детей: детсадовских и «домашних», хорошо подготовленных к школе и едва читающих, бойких и застенчивых, усидчивых и непосед. Поэтому будьте бдительны, замечайте любые изменения в поведении, настроении, состоянии здоровья малыша

и решайте все проблемы как можно быстрее.



**Анкетирование родителей «Готовность ребёнка к началу школьного обучения**

***ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К НАЧАЛУ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ***

1. **Психологическая и социальная готовность к школе.**
2. Желание учиться в школе (соответствующий уровень здесь и далее обводится кружочком):

а) ребенок хочет идти в школу;

б) особого желания идти в школу пока нет;

в) идти в школу не хочет.

2. Учебная мотивация:

а) осознает важность и необходимость учения, собственные цели учения приобрели или приобретают самостоятельную привлекательность;

б) собственные цели учения не осознаются, привлекательным в школе для ребенка является только внешняя сторона учения (возможность ходить вместе со сверстниками в школу, носить школьную форму, иметь портфель и т.д.);

в) целей учения не осознает, ничего привлекательного в школе не видит.

3. Умение общаться, адекватно вести себя и реагировать на ситуацию:

а) достаточно легко вступает в контакт, правильно воспринимает ситуацию, понимает её смысл, адекватно ведет себя;

б) контакт и общение затруднены, понимание ситуации и реагирование на неё не всегда или не совсем адекватны;

в) плохо вступает в контакт, испытывает сильные затруднения в общении, в понимании ситуации.

4. Организованность поведения:

а) поведение организованное;

б) поведение недостаточно организованное;

в) поведение неорганизованное.

5. Общая оценка уровня психологической и социальной готовности к школе:

а) выше среднего, средний (развитие большинства показателей готовности оценивается по первому уровню);

б) ниже среднего (развитие большинства показателей готовности оценивается по второму уровню);

в) низкий (развитие большинства показателей готовности оценивается по третьему уровню).

2. Мелкие мышцы рук:

а) рука развита хорошо: ребенок уверенно владеет карандашом, ножницами;

б) рука развита недостаточно хорошо: карандашом, ножницами работает с напряжением;

в) рука развита плохо: карандашом, ножницами работает плохо.

3. Пространственная ориентация, координация движений, телесная ловкость:

а) достаточно хорошо ориентируется в пространстве, координирует движения; подвижен, ловок;

б) отмечаются отдельные признаки недоразвития ориентации в пространстве, координации движений; недостаточно ловок;

в) ориентация в пространстве, координация движений развиты плохо; неуклюж, малоподвижен.

4. Координация в системе «глаз – рука»:

а) может правильно «перенести» в тетрадь простейший графический образ (узор, фигуру), зрительно воспринимаемый на расстоянии (с классной доски);

б) графический образ, зрительно воспринимаемый на расстоянии, «переносит» в тетрадь с незначительными искажениями;

в) при «переносе» графического образа, зрительно воспринимаемого с расстояния, допускает грубые искажения.

III **Развитие познавательной деятельности.**

1. Кругозор:

а) представление о мире достаточно развернуты и конкурентны; может рассказывать о стране, о городе, в котором живет, о животных, растениях, временами года;

б) представления достаточно конкретны, но ограничены непосредственно окружающим;

в) кругозор ограничен; знания даже о непосредственно окружающем отрывочны, бессистемны.

2. Развитие речи:

а) речь содержательна, выразительна, грамматически правильна;

б) ребенок затрудняется в поиске слов, в выражении мыслей; в речи встречаются отдельные грамматические погрешности, она недостаточно выразительна;

в) слова приходится «вытягивать», ответы чаще всего односложные, в речи много ошибок (нарушение согласования, неправильный порядок слов, незаконченность предложений и др.).

3. Развитие познавательной активности, самостоятельности:

а) ребенок познавателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах;

б) ребенок недостаточно активен и самостоятелен, при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция; круг интересующих вопросов достаточно узок;

в) уровень активности, самостоятельности низкий; при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция; интереса к внешнему миру не обнаруживает, любознательности не проявляет.

4. Сформированность интеллектуальных умений (анализ, сравнения, установления закономерностей):

а) правильно определяет содержание, смысл (в том числе скрытый) анализируемого, точно и емко обобщая его в слове, видит и осознает тонкие различия при сравнении, обнаруживает закономерные связи;

б) задания, требующие анализа, сравнения, обобщения, установления закономерных связей, выполняет со стимулирующей помощью взрослого;

в) выполняет задания с организующей, направляющей помощью взрослого; может перенести освоенный способ деятельности на выполнение сходного задания;

г) при выполнении заданий, требующих анализа, сравнения, выделения главного, установления закономерностей, требуется обучающая помощь; воспринимается помощь с трудом, самостоятельный перенос не осуществляется.

5. Произвольность деятельности:

а) удерживает цель деятельности, намечает её план; выбирает адекватные средства; проверяет результат; сам преодолевает трудности в работе; доводит дело до конца;

б) удерживает цель деятельности, намечает её план; выбирает адекватные средства; проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке;

в) деятельность хаотична, непродуманна; отдельные условия решаемой задачи в процессе работы «теряются»; результат не проверяется; прерывает деятельность из-за возникающих трудностей; стимулирующая, организующая помощь малоэффективна.



**Рекомендации родителям, «Что должен уметь ребёнок к 1 сентября?»**

1. Чтобы ребенок научился распознавать клеточки в тетради, рисуйте, займитесь мозаикой, маленькими фишечками.

Рисуйте узоры, дорисовывайте до узнаваемого рисунка или смешного. Ребенок научиться видеть не только плоскость, но и линию. Это разовьет и его воображение.

Раскрашивайте рисунок карандашами то густо, то бледно. Карандаши хорошо менять: то толстый, то тонкий.

Возьмите акварельные краски и тонкую кисточку и учите ребенка обводить рисунки. Сначала крупные (фигурки, цветы), затем поменьше (ягодки, кружочки).

Затем закрашивайте рисунки акварелью, чтобы кисточка оставляла тоненькую полоску. Так рука и глаз приучатся работать вместе.

Научите ребенка набирать петли на толстых спицах и вязать толстыми спицами. Это тренирует локоток и терпение, поможет ребенку ровно держать спину во время письма за партой.

Лепите из пластилина — это тренирует пальчики, ведь они такие непослушные.

Не заучивайте букварь наизусть. Учите буквы все сразу и читайте книги с короткими текстами.

Покупайте детские журналы и разгадывайте ребусы, кроссворды, находите различия и сходство в картинках. Это поможет развить логическое мышление.

Не запрещайте играть девочкам в куклы, а мальчикам в машины. Играя, они освоят счет и задачи.

**Опросник для беседы с детьми седьмого года жизни.**

Хочу ли я в школу?

Хочется ли тебе идти в школу? Почему хочется или не хочется?

Как, по-твоему, для чего нужно учиться в школе?

Чем больше всего любишь заниматься дома, в детском саду?

Какие правила, по-твоему, тебе нужно выполнять, чтобы стать потом хорошим учеником?

Нравится тебе или не нравится, когда приходится выполнять какое-нибудь трудное задание (например, мастерить новую игрушку, рисовать, решать трудную задачку)?

Почему нравится или не нравится?

Как ты думаешь, какого первоклассника можно назвать хорошим учеником

**Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ»**

Острые респираторные вирусные инфекции наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°С–40°С) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, кряхтящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.

Профилактика гриппа и ОРВИ

В период эпидемий необходимо:

* соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
* делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
* при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
* тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
* часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
* ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
* в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 – 1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.

**Консультация для родителей «Закаливание дошкольника»**

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы.

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

Что такое закаливание

Это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение не раскрывает всей сути понятия. Закаливание детей дошкольного возраста  – это система определенных процедур в режиме дня.  Своего рода, образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку.

Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела. При этом повышается устойчивость не только к холодовым влияниям, но и к другим воздействиям.

Это не самоцель – это средство укрепления и сохранения здоровья ребенка.

Основные принципы закаливания

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

* регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
* постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
* чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, только растирая грудь холодной водой);
* использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
* комплексность процедур (это не только обливание водой, но и прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, плавание, бег, баня);
* процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

Общие правила закаливания

* одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
* укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);
* ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
* после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
* ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
* в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;
* если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

Закаливание детей в домашних условиях

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо. Есть специальные методики закаливания детей.

К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особенных условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

Как принимать воздушные ванны

Начинать повседневное закаливание детей раннего возраста надо с воздушных ванн. Во-первых, это гигиеническая процедура, а, во-вторых — закаливание.

Для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. При температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде.

Ребенок не должен просто стоять в холодном помещении — это не закаливание, и так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения — тогда закаливание работает отлично. Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с [утренней зарядкой](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fdeti%2Fdoshkolniki-i-mladshie-klassy%2Fzaryadka-dlya-malyshej%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHz-N97GIj78Qu2uZgBSNW9AuXfCw), которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше оставить заниматься в трусиках, маечке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

Как умываться

После зарядки  умываем ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делаем воду прохладнее. Хорошо для закаливания расширенное умывание — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шею и верхнюю часть груди и шеи.

Как спать

Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью. Подходящая для закаливания температура во время сна — на 2–3 градуса ниже, чем обычная температура, в которой ребенок бодрствует. Такая же температура подойдет и для принятия воздушных ванн.

Перед сном помещение проветриваем  или оставляем открытой форточку, если на улице не холодно. Следим, чтобы не было сквозняков.

Для детей до 3 лет температура во время сна держим в рамках 21–23 градусов, а для ребят постарше — 20–21 градус, а с 5–7 лет — 19–21 градус.

Как одеваться

Большое значение имеет и то, во что ребенок одет дома.  При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах — можно надеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом. Если стало прохладно, и температура в квартире упала до 16–17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

Как ходить

Некоторые дети очень любят ходить босиком. Но маленьким детям вредно долго ходить босиком по твердой поверхности: ведь у них еще идет формирование свода стопы. А из-за жесткой опоры могут усугубиться уже имеющиеся нарушения или развиться плоскостопие.

Дайте ребенку побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу ходить босиком по нему.

Если у вас есть возможность выехать летом с малышом на природу, где есть чистая трава, а обстановка не травмоопасна, то малыш  может ходить по земле и траве.

Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес. Четырехлетний малыш вполне способен двигаться на своих ногах без перерыва до сорока минут.

Дети любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются! Только тащить санки на гору он должен сам. Ребенок должен двигаться, чтобы не замерзнуть. Приучайте малыша к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам (профессиональные спортивные клубы принимают детей с четырех лет).

Запомните, дороги родители! Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Ребенка надо заставлять дышать носом.

Лето – пора купания. Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в озеро, не бояться воды. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в водоеме. Если губы ребенка посинели, сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закаливающих процедур в осенне-зимний период малыша желательно водить в бассейн.

Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами. Нежную кожу необходимо обработать солнцезащитным средством, а голову укрыть. Лучше всего посадить малыша играть в тенек (под зонт).

Если ребенок заболевает, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это не всегда верно. Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. При температуре сидите дома, но если у ребенка нет температуры, то смело идите гулять.

**Беседа с родителями об одежде детей в группе и на улице, и их маркировка**

Правильно одеть ребенка — значит в большой степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать.

Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды. В холодную погоду рациональная одежда защищает от излишней потери тепла, в жаркую — не препятствует хорошей теплоотдаче.

Сама одежда не греет, но между ней и телом, а также в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Большие или меньшие теплосохраняющие свойства одежды зависят от ее покроя, количества слоев и от качества ткани, из которой она сшита. Ткань сохраняет тепло тем лучше, чем больше воздуха заключено в ней. Высокой теплозащитной способностью обладают мягкие, рыхлые ткани: шерсть, вельвет, трикотаж, флис, синтепон. Достоинством всех этих тканей является еще и то, что все они обладают хорошей воздухопроницаемостью, обеспечивающей смену воздуха, находящегося между одеждой и теплом. Из этих тканей шьют одежду, предназначенную для холодного времени года.

Для летней одежды используют гладкие хлопчатобумажные ткани. Ценными качествами этих тканей являются их воздухопроницаемость и гигроскопичность — способность хорошо и быстро впитывать и постепенно испарять влагу. Льняное полотно, хорошо впитывая влагу, быстрее, чем другие ткани, испаряет ее. Одежда из льна особенно хороша в жаркое время, так как способствует охлаждению тела.

Детское белье — слой одежды, прилегающей непосредственно к телу, — должно быть изготовлено из натуральных материалов. Хлопчатобумажное белье не раздражает кожу, легко впитывает пот, не препятствует нормальному воздухообмену с окружающей средой.

Материалы из синтетического волокна плохо впитывают и испаряют влагу, имеют низкую воздухопроницаемость по сравнению с натуральными тканями. Поэтому для детского белья и летней одежды их не используют. Хорошие водоотталкивающие и ветрозащитные свойства синтетических тканей позволяют использовать их для изготовления верхней одежды для холодной, сырой и ветреной погоды. В теплые, сухие дни надевать такую одежду не следует, так как она, не обладая достаточной гигроскопичностью и воздухопроницаемостью, задерживает испарение влаги, способствует перегреванию тела.

Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие тесные воротники. Надо внимательно следить, чтобы резинка трусиков или пояс другой одежды малыша были достаточно свободными и находились точно на талии, т. е. между верхней частью бедер и нижней частью ребер. Слишком тугая и высоко расположенная резинка или пояс сжимают ребенку грудную клетку и стесняют ему дыхание.

**Одежда для прогулок**

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра. Замечено, что при одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра. Это свойство ветра изучил американский географ, исследователь Антарктиды Пол Сайпл и на основе полученных данных разработал так называемый ветрохолодовой индекс. Например, действие температуры —5°С при ветре 10 м/с соответствует воздействию на организм двадцатитрехградусного мороза.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.) Дома также слишком тепло одетый малыш быстрее утомляется.

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются.

**Одежда в разные сезоны**

В жаркую погоду необходимо носить одежду из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегревания. Летом в теплую солнечную погоду дети могут ходить в легких однослойных костюмчиках без рукавов или в сарафанчиках, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

Весной и осенью в дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут. Количество слоев одежды между бельем и курткой зависит от температуры воздуха. Если на улице холодно, вместо одной толстой теплой вещи лучше надеть две легкие и менее теплые. Между слоями одежды создается воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Более тонкие вещи не стесняют движения и меньше весят, что для ребенка очень важно.

Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего — теплозащитного и верхнего — ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Конструкция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключающую поступление холодного воздуха через застежки, воротники, рукава.

Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона "(утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках) наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка (наклонах, подъемах рук вверх) поднимаются, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает. Цельнокроеный комбинезон не подходит для прогулок детей дошкольного возраста: он сковывает движения, его неудобно одевать и труднее вычистить, высушить после прогулки.

Между бельем и верхней одеждой (в зависимости от погоды) могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки.

В прохладную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется носить вязаные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. В сильные морозы для плотного прилегания под теплую шапку следует надевать тонкую трикотажную шапочку с ушками, которая завязывается под подбородком. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной зимней или осенней одежды. Одежду ребенку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

И помните: ношеная вещь холоднее новой. Имейте это в виду, если ваш младший ребенок донашивает куртку за старшим.

В уличной одежде ребенок находится не только на прогулке, но и в общественном транспорте, в магазинах. В этих случаях нужно иметь возможность снять часть одежды, чтобы ребенок не потел.

В любом случае одежда должна быть чистой, красивой, яркой и вызывать у ребенка радость и хорошее настроение.

**Одежда для детского сада**

Собирая малыша в детский сад, подумайте о том, удобно ли ему будет одеваться самому, удобно ли будет это делать воспитателям, которые собирают на прогулку целую группу детей. Молнии и «липучки» предпочтительнее, чем пуговицы, вязаная манишка удобнее и надежнее, чем шарф, рукавички, пришитые к резинке, не потеряются, а шапочка-шлем плотно закроет уши.

Чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, детей в детском саду приучают одеваться последовательно: вначале «низ» — колготки, брюки, носки, ботинки; затем «верх» — свитер, шапка и — в последнюю очередь — шарф и куртка.

Одежда для пребывания в группе должна быть максимально удобной, не сковывающей движения ребенка. Мягкие трикотажные брюки удобнее, чем жесткие джинсы или джинсовый комбинезон. Футболка или трикотажный джемпер предпочтительнее, чем рубашка. Эластичные подтяжки опасны — при движениях металлические или пластмассовые застежки могут отстегнуться и травмировать голову ребенка. Кроме того, подтяжки, помочи, лямки комбинезонов затрудняют переодевание ребенка и создают неудобство при посещении туалета.

Если ребенок склонен к потливости, собирая его в детский сад, нужно захватить с собой запасную футболку, чтобы воспитатели могли его переодеть.

На одежде ребенка (для прогулки и для пребывания в группе) должен быть карман — для чистого носового платка.

**Уход за одеждой**

При загрязнении вес одежды увеличивается (за 10 дней носки на 10—11%), тепловые и гигроскопические свойства ее снижаются, в ней увеличивается количество микробов. Поэтому загрязнившуюся одежду надо вовремя и тщательно чистить и стирать.

Одежду следует менять при каждом загрязнении. Белье, носки, колготки рекомендуется менять ежедневно.

Для стирки хлопчатобумажного белья машинная стирка — самый практичный вариант. При ручной стирке надо очень тщательно полоскать белье. При стирке шерстяных вещей следует соблюдать определенные требования, чтобы вещи не свалялись и не сели: изделия стирают в теплой воде, легко сжимая, не следует выкручивать их или тереть, прополоскать 3 раза в воде той же температуры, что и при стирке, отжать в полотенце, сушить в разложенном виде.

Пижаму, в которой ребенок спит в детском саду, нужно стирать каждую неделю, как и спортивную форму, в которой ребенок ходит на занятия физвоспитанием.

Для стирки детской одежды следует использовать специальные, предназначенные для этой цели порошки или детское мыло.

**«Правильная» обувь**

Как только ребенок начинает вставать на ножки и пытаться ходить, ему нужно надевать ботиночки. По данным специалистов, до 60% плоскостопия и других нарушений формирования свода стоп связано с неправильно подобранной обувью. Поэтому родителям важно знать, чем руководствоваться при выборе детской обуви.

Следует покупать обувь известных фирм, имеющую сертификаты качества. Обувь неизвестных производителей представляет большой риск для здоровья ребенка.

Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух, — кожи, замши, текстиля. По возможности старайтесь избегать синтетических материалов. Перед покупкой проверьте внутреннюю поверхность туфель: там не должно быть грубых швов или неровностей.

Обращайте особое внимание на наличие супинатора — одного из главных элементов «правильной» обуви, представляющего собой плотное возвышение на внутренней стороне стельки. Супинатор поддерживает своды стопы и способствует равномерному распределению нагрузки при ходьбе. В корректирующей ортопедической обуви супинатор может быть жестким и очень высоким. Но такую обувь нужно выбирать только по рекомендации врача.

Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблучок. На первых ботиночках рекомендованная высота каблучка 5— 7 мм, к двум годам — 1—1,5 см. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

Тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать врастанию ногтей, образованию мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды и нарушая кровообращение, тесная обувь в холодное время года способствует охлаждению ног. Слишком свободная обувь также нежелательна, так как она затрудняет движение, вызывает потертости ног, в обуви «на вырост» ребенок чаще падает, у него нарушается осанка. Обувь должна подходить по размеру — внутренняя длина ботинка должна на 1 см превышать длину стопы стоящего ребенка. Стопа и пальцы не должны быть сдавлены.

Чтобы не ошибиться при покупке, дома поставьте ребенка на картонку и обведите ему стопы карандашом. Вырежьте, сравните два отпечатка (один из них, возможно, будет больше) и возьмите больший отпечаток с собой в магазин. Вкладывайте отпечаток в понравившиеся модели — так вы определите подходящие. Во время примерки вложите свой палец между задником и пяткой. Если палец не входит, обувь мала. Если входит свободно, слишком велика. Зимнюю обувь меряйте с шерстяным носком.

Ноги малыша растут быстро, его первые башмачки быстро станут ему малы. Следует почаще проверять, удобно ли он себя чувствует, и когда вы убедитесь, что большой палец ножки малыша касается носка ботинка (в положении ребенка стоя), нужно покупать ему новую пару обуви.

Различают домашнюю, уличную и спортивную обувь. Обувь для детского сада — вариант домашней обуви. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны напоминать туфли — облегающие, открытые, с хорошей вентиляцией.

Ходить дома босиком ребенку не рекомендуется. Хождение босиком по ровному твердому полу может задержать формирование свода стоп и способствовать усилению плоскостопия. Летом, когда достаточно тепло и нет опасности поранить или занозить ногу, детям нужно и полезно ходить босиком по земле, траве, мокрому песку, камешкам.

Уличная обувь — более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь — легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если вы покупаете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый. Резиновые сапожки с проложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Не надевайте ребенку (по крайней мере до 3—4-летнего возраста) резиновые сапожки слишком часто или надолго — ноги в них очень потеют. При низких температурах воздуха детям лучше надевать кожаные ботинки.

Зимой на прогулках следует носить утепленные кожаные ботинки, а в очень сильные морозы — валенки с калошами. По возвращении с прогулок обувь нужно обязательно очищать от снега и просушивать. Внимательно следите за тем, чтобы зимняя обувь не была ребенку мала. Ботинки или сапожки, которые немного велики, можно носить с двумя парами носков.

Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны негладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация. «Липучки» или шнуркипозволяют добиться идеального облегания ног с учетом их анатомических особенностей. Чешки детям надевают только на музыкальные занятия, для занятий физкультурой они не подходят. Тонкая кожаная подошва скользит и не амортизирует, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают.

Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Разношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние. «По наследству» могут передаваться только резиновые сапоги или практически не ношенная обувь.

Не менее важно правильно выбрать носки. Они должны быть подходящего размера — маленькие сжимают ноги, а большие собираются складками и способствуют формированию потертостей. Носки с пяткой гораздо удобнее носков без нее. У качественных носков материал на пятках и мысках толще, чем в других местах, — это делает их более долговечными.

Носки из натуральных волокон (хлопка и шерсти) лучше впитывают влагу и позволяют ногам «дышать».

**«Правила перевозки детей в автомобиле».**

**Уважаемые родители!**



   Пожалуйста, помните, что личный пример - лучший  метод воспитания детей. Именно поэтому специалисты убедительно просят Вас соблюдать нижеприведенные правила. С их помощью Вы сможете значительно снизить вероятность возникновения опасной ситуации для вас и вашего ребенка.

• Убедитесь в том, что ребенок пристегнут ремнями безопасности

• Лобовое столкновение при скорости 50 км/час равносильно падению с третьего этажа здания. Поэтому, не пристегивая ребенка ремнями, вы как бы разрешаете ему играть на балконе без перил!

• Все средства безопасности должны быть правильно подобраны.

• Дети до 12 лет должны сидеть на заднем сиденье. Центральное заднее сиденье - самое безопасное место при боковом столкновении.

**Пристегивайте ремни безопасности!**

• Даже если вы едете по знакомой дороге на небольшое расстояние. Учтите, что 70% несчастных случаев, в которых погибают пассажиры, происходят в пределах первых 25 км пути.

• Пристегивайтесь, даже если ваш автомобиль оснащен воздушными подушками безопасности.

• Если ремни не пристегнуты, столкновение даже на скорости 30 км/час может привести к гибели пассажиров. Пристегиваясь ремнями безопасности, вы уменьшаете риск несчастных случаев с летальным исходом на 45%.

• Самые лучшие устройства безопасности бесполезны, если они неправильно используются. К сожалению, в 40% случаев используемые устройства безопасности либо не подходят детям, либо неправильно крепятся.

• Объясняйте детям как себя вести, и подавайте личный пример.

• Ремни безопасности и специальное сиденье для детей должны соответствовать росту и весу ребенка

• Самым лучшим защитным устройством для ребенка, которому еще не исполнилось 2 лет и вес которого не достигает 13 кг, - это специальное кресло для детей, которое крепится на заднем сиденье и обращено к заднему стеклу. Самое важное - защитить шею ребенка, которая наиболее уязвима. Использование этого кресла уменьшает нагрузку на шею при столкновении почти на 90%. Предупреждение! Если ваш автомобиль оснащен воздушными подушками безопасности, никогда не устанавливайте детское сиденье на переднее место. При срабатывании подушки безопасности, ребенок может быть травмирован, так как его сиденье будет расположено очень близко к ней.

• Для детей до 4 лет весом до 18 кг рекомендуется использовать детское кресло со специальной системой ремней безопасности. Оно уменьшает возможность получения травм на 70%.

• Для детей от 3 до 12 лет подходит специальное сиденье с двумя боковыми системами ремней безопасности или специальной системой безопасности.

• Маленький ребенок на руках у взрослых в случае аварии абсолютно незащищен. При лобовом столкновении на скорости 50 км/час со стоящим на месте предметом кинетическая энергия превращает ребенка весом 25 кг в ракету, весящую 500 кг, то есть вес возрастает в 20 раз.

***Никогда не употребляйте алкоголь, перед тем как сесть за руль. Вам необходимо выбрать: либо пить, либо вести машину. Каждое пятое происшествие на дорогах России связано с управлением транспортным средством в состоянии опьянения.***

• Алкоголь влияет на остроту зрения, рассеивает внимание, повышает утомляемость и увеличивает время реакции.

• Риск несчастного случая увеличивается вдвое, когда уровень алкоголя в крови поднимается до 0,5 г/л, и в 10 раз, когда он достигает 0,8 г/л.

**Продумайте маршрут и отдохните перед дорогой**

• Проверьте состояние вашей машины перед поездкой. Даже спущенные шины могут явиться причиной аварии.

• Не кладите тяжелые предметы на полку в машине. При столкновении они могут превратиться в смертоносные «снаряды».

**Держите руль обеими руками**

• Положение рук на руле «без четверти три» или «без десяти два» дает наилучший контроль над автомобилем.

• Перекрещивание рук на руле или держание руля за основание опасно в случае столкновения и при срабатывании воздушных подушек безопасности.

**Подумайте о своем комфорте и безопасности**

• Наклоните свое кресло под удобным для вас углом и пристегнитесь ремнями безопасности так, чтобы они не стесняли ваших движений.

• Обратите внимание на подголовник, который должен быть наклонен к затылку как можно ближе.

Следите за ситуацией на дороге

• Будьте готовы в случае опасности среагировать: сманеврировать или нажать на тормоз.

Начало формы

Конец формы

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«А ВАМ ПОРА В ШКОЛУ?»**

Психологическая готовность к школе - это, собственно, и есть желание учиться. Для одних детей она выражается в стремлении обладать внешними атрибутами школьной жизни. Шестилеток завораживают портфель, форма (в некоторых школах существует своя собственная, учебники, красивые письменные принадлежности. Если вы возьмете своего ребенка в магазин за такими покупками - доставите ему огромное удовольствие. Правда, со временем желание просто исполнять роль ученика (приходить в школу, резвиться на перемене, выполнять задания учителя) у таких детей часто не перерастает непосредственно в интерес к получению знаний, а это сразу же отражается на оценках.

Других детей привлекает возможность узнать что-то новое. Нередко им бывает скучно на уроках, потому что, например, упражнения по чистописанию не дают пищу уму, трудоемки и механичны в исполнении. Дети быстро разочаровываются и теряют познавательный интерес к учебе.

Как определить навскидку, готов ли ваш ребенок к школе?

1. Мотивационная готовность. Купите или попросите на время у знакомых несколько новых игрушек. Позовите ребенка посмотреть на них (не дольше минуты). Потом предложите прочесть сказку, но на самом интересном месте остановитесь. Спросите, чего сейчас больше хочется: поиграть или дослушать сказку. Ребенок со сформировавшейся личностной готовностью к школе захочет узнать, что же произошло с героями сказки дальше; малыш, который еще не готов учиться, предпочтет продолжить игру. Вы можете также предложить ребенку поиграть в школу - обратите внимание, какую роль он выберет. Дети, готовые к школе, как правило, выбирают роль ученика. Им интересно заниматься учебой, писать и читать. Дети с несформированной учебной мотивацией, скорее всего, выберут роль учительницы, играть будут в поход в столовую, перемены, рассаживание по местам, рисование мелом на доске.
2. Волевая готовность. Не всегда уроки в школе вызывают искренний интерес ребенка. Для успешной учебы ребенок должен уметь «включать» волю - ему понадобится умение подчиняться правилам, внимательно слушать, выполнять задания, действовать по устным инструкциям учителя, самостоятельно выполнять требуемое задание по зрительному образцу.

Волю можно тренировать в игре - пусть ребенок срисовывает изображения с картинок (это развивает усидчивость), хороши и настольные игры, где необходимо соблюдать правила, и подвижные, например «зеркало»: стоя напротив, ребенок выполняет все движения одновременно с вами, словно он - ваше отражение. Это довольно сложно, так что запаситесь терпением!

По мере развития в игре восприятия, памяти, мышления у вашего дошколенка будут удаваться все новые и новые задания, он начнет выигрывать, получая вашу похвалу и одобрение, т. е. сначала мотивом станет выигрыш и похвала, затем ребенок начнет радоваться самому факту выполненного задания - это и есть зарождение познавательного интереса. Поэтому, если он совершил ошибку, не ругайте его, а разберитесь в ее причине.

Занятия зарядкой по утрам в строго определенное время тоже способствуют развитию волевых качеств. Надо лишь помнить, что структуры головного мозга, отвечающие за произвольное поведение, формируются как раз к 7 годам. Так что ваши требования к 6-летнему малышу должны быть адекватны его возрасту.

1. Интеллектуальная готовность к школе подразумевает определенный уровень развития мыслительных процессов. Ребенок должен уметь обобщать, сравнивать, классифицировать разные объекты, выделять существенные признаки вещей и явлений, делать выводы. Важен также уровень развития памяти.
2. Попробуйте сами оценить механическую память малыша. Четко выговаривая слова, произнесите бессмысленный набор слов: месяц, кубик, чашка, одеяло, книга, кошка, потолок, стол, рука, варенье. Теперь попросите ребенка повторить те слова, которые он запомнил. По средним показателям для механической памяти детей 6-7 лет с первого раза малыш воспринимает не менее 5 слов из 10, после третьего, четвертого прочтения воспроизводит 9-10 слов, через один час забывает не больше 2 слов, которые назвал раньше. Если ваши результаты похуже среднестатистических, тренируйтесь с ребенком в каждую свободную минутку.

Чтобы подтянуть логическую память, назовите несколько цепочек слов, объединенных логической связью. Например: женщина - мужчина, река - море - океан и т. д. Предложите ребенку запомнить 5-6 таких цепочек, произнеся их вслух. После этого скажите первое слово из цепочки и попросите малыша вспомнить остальные. Это упражнение больше похоже на игру, нравится детям и занимает совсем немного времени.

Чтобы ребенок умел последовательно излагать события, описывать предметы, ориентируясь на их основные признаки, почаще просите его рассказывать, что он видит за окном, на картинке, о чем был просмотренный мультфильм.

Способность обобщать хорошо тренировать в игре с картинками (которые можете нарисовать сами). Предложите ребенку четыре картинки (например, шкаф, кресло, стул, тарелка). На трех из них предметы, которые можно объединить в одну группу - мебель, а один предмет не вписывается в этот ряд, поскольку относится к посуде. Поэтому такой рисунок

откладывается в сторону. Пусть ребенок прокомментирует выбор «лишней картинки». Память, как и внимание, можно тренировать во время прогулки. Проходя мимо какого-нибудь человека, попросите ребенка внимательно посмотреть, во что тот одет, а потом, не оборачиваясь, вспомнить, какие вещи и какого цвета были на прохожем. Картинки типа «найди 10 отличий» также подходят для развития памяти.

Процедура диагностики психологической готовности ребенка к школе может проводиться в детском саду психологом. Возраст детей должен быть не меньше 5 лет и 6 месяцев. В школе этот тест проводится в апреле-мае. Обычно вывешивают объявление о том, что в указанный срок (как правило, с середины марта до начала апреля) родители будущих первоклассников должны прийти и записать своих детей на собеседование. Требования, которые будут предъявлены детям, обычно сформулированы примерно таким образом: ребенок должен уметь воспроизвести рисунок по образцу, работать по правилу, выкладывать последовательность сюжетных картинок и составлять по ним рассказ, различать отдельные звуки в словах. Собеседование проводят в присутствии родителей. По его итогам мамам и папам в случае необходимости даются рекомендации, как лучше подготовить за оставшееся время малыша к школе. Результаты обследования заносятся в карту психического развития ребенка. Она содержит личные данные: фамилия, имя, дата рождения, сведения о семье. Для сохранения конфиденциальности лист с этой информацией хранится отдельно, на нем, как и на карте, стоит шифр, ключ от которого хранится у психолога. Ни администрация, ни педагоги не имеют права получить эти сведения без разрешения специалиста. В течение всего обучения в школе данные о проводимых обследованиях заносятся в карту, которая передается и в новую школу, если ребенок сменит место учебы.

С шести или...?

Стремление некоторых родителей самостоятельно обучить своих детей грамоте, счету, решению арифметических задач до поступления в школу не всегда оправданно. Так, навык чтения и письма пригодится младшим школьникам только в том случае, если они различают звуки, слоги, а не просто читают по буквам (это в дальнейшем мешает преподавателям). Что же касается арифметики, то именно понимание математических отношений будет хорошим фундаментом для школьных знаний. Если же усвоение правил счета строится на элементарной зубрежке, то впоследствии это окажется вредным.

С 5 до 7 лет в жизни ребенка царит поистине золотое время, наполненное свободной игрой. Недоразвитие этой деятельности наносит ущерб мышлению, воображению, фантазии, волевой сфере, поскольку именно эти высшие психические функции малыша интенсивно развиваются во время игры. Школа предъявляет довольно высокие требования к психическому развитию ребенка. Поэтому родители, решившие отдать своего малыша учиться, должны все тщательно взвесить. Ведь 6-лётние дети запоминают то, что интересно, а не то, что нужно запомнить. Им тяжело концентрировать свое внимание больше 10-15 мин. Неспособность легко адаптироваться к новым условиям, быстрая утомляемость, изменение привычного распорядка дня, неустойчивость настроения затрудняют овладение школьной программой. Усталость приводит к капризам. В такой ситуации ребенку нужна сильная эмоциональная поддержка семьи и немалый родительский такт.- Все замечания по поводу промахов и неудач папы и мамы должны делать очень осторожно и мягко, чтобы малыш не боялся ошибиться в следующий раз.

Родителям не стоит опасаться того, что если дети приступят к школьной программе с 7 лет, то они будут отставать от сверстников, пошедших в школу в 6 лет. Для подготовки к школе вполне достаточно грамотных занятий с воспитателем в детском саду, систематических самостоятельных уроков со своим малышом дома. Не стоит забывать: чем полнее будет прожит период дошкольного возраста, тем успешнее ваш ребенок пройдет следующий. Основная задача родителей на этапе дошкольного воспитания состоит не в том, чтобы обучить кроху чтению и письму. Главное - сформировать и постоянно поощрять у ребенка познавательный интерес. Только после этого будут эффективны занятия, направленные на развитие мышления, памяти, внимания. И именно тогда учеба на протяжении всех школьных лет станет для ребенка источником радости. Так что, почаще говорите при ребенке, что будущая учеба в школе - прекрасная возможность быть и считаться взрослым.

**Памятка для родителей.**

**Тема: «Навыки этикета, которыми могут овладеть дети старшего дошкольного возраста (подготовительная к школе группа)».**

1. **Сервировка стола и поведение за столом:**

* знать разнообразные варианты сервировки стола;
* уметь пользоваться столовыми приборами;
* непринужденно сохранять правильную осанку;
* знать, какими приборами надо пользоваться во время еды, уметь это делать;
* владеть основами оформления праздничного стола, уметь складывать тканевые салфетки разнообразными способами.

1. **Культура внешнего вида:**

* одеваться в соответствии с модой, но с учетом своих индивидуальных особенностей и чувства меры;
* поддерживать свою одежду и обувь в чистоте и порядке;
* уметь самостоятельно причесываться.

1. **Речевой этикет:**

* уметь обратиться с просьбой;
* знать правила ведения разговора по телефону;
* во время приветствия и прощания использовать разнообразные формулы вежливости.

1. **Поведение в общественных местах:**

* уметь вести себя в театре, кинотеатре, на выставке, в музее, кафе;
* знать основные правила поведения в школе, библиотеке.

1. **Поведение в разнообразных жизненных ситуациях:**

* уметь представляться во время знакомства и представлять другого;
* выбирать подарки и их преподносить;
* уметь принимать гостей и быть гостем.

**Консультация для родителей**

**«Роль семьи в воспитании детей».**

Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности.  
В тоже время в этот период, в течении которого ребенок находится в полной зависимости от окружающих взрослых – родителей, педагогов.   
Известно, что в настоящее время детские сады в России, посещают только 50% детей дошкольного возраста.  
В современном российском обществе существует несколько слоев, имеющих различный уровень доходов, и оплатить пребывание ребенка в ДОУ могут не все родители.  
Дети, воспитывающиеся в семьях с большим достатком, только на первый взгляд кажутся благополучными: они хорошо питаются, одеваются, окружены большим количеством игрушек. Однако в этих семьях, где мать одновременно и «бизнес – вумен», внимание к ребенку с ее стороны часто оказывается   ограниченным.  
В таких семьях дети воспитываются бабушками и дедушками или после детского сада передаются на попечение гувернанток. Из – за этого они постоянно испытывают дефицит в общении с родителями. Так возникает отчуждение.  
В семьях с низким достатком существуют другие трудности. Чтобы как – то обеспечить семью, родителям приходится работать по совместительству или искать иные источники дохода, что требует значительных трат времени.  
Дети в этих семьях лишены возможности носить красивую одежду, у них ограниченное количество игрушек, художественной литературы. Занятость родителей порождает детскую безнадзорность, а скудность в питании – нарушение в здоровье.  
Издавна ведется спор, что важнее в становлении личности ребенка: семья или общественное воспитание ребенка, одни педагоги склонялись в пользу семьи, другие – общества.  
Семья обладает объективными возможностями для включения ребенка с первых 6 лет жизни в разнообразные виды деятельности: складывают игрушки, помогают маме или папе, выполняют поручение.  
Выражение «дети – зеркало семьи» иногда передает смысл ориентации ребенка на те духовные и моральные ценности, которые исповедует его семья.  
Не зря многие великие педагоги считали, что семейное воспитание – это прежде всего самовоспитание родителей: очень сложно привить ребенку те качества, которыми они сами не обладают.  
Таким образом, современная наука подчеркивает приоритет семьи в воспитании ребенка.

Значительная часть родителей полагает, что педагоги и психологи могут помочь только советом, а действовать все равно должны в первую очередь они сами.  
В семьях с низким уровнем педагогической культуры родителей нередко возникают проблемы, с которыми взрослые не могут справиться адекватным способом. Причиной возникновения конфликтных ситуаций в таких семьях становится нарушение показателей семейной гибкости и семейной сплоченности.  
В семьях со среднем уровнем педагогической культуры родителей показало, что их показатели семейной гибкости и семейной сплоченности нарушаются реже. У родителей отмечается непонимание или неумение создавать условия для полноценного развития ребенка в семье.  
В семьях с высоким уровнем педагогической культуры родителей также нередко возникает ряд проблем. У таких родителей отмечается первостепенность целей формирования интеллектуальной сферы ребенка в сравнении с его коммуникативной компетенцией.  
К сожалению, не хватает методик, направленных на оценку эффективности сотрудничества детского сада и родителями, относящимися к разным уровням педагогической культуры.  
Необходимо как можно больше разрабатывать методических рекомендаций по оптимизации семейного воспитания в группах родителей с разным уровнем педагогической культуры, что может быть полезным для организации эффективного сотрудничества педагогов и психологов ДОУ с семьями своих воспитанников.

**Памятка для родителей.**

**Если ребенок провинился...**

1. Не начинайте разговор с ребенком, если Вы в плохо  настроении.
2. Сразу дайте оценку проступку, ошибке; узнайте, что  ребенок думает по этому поводу.
3. Не унижайте ребенка.
4. Не вымогайте обещаний, для ребенка они ничего не    значат.
5. Оценивайте поступок, а не личность: «Ты поступил  плохо»  вместо «Ты плохой».
6. После замечания прикоснитесь к ребенку и дайте   почувствовать, что Вы ему сочувствуете, верите в     него.

Наказывая ребенка, нужно помнить:

1. Гораздо большей воспитательной силой обладает    прощение   проступка.
2. Наказание должно быть не нормой, а исключением.
3. Наказывайте за проступок, а не потому, что у вас  плохое  настроение.
4. Не читайте длинных нотаций.
5. Не напоминайте о проступке.
6. Ведите разговор о проступке наедине с сыном

            (дочерью).

*Консультация для родителей:*

**«Формирование интереса у детей 6-7 года жизни к людям разных профессий».**

**Консультация для родителей:**

**«Формирование интереса у детей 6-7 года жизни к людям разных профессий».**

**Уважаемые родители!**

Старшим детям необходимо продолжать говорить о большом ***созидательном труде***взрослых людей. Детям 6-7 лет нужно показывать зримые факты труда: строительство жилых домов, новых школ, больниц, стадионов, парков, новых центров детского творчества, обратить внимание на удобные и красивые автобусы, теплоходы и т. д. В каждом городе есть те или иные предприятия или организации, а в поселках есть сельскохозяйственные постройки, фермы, электростанции и т. д. И нужно рассказывать детям о труде людей на этих предприятиях, о его значении для города или любого другого населенного пункта и для страны в целом. При этом необходимо обратить внимание детей на использование современной техники. Где бы ни жили дети, всюду есть школы, дома культуры, библиотеки, театры и другие культурные учреждения. Привлекая внимание детей к ним, родителям желательно рассказывать старшим дошкольникам и о том, как люди отдыхают. При этом важно продолжать воспитывать ***уважение к человеку*** и ***его труду***, потому что отдых одних людей – это результат труда других людей.

Значение труда в жизни людей хорошо раскрывает игра - беседа «Что самое главное в жизни?».  
*Пример игры из опыта работы со старшими дошкольниками в ДОУ.* Воспитатель, обращаясь к детям, ведет такой рассказ: «Давайте подумаем вместе, что самое главное в жизни? *Водитель* сказал: «*Самое главное – это работа водителя*. Водители на разных машинах развозят продукты, грузы и людей». *Почтальон* сказал: «*Самое главное - работа почтальона*, потому что он разносит людям письма, газеты и журналы». *Врач* говорит: «*Самое главное – это работа врача*. Врачи лечат людей; рассказывают нам, как беречь свое здоровье и не болеть. Не было бы врача, люди болели бы». Все они говорят о своей работе. А как вы думаете: чья работа самая главная?» Дети продолжают:   
- Машинист - его работа самая главная - он ведет поезд.   
- Шахтер - он добывает уголь.   
- Учительница - она учит детей писать и читать.   
- Портниха - она шьет одежду и т. д.

Воспитатель заключает: «Все говорили о людях разных профессий, об их работе. А теперь подумайте и скажите, что же самое главное в жизни?» Этот вопрос - задача помогает детям сделать обобщающий вывод: самое главное в жизни - ***труд***. Но не всегда сразу дети сформулируют его так. Мысль их может быть «привязана» к конкретным примерам: «Главное - хлеб, без хлеба жить нельзя»; «Главное - одежда» и т. д. Дополнительный вопрос воспитателя: «А кто все это делает?» - направляет внимание на ***человека***, ***его труд***. «Главное - человек», «Работа человека», «Что он делает».  
- Как лучше сказать так, чтобы было ясно, что же главное в жизни?   
- Главное - ***работа человека***, который все делает ...   
Воспитатель уточняет: «Главное в жизни - ***труд***, без труда ничего бы не было». Ответ на поставленный вопрос обобщает поиски мысли, и дети переживают удовлетворение результатами, а воспитатель подчеркивает, что точные слова выражают то общее, о чем нужно сказать. Дети - маленькие граждане нашей страны, и они должны знать, что ***значение каждого человека определяется его общественно полезным трудом***, и самые высокие награды присваиваются за трудовые достижения в промышленности, сельском хозяйстве, науке и т, д. Труд людей и награждения за труд имеют зримые черты и в своей наглядности доступны детям старшего дошкольного возраста. И главное не в усвоении терминов «орден», «награда», а в приобщении детей к тому, что составляет особенность нашего общества, что отражает отношение к труду на общее благо, что может вызвать у детей сопереживание радости, гордость.

В кино и по телевидению дети видят шахтеров, добывающих уголь; хлеборобов, засевающих поле и убирающих обильный урожай; космонавтов, врачей, учителей и т. д. Они также видят вручение в торжественной обстановке наград за трудовую доблесть, видят радость людей за успех товарища. И правильно поступят те родители, которые обсудят со своими детьми старшего дошкольного возраста такие сюжеты. Хочется посоветовать родителям, чтобы они тепло и уважительно рассказывали о тех людях, которые занимаются сельским хозяйством. Результаты их труда дети потребляют ежедневно: они едят хлеб, яйца, овощи, фрукты, пьют молоко. Из хлопка, льна, шерсти шьется их одежда. У детей следует воспитывать ***уважение к результатам труда***, ибо в любом продукте труда заложен огромный труд многих людей. Таким образом, родители дают знания, учат детей думать, осознавать ***труд как общественное явление***, воспитывать ***уважение к нему и к людям разных профессий***.

**Консультация для родителей.**

**«Азбука дорожного движения».**

Дорожное движение едино для детей и взрослых. И Правила дорожного движения едины для всех, но написаны они «взрослым» языком, без всякого расчёта на детей.

Поэтому задача взрослых доступно объяснить детям ПДД. Часто в стремлении доходчиво донести до детей содержание Правил некоторые взрослые обращаются к детям так называемым «детским» языком, состоящим из существительных с уменьшительными суффиксами. Это не только не делает Правила понятными, но и искажает реальную картину дорожного движения. Ведь опасными на дороге бывают автомобили, а не автомобильчики! Обращаться к детям, даже маленьким, надо нормальным языком, без «сюсюканья». По той же причине детские картинки в стиле весёлых и смешных комиксов, так же не приемлемы  в качестве иллюстраций по обучению детей правилам дорожного движения. Такие картинки развлекают детей и отвлекают от главной задачи – увидеть и осознать реальную опасность на дороге и возможность избежать её. Конечно, это не значит, что детей нужно запугивать опасностями на дороге. Нет, необходимо доступно объяснять их.

Вот некоторые ошибки, которые допускают взрослые при обучении детей правилам дорожного движения:

Учат: при переходе улицы посмотри налево, а дойдя до середины - посмотри направо.

Это правило устарело и создаёт опасную ситуацию.

Необходимо учить!

Прежде чем перейти дорогу – остановись, посмотри в обе стороны и, убедившись в безопасности, переходи дорогу, постоянно контролируя ситуацию.

Учат: красный – стоп, жёлтый – приготовиться, зелёный – идти.

Следуя такому правилу, дети приобретают уверенность в безопасности перехода по зелёному сигналу.

А ведь это совсем не так. Дети часто путают расположение сигналов светофора: не понимают, что когда горит зелёный для пешеходов, с другой стороны для водителя горит красный, и наоборот.

Необходимо учить!

Красный сигнал светофора – запрещающий, так как с другой стороны горит зелёный для машин. Жёлтый – не только приготовиться, но и предупреждение о смене сигналов светофора. Зелёный – разрешает движение, но, прежде чем выйти на проезжую часть дороги, необходимо убедиться в том, что все машины остановились.

Учат: не играй на дороге, у дороги, а играй во дворе дома.

Но во дворах тоже есть дороги, по которым ездят автомобили.

Необходимо учить!

Выходя из подъезда, уже будь внимателен и осторожен. Играй подальше от дороги, там, где нет машин.

Учат: знакомят детей с большим количеством дорожных  знаков.

Следует помнить, что дорожные знаки, в основном, предназначены для водителей. Детям необходимо знать значение знаков, предназначенных для безопасности пешеходов: «Пешеходный переход», «Движение пешеходов запрещено», «Пешеходная дорожка», «Дети» и т.д.

**Советы родителям:**

**Детско-родительские отношения в современных семьях.**

Результаты статистики говорят о том, что практически большую часть российских семей сегодня по той или иной причине можно отнести к разряду неблагополучных. Затянувшийся экономический кризис привел к тому, что большинство российских семей попали в разряд малообеспеченных. По последним данным, наблюдается увеличение младенческой смертности, высока заболеваемость матерей. Растет число детей, рожденных вне брака. Увеличивается количество разводов из-за алкоголизма, наркомании, противоправных действий.

Все это не может сказаться на взаимоотношениях между родителями и детьми. Современная семья включена в различные механизмы общественного взаимодействия, а потому социально-экономические катаклизмы, происходящие в нашей стране, не могут не способствовать усугублению детско-родительских отношений. Необходимость поиска заработка, перегрузки на работе, сокращение в связи с этим свободного времени у родителей приводят к ухудшению их физического и психического состояния, повышенной раздражительности, утомляемости, стрессам. Свои стрессовые состояния, негативные эмоции родители нередко выплескивают на тех, «кто под руку попадается», чаще всего – на детей, которые обычно не могут понять, почему взрослые сердятся.

 Согласно исследованиям, родительская жестокость имеет место приблизительно в 45% семей. А если учитывать все подзатыльники, угрозы, запугивания, шлепки и т.п., то почти каждый ребенок, хоть однажды сталкивался с проявлением жестокости, давления со стороны своих родителей.

Для правильного воспитания родителям полезно знать, какие формы наказаний существуют.

1. К самым неправильным, неблагоприятным формам следует отнести физическое воздействие. 85% родителей справедливо считают, что ударить ребенка – означает нарушить его права. Вместе с тем 74% из них допускают шлепок по мягкому месту и 11%  использование ремня как вида наказания. Обычно эта форма воздействия применяется тогда, когда сами родители слабо контролируют собственное поведение. К физическим наказаниям не следует прибегать потому, что обычно после них ребенок ведет себя по-другому только в присутствии того, кто его наказал. Поэтому такое воздействие совершенно бесполезно, если родители хотят воспитать в ребенке желание поступать правильно под воздействием собственного внутреннего контроля, а не потому, что кто-то заставил.

2. Речевая агрессия (ругань, оскорбления), подобно физическим наказаниям, малоэффективна и ведет лишь к тому, что ребенок будет использовать эту модель поведения со сверстниками.

3. Весьма распространенной формой являются так называемые сепарационные наказания, лишающие ребенка части родительской любви (игнорирование его, отказ от общения с ним). Суть наказания сводится к изменению привычного для ребенка стиля отношений с родителями: его лишают тепла и внимания, хотя при этом продолжают о нем заботиться. Это чрезвычайно сильно действующая форма, и применять ее нужно крайне осторожно и  очень непродолжительное время.

4. Довольно распространенным в семье является наказание в виде лишения награды (сладостей, новых игрушек, прогулок и т.д.). такой метод может привести к успеху, если только ребенок считает ограничение справедливым, если решение принято с его согласия или является результатом предварительного уговора. Целесообразно использовать не отмену, а отсрочку радостного события. При этом нельзя лишать ребенка того, что необходимо для его полноценного развития.

Наверное, невозможно представить процесс воспитания вообще без наказаний. При дефиците любви становится наказанием сама жизнь, и тогда наказания ищут как последний шанс на любовь.

Конвенция ООН оправах ребенка дает определение понятия «жестокое обращение» и определяет меры защиты и признание права каждого ребенка.

Уголовный кодекс РФ предусматривает ответственность за совершение насилия в отношении несовершеннолетних граждан.

Семейный кодекс РФ гарантирует права ребенка и применяет меру: «лишение родительских прав» при непосредственной угрозе жизни и здоровью ребенка.

Закон РФ «Об образовании» утверждает право ребенка на уважение его человеческого достоинства.

Закон РФ «О защите прав детей» гласит: «жестокое обращение с детьми, физическое и психологическое насилие над ними запрещены».

Агрессивное поведение взрослых, отрицательные ценности и черты характера становятся для ребенка предметом подражания. Если обратить внимание на слова и действия ребенка, легко понять особенности взаимоотношений взрослых в семье. Замечено, что в наибольшей степени агрессивность ребенка проявляется в игре с куклами, по отношению к младшим и физически слабым детям, к животным и т.д. нелюбовь, неприязнь к ребенку родителей вызывает у него ощущение беззащитности, собственной ненужности и соответственно агрессивные проявления.

Интересно отметить расхождение в ответах детей и их родителей о наиболее типичных способах воспитательного воздействия. Оно наглядно показывает, что родители отдают себе отчет, какие методы были бы наиболее действенными и разумными, но на практике применяют способы более простые и привычные – физические наказания и ругань.

Наблюдения свидетельствуют о значительном количестве семей, где отношения строятся на основе видимой благожелательности, но ребенок беспомощен, жизнь его наполнена чувством тревоги. Такое состояние наносит ущерб сначала психическому, а затем и физическому здоровью ребенка.

Конечно, не всякая семья  имеет положительный опыт воспитания и зачастую именно неумение родителей создать для ребенка такую обстановку, которая способствовала бы его личностному развитию и психологическому комфорту, является причиной возникновения конфликтов, агрессии, жестокости. Добрые слова, обращенные к своим родителям, желание детей получать ответное внимание и ласку, должны стать нормой в детско-родительских отношениях.

**Консультация для родителей**

**«Культура питания – как одна из составляющих здоровья дошкольников».**

Когда речь идёт о питании, редко используется слово «культура».  А.П.Чехов утверждал, что тот, кто не придаёт питанию должного значения, не может считаться интеллигентом, и достоин всяческого осуждения в «приличном обществе».

Дошкольный возраст – самый благоприятный для усвоения культурных традиций питания, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

Правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

Регулярность – то есть режим питания. У ребёнка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед и ужин.

Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

Адекватность – это восполнение энергозатрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно, избыточно.

Безопасность – безопасность питания обеспечивают три условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. ребёнку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то их есть нельзя.

Удовольствие – приём пищи должен проходить в тёплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приёма пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить его описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

В дошкольном возрасте ребёнку необходимо в доступной и интересной форме дать элементарные сведения о пользе правильного питания, роли отдельных пищевых элементов (белка, витаминов) для нормального роста и развития каждого живого организма, полезности различных продуктов и блюд (молока, овощей, фруктов).

Многие дети даже не задумываются, из чего получаются полезные блюда. Поэтому некоторые занятия, а также праздники посвящены таким полезным продуктам, как каши, молоко, их история, происхождение, путешествию к столу от зёрнышка до процесса приготовления. После таких занятий ни один ребёнок не откажется есть предложенное ему блюдо до конца и сделает это с удовольствием и аппетитом.

Хорошие вкусовые качества, красивое оформление блюд должны сопровождаться достойной сервировкой стола.

Большое значение имеет правильная организация питания не только в дошкольном учреждении, но и в семье. Вместе с тем, анкетирование родителей, беседы со взрослыми и детьми показали, что в семьях очень редко обсуждаются вопросы правильного питания. Многие родители имеют очень смутное представление о пищевой ценности продуктов, о связи питания и здоровья.

К тому же в последнее время все чересчур увлеклись так называемым быстрым питанием: гамбургерами, хот-догами, пиццей и пр. Ещё одна проблема – как правильно выбрать продукты, ведь сегодня реклама уверяет нас, что каждый из них просто необходим для жизни!

Как часто можно видеть детей, которые совершенно не хотят есть. Родители же, а часто и воспитатели стремятся буквально «втолкнуть» ребёнку содержимое тарелки любыми способами: от мягкого «за имаму, за папу…» до жёсткого «пока не съешь, из-за стола не выйдешь». При этом, если «ненавистная» каша и котлета всё-таки съедены, взрослые считают, что цель достигнута. А между тем, те же котлеты бывают разные: рыбные котлеты, мясные котлеты, овощные, например картофельные котлеты, капустные котлеты, куриные котлеты и т.д.

Важно предупредить родителей о том, чтобы утром до отправления ребёнка в дошкольное учреждение его не кормили, так как это нарушит режим питания, приведёт к снижению аппетита, ребёнок будет плохо завтракать в группе. Но вместе с тем, если ребёнка приходится приводить в детский сад очень рано, ему можно дать дома стакан кефира, молока с небольшим кусочком хлеба или какие-либо фрукты.

# Консультация для родителей "Как провести выходной с ребенком»

**В детском саду ребенок привыкает к определенному режиму:** он ест и пьет в установленное время, днем отдыхает, каждый день гуляет. Воспитатели следят за тем, чтобы время ребенка было заполнено интересными играми и занятиями но, чтобы при этом он не переутомлялся: чтобы игры, требующие усиленных движений (бега, прыжков), сменялись сидячими играми.  
  
В выходные ребенка часто не укладывают спать, иногда не гуляют с ним. С утра и в промежутках между едой пичкают ребенка сладостями, дают кушать в разное время. Часто ребенку разрешается поздно сидеть, особенно когда приходят гости.   
  
Иногда родители держат ребенка возле себя целый день: ходят с ним на рынок, в магазин за покупками, в гости. От всего этого ребенок сильно устает. Дома ребенка на каждом шагу одергивают: «Не ходи, не говори, не трогай, не мешай, не сори». А когда ребенок капризничает, мать то и дело восклицает: «Когда же это воскресенье закончится, скорее бы ты в садик пошел».  
  
Другие родители в выходной день заняты своими делами, на ребенка не обращают внимание, заняты своими делами. Ребенок делает все, что хочет, большую часть времени проводит на улице. В результате ребенок сильно устает, возбуждается, а в понедельник это проявляется в капризах, плаче, ссорах, конфликтах с детьми. В результате плохо проведенного выходного дня ребенок плохо себя чувствует в понедельник.  
  
Итак, целую неделю ребенок проводит в детском саду, родители видят его только вечером, у них часто нет возможности уделить ему внимание. Поэтому именно в выходной день нужно сделать все так, чтобы ребенок сильнее почувствовал близость с родителями, родными; радость от пребывания с ними.  
  
**Выходной день должен быть праздником для малыша. Каждая семья в состоянии сделать это.**  
• Для этого нужно, во - первых соблюдать режим дня: укладывать спать в одно и тоже время. Утром можно не будить ребенка, но и не давать ему лежать в постели до обеда. Днем ребенок должен спать 1,5 – 2 часа, как и в детском саду.  
• Накануне выходного дня ребенка нужно выкупать либо сходить с ним в баню.   
• Важно, чтобы ребенок мог поиграть игрушками, порисовать, посмотреть книжки, пока взрослые занимаются домашними делами.   
• Там, где возможно, можно привлекать ребенка к участию в работе взрослых: помочь вытереть пыль, убрать в своем уголке, помыть овощи, перебрать ягоды. Отец что-то мастерит, а ребенок подает молоток, гвозди. Такая помощь взрослых радует и воспитывает трудолюбие.  
• В любое время года с ребенком нужно гулять в парке или просто по улицам. Прогулка нужна не только потому, что пребывание на свежем воздухе полезно для здоровья, но и потому, что разговоры со взрослыми во время прогулки сближают детей с родителями. Дети очень дорожат такими моментами. «А мне мама рассказала, показала» - хвастают они. Прогулки многое дают и для воспитания любви к родному городу, родной природе.  
  
**В летний день** можно поехать на природу на целый день. Взять с собой еду, одеяло, чтобы положить ребенка отдохнуть, пару игрушек, чтобы ребенок мог поиграть.   
  
**На прогулке** нужно дать ребенку возможность побегать, нарвать цветов, ягод, покидать камушки, поймать бабочку, жука. Такие длительные прогулки доставляют детям много радости, оставляют у них яркие впечатления. Только внимательно следите за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, не перегрелся на солнце, не обгорел.  
  
Иногда в парке часто приходится наблюдать, как родители часто портят настроение и себе, и детям: наденут нарядное платье на малыша и все время дергают ребенка, чтобы он не бегал, не пачкался. Ребенка на прогулку нужно одевать просто. Чтобы ребенок мог поиграть свободно.  
  
**В плохую погоду**, вы выходной день можно с ребенком почитать, послушать музыку, поиграть с ним, попеть песни.  
  
Очень многие родители полагают, что ребенка в выходной день следует водить в кино, даже на картины, не очень для него понятные. Это только вредно для ребенка. Он сидит 2-3 часа в душном зале, быстрая смена кадров не только утомляет, но иногда и пугает ребенка. Ребенка-дошкольника следует брать на картины, созданные для его возраста.  
  
*Уважаемые родители!  
Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребенку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами.*

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ!**

**«Первый раз – в первый класс»**

       Ваш ребенок первый раз идет в школу – это важное событие не только в его, но и в Вашей жизни. Как пережить предстоящие хлопоты, как подготовить ребенка к новой жизни и как 1 сентября сделать настоящий праздник для новоиспеченного первоклассника?  
  
       1 сентября для первоклашки – это своеобразный выход в Новый Большой и Неизведанный мир. Мир, который изменит его привычный до этого образ жизни, мир, в котором ему придется общаться с большим количеством новых незнакомых ему людей, мир который каждый день преподносит новые сюрпризы и не всегда приятные.   
  
        Поэтому к школе лучше подготовить ребенка заранее. Главное, чтобы к 1 сентября будущий первоклашка хоть немного представлял себе, что такое «школа». Рассказывайте о школе, не приукрашивая и не пугая. Вспомните свои школьные праздники, подарки, сюрпризы, первые оценки. Рассказывайте, как приятно чувствовать себя школьником.  
        
        Так же заранее стоит приучить ребенка к еще нескольким важным моментам, которые помогу ему пережить погружение в новую жизнь. Самое важное – это школьный режим – рано ложиться и рано вставать. Неплохо бы воспитать у малыша энтузиазм по отношению к школе. Создайте романтический ореол вокруг школьной жизни, где будут новые друзья, мудрая учительница и куча разных только что купленных карандашей, красок, красивых тетрадок и книжек. А в домашней обстановке пусть у ребенка появятся новые обязанности. Ребенок может уже сам убирать игрушки, мыть посуду и т. д. Главное, чтобы у него появилось чувство - он уже большой и самостоятельный.

9 подсказок для родителей первоклассника.  
  
1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.   
8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

9. Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

Вы как никто другой знаете своего ребенка, прислушайтесь к нему, постарайтесь понять его чувства и переживания. И тогда 1 сентября станет настоящим праздником для Вас и Вашего ребенка!



**Консультация «Профилактика детского травматизма в летний оздоровительный период».**

**Лето** — долгожданное время для отдыха и для взрослых, и для детей. Но при всех своих плюсах: солнце, теплые дни, плавание — летняя пора таит в себе и много опасностей.

Прежде всего, это травмы, количество которых за летний период возрастает.

**Что грозит детям в летнее время**

Характер травм, получаемых детьми, разнится в зависимости от их возраста. Дети дошкольного возраста больше подвержены так называемым бытовым травмам — то есть тем, которые были получены дома, на прогулке, на даче, в путешествии. И, поскольку в летние месяцы дети большую часть своего времени проводят на свежем воздухе, то опасность травм возрастает.

Даже легкие травмы могут быть опасными.

Дети дошкольного возраста целиком зависят от того, как взрослые способны помочь им в случае беды. И не стоит думать, что ушиб, порез или укус мошки — это пустяк, который "сам пройдет". В случае обширной гематомы боль может беспокоить ребенка очень долгий период, порез, ссадина могут инфицироваться, а укус обычного комара — вызвать аллергическую реакцию. Именно поэтому, первая помощь должна оказываться немедленно.

Как оказать **первую помощь**, если ребенок порезался или получил ссадину? Про сильные порезы и рассечения речь даже не идет, тут выход только один - срочно к врачу.

Если повреждение поверхностное нужно, прежде всего, аккуратно промыть ранку от попавшей туда грязи прохладной кипяченой водой.

Дезинфицировать порез или ссадину можно перекисью водорода, раствором мирамистина или хлоргексидина.

Что делать, если ребенок обжегся?

Если это ожог 1 степени, т. е кожа немного покраснела, его следует охладить при помощи воды, затем дать высохнуть. При ожогах 2 и 3 степеней — срочно к врачу!

Что делать если ребенок был укушен насекомым? Если вы знаете, что у ребенка нет аллергии на укусы, то нужно удалить жало (если это была пчела) и приложить что-то холодное на 3-5 минут. После обработки поврежденного участка кожи, лучше на ожог наложить мягкую повязку, которая предохранит ранку от инфицирования.

**А если это ушиб или растяжение?**

Следует дать пострадавшей части тела (чаще всего, это конечность) покой. Приложить к больному месту холод (можно даже лед из холодильника) примерно на 5-10 минут.

Не теряя времени, обработать место ушиба обезболивающим средством.

Выезжая с ребенком за город или в отпуск обязательно нужно брать с собой аптечку со всеми необходимыми средствами для оказания первой медицинской помощи. В аптечку обязательно должны входить медицинские препараты для заживления ран с противомикробным и антисептическим действием. Но если произошли серьезные травмы (переломы, ушибы, сотрясения мозга, следует оказать первую медицинскую помощь и немедленно обратиться к врачу.