

Консультация для родителей

О КРИЗИСЕ ТРЁХ ЛЕТ.



Упрямство, протесты, истерики и своеволие - частые проявления кризиса 3 лет у детей. Еще вчера милый и послушный, малыш вдруг превращается в тирана, устраивающего истерики по любому поводу. Как реагировать и что делать родителям? Три года – возраст, когда ребенку так хочется ощутить себя взрослым и самостоятельным, в этом возрасте дети уже имеют собственное "хочу" и готовы отстаивать его перед взрослыми. Это время открытий и находок, возраст пробуждения фантазии и осознания себя как личности. Ярко выраженная особенность данного периода - кризис трех лет. У малышей он может проявляться по-разному, но основными «симптомами» являются крайнее упрямство, негативизм и своеволие. Ребенок отказывается ложиться спать, не хочет сам одеваться, убирать игрушки, капризничает. Кричит и топает ногами, если родители не выполняют любую его просьбу. Нередко такое поведение ребенка застаёт родителей врасплох. Еще вчера ребенок с удовольствием выполнял все несложные поручения, и вдруг он начинает все делать наоборот. Порою, кажется, что он забыл все слова, кроме «Нет» и «Не хочу». Не зная, как реагировать на детские истерики и демонстративное неподчинение, родители теряются и сердятся.

Основные проявления кризиса

- **НЕГАТИВИЗМ.** Ребенок категорически отказывается делать то, о чем его просят, или делает все наоборот.
- **УПРЯМСТВО И СТРОПТИВОСТЬ.** Ребенок категорично настаивает на чем-то. Он недоволен всем, что ему предлагают или что делают другие.
- **СВОЕВОЛИЕ.** Ребенок хочет делать все сам, стремится к самостоятельности, к которой часто еще не готов.
- **ОБЕСЦЕНИВАНИЕ.** Обесценивается то, что было привычно, интересно, дорого раньше.
- **ПРОТЕСТ-БУНТ и ДЕСПОТИЗМ.** Проявляются в частых ссорах с родителями: ребенок стремится диктовать всем свою волю.

Что могут сделать родители?

- Прежде всего, не считайте ребенка "избалованным", "испорченным" ("Кто из него вырастет, если он уже сейчас такой?"), помните о том, что это естественный этап его развития.
- Наберитесь терпения, вооружитесь специальными приемами и помогите ему благополучно пройти через этот период.

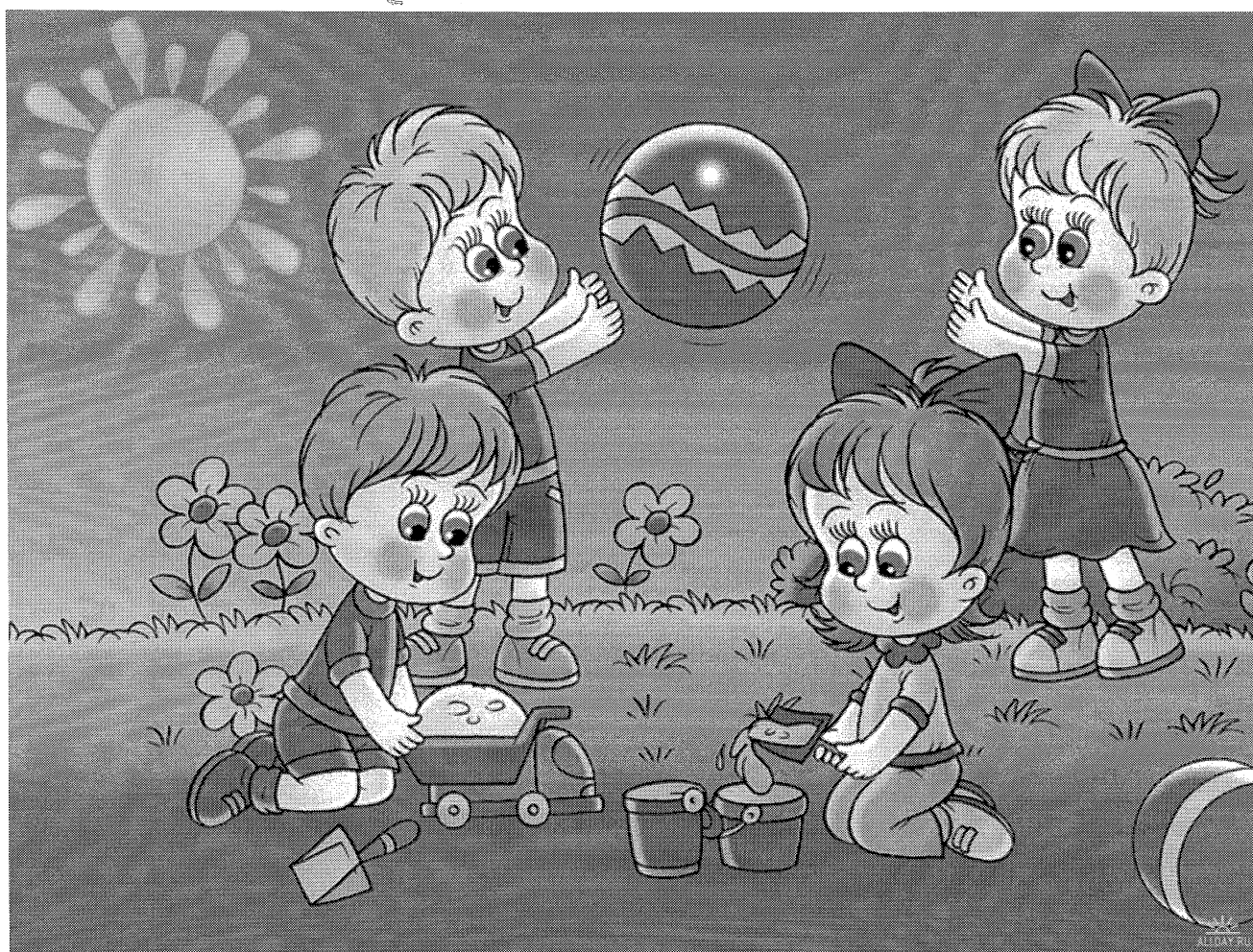
Как реагировать родителям? Что делать родителям, если ребенок ведет себя вызывающе?

В первую очередь, не стоит заострять внимание на плохом поведении ребенка, и тем более пытаться сломить его. Это не приведет ни к чему хорошему. Но и впадать в другую крайность – вседозволенность, тоже нельзя. Ребенок не должен

решить, что истерика – это надежный способ добиться своего. Самое мудрое, что могут сделать родители в данной ситуации – отвлечь ребенка, переключить его внимание на что-то другое. Например, предложить почитать ему любимую книжку или вместе поиграть в какую-нибудь игру. Конечно, если ребенок уже достиг пика истерики, это не сработает. В этом случае приступ детского гнева нужно просто переждать. Если вы находитесь дома – твердо скажите ребенку, что вы поговорите с ним, когда он остынет, и займитесь своими делами. Оставайтесь спокойны, как бы трудно это ни было. После этого объясните ребенку, что вы его очень любите, но капризами он ничего не добьется. Если истерика случилась на улице или в магазине (а дети любят работать на публику), по возможности лишите ребенка зрителей. Для этого можно просто перенести ребенка в менее людное место. Старайтесь избегать ситуаций, когда ребенок может ответить «нет». Не давайте ему прямых указаний.

Помогите ребенку справиться с кризисом Кризис 3 лет у детей – серьезное испытание для родителей, но ребенку в это время приходится еще тяжелее. Он не понимает, что с ним происходит, и не в состоянии контролировать свое поведение. И ему нужна ваша поддержка. Не забывайте хвалить малыша за хорошее поведение и поощряйте самостоятельность «Анюта, молодец! Маленькие детишки не умеют убирать за собой игрушки, а Анюта умеет», расскажите бабушке или папе, пришедшему с работы: «Сегодня Аня такая умница – сама днем спать легла». Это поможет сформировать у ребенка положительный образ себя. Реакция родителей на капризы ребенка при кризисе 3 лет - очень важный вопрос. Конечно, упрямство любимого чада огорчает родителей, испытывая их нервы на прочность. Трехлетка настойчиво проверяет границы дозволенного, и если вы где-то дадите слабину или наоборот чересчур жестко поведете себя – в ответ получите неадекватную реакцию на, казалось бы, простую просьбу. Поэтому будьте спокойны в любой ситуации и даже если очень сложно – держите себя в руках. Ведь кризис 3 лет у ребенка – это вовсе не проявление вредности или негативной наследственности, а природная необходимость испытать себя, закрепить ощущение силы воли и собственной значимости. Это жизненный этап, без которого невозможно становление личности ребенка. Кризис трех лет у детей нужно просто переждать как бурю, пережить как землетрясение и перенести как болезнь. Поэтому ваш девиз на этот год: терпение, терпение и терпение.

Консультация для родителей
**"Особенности
развития детей
младшего
дошкольного
возраста"**



Цель консультации: Повышение психолого - педагогической компетентности родителей.

Ход консультации: Уважаемые родители! Я рада приветствовать Вас на родительском собрании, сегодня мы поговорим об особенностях развития детей 3-4 лет. Сначала я коротко напомню Вам основные моменты в развитии детей данного возраста.

1. Игра – это основа детского познания и опыта, а также ведущий вид деятельности ребенка.

В игре дети познают мир, учатся на своем собственном опыте через пробы и ошибки, через повторение и подражание. Занятия с детьми 3-4 лет включают в себя игру, активные исследования и движения, ребенок развивается физически, творчески, интеллектуально.

2. Самостоятельность «Я сам»

Психическое развитие детей на четвертом году жизни в целом характеризуется активной направленностью на выполнение действий без помощи взрослого, то есть дети стремятся к самостоятельности. Уважаемые мамы и папы, дайте своим малышам возможность максимально развивать эту способность. Пока Ваше чадо будет занято проявлением самостоятельности, а именно помощью по хозяйству: мытьем посуды, полов, мелким «ремонтom» папиными инструментами «нужных» вещей, приготовлением пищи, Вы сможете слегка отдохнуть, потому что ребенок не будет надоедать бесконечными просьбами, капризами и потягиваниями за халат. Детям в этом возрасте очень нравится стряпать пирожки, мыть овощи, готовить фруктовые салаты; ремонтировать с папой машину; принимать собственные решения; одним словом, чувствовать себя нужным.

Даже если он что-то делает не так и Вам очень хочется вмешаться и переделать, удержитесь от этого порыва, приходите на помощь тогда, когда ребенку это нужно, или спросите «Ну как, получается? Помощь нужна? », если «Нет», дайте ему возможность продолжить, а затем - похвалите его и обязательно поощрите.

3. 3-4 года – это кризисный возраст

Возраст эмоций, как положительных, так и отрицательных. Главное, помнить о том, что кризис неизбежен, он должен быть, потому что ребенок, как и в любом другом кризисном возрасте, переходит на новую ступень развития, он перестраивается, чуть по-другому воспринимает окружающий мир - это нормально, так должно быть, нужно просто быть морально готовыми к этому. Проявляйте больше положительных эмоций, чаще улыбайтесь, уделяйте больше внимания вашим детям и тогда отрицательных эмоций будет гораздо меньше.

Помните, какой эмоциональный посыл Вы дали ребенку – такой он к Вам и вернется.

4. Взрослый – образец поведения, промежуточное звено между ребенком и окружающим миром

А самый важный взрослый – это родитель. Взрослые руководят и вдохновляют учение, познание мира, обеспечивая ребенку безопасное окружение, которое будет поддерживать его эмоционально. Отношениям с людьми придается особое значение. Это существенный вклад в опыт ребенка. Главной фигурой для детей четвертого года жизни продолжает оставаться взрослый, ибо дети практически во всем еще зависят от него. И помните, что дети - это маленькое отражение родителей, посмотрите на ребенка и поймете, что нужно изменить в себе.

Дальше, если нет вопросов по 1 части консультации мы переходим ко 2 части: физическому развитию детей.

1. Данные антропометрии

Возраст 3-4 года – это период первого округления. Рост ребенка составляет примерно 95-100 см, вес примерно 15 кг. Что же в этот период мы можем наблюдать?!

Усиленный обмен веществ

То есть все процессы в организме проходят довольно быстро, ребенок очень быстро растет, его организм должен очень быстро перестраиваться, следовательно, первое, что ему нужно – это регулярное питание и высококалорийная пища. Здесь лучше ориентироваться на режим питания детского сада и по частоте и по времени и по содержанию. Уважаемые мамы и папы, обращайтесь внимание на меню, оно составляется диет сестрой, которая учитывает все потребности растущего организма. Второе обязательное условие: детям необходимо достаточное количество кислорода. Каким образом наши дети его могут получить? через прогулки на свежем воздухе и частое проветривание помещения.

2. Костная система

Замедлено окостенение кистей рук, берцовых костей, костей позвоночного столба. На данный момент преобладает хрящевое строение. Дети достаточно гибкие, они могут и пальцы ног до рта дотянуть.

Что в этом возрасте рекомендовано? Должна преобладать общая двигательная активность, то есть ребенок должен много двигаться, бегать, прыгать, резвиться, кричать – высвобождать энергию (организм растет, обмен веществ ускоренный, значит и энергии много) – этот выброс энергии необходим для нормального самочувствия. Если ребенка день, второй, третий одергивать и говорить «не бегай, не скачи, сядь, посиди», то на четвертый день он Вам устроит «мамаево побоище», а Вы с удивлением будете задавать себе и ему вопросы «Взбесился что ли?». На самом деле все просто: произошло накопление нерастраченной энергии, а значит рано или поздно «прорвет».

Далее, будет очень полезно для ребенка, если Вы займетесь развитием его крупной и мелкой моторики. Ребенку нужно производить как можно больше движений и манипуляций руками, пальцами. Пусть он играет в мяч, ловит рыбок удочкой, достает из коробки игрушки щипцами для белья, играет в детские конструкторы, заворачивает и разворачивает игрушки в бумагу, играет в снежки, работает с пластилином и тестом, рисует, словом все, на что хватит его и Вашей фантазии.

Также в этом возрасте очень важно сохранять правильную позу ребенка.

Обратите внимание на осанку, когда ребенок сидит (рисует, лепит, ест), его спина должна быть слегка прижата к спинке стула. Посмотрите, как ребенок спит. Спать он должен тоже более менее прямо, не важно на спине или боку.

3. Сердце, легкие

Частота сердечных сокращений снижается до 100 – 130 уд/мин., дыхание поверхностное, неровное, частое. Здесь нужно обратить внимание на гигиену прогулок, гимнастику, водные процедуры. Вода хорошо снимает напряжение, успокаивает. Детям очень нравятся игры – «переливалки» из одной емкости в другую, проверять, что в ванне с водой тонет, а что нет, создавать пену губкой и многое другое.

4. Нервная система

Быстрое образование нервных волокон – проводящих путей нервной системы, строение и количество нервных клеток характерно как для взрослого человека. Рекомендовано всестороннее и систематическое развитие познавательной деятельности. В этот период ребенок требует особого внимания к сфере познания, к своим вопросам, он интересуется абсолютно всем и старается вытянуть из Вас как можно больше информации. Не зря этот возраст называют возрастом почемучки. За этот год Вы сможете вложить в ребенка без особых усилий самый большой объем информации. В последующие годы его мозг будет вмещать в себя гораздо меньше. Это особенность ребенка 3-4 лет.

Уважаемые мамы и папы, скажите, пожалуйста, есть ли у Вас ко мне вопросы по теме консультации?

Дальше родители могут задавать вопросы и предлагать темы следующих консультаций.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ

Для того чтобы ваш ребёнок легче адаптировался в группе нашего детского сада, привык к воспитателям, новым условиям жизни, режиму дня, нам необходимы ваша поддержка и сотрудничество. Для начала постарайтесь выполнять несколько простых правил:

- ПРИВОДИТЕ РЕБЁНКА В ДЕТСКИЙ САД В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ.
- К ВОСПИТАТЕЛЯМ ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ИМЕНИ-ОТЧЕСТВУ.
- СПОКОЙНОЕ, ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К РЕБЁНКУ ДОМА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ — ЗАЛОГ УСПЕХА!
- ВОВРЕМЯ УКЛАДЫВАЙТЕ РЕБЁНКА СПАТЬ ВЕЧЕРОМ.
- ПРОСЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ОДЕЖДА РЕБЁНКА НЕ БЫЛА СЛИШКОМ ВЕЛИКА ИЛИ НЕ СКОВЫВАЛА ЕГО ДВИЖЕНИЙ. В ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОЙ ОДЕЖДЕ РЕБЁНОК СВОБОДНО ДВИГАЕТСЯ И МЕНЬШЕ УТОМЛЯЕТСЯ. ЗАВЯЗКИ И ЗАСТЁЖКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАСПОЛОЖЕНЫ ТАК, ЧТОБЫ РЕБЁНОК МОГ САМОСТОЯТЕЛЬНО СЕБЯ ОБСЛУЖИТЬ. ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЁГКОЙ, ТЁПЛОЙ, ТОЧНО СООТВЕТСТВОВАТЬ РАЗМЕРУ НОГИ РЕБЁНКА, ЛЕГКО СНИМАТЬСЯ И НАДЕВАТЬСЯ. НОСОВОЙ ПЛАТОК НЕОБХОДИМ РЕБЁНКУ, КАК В ПОМЕЩЕНИИ, ТАК И НА ПРОГУЛКЕ.
- ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ СЛУЧАЕВ ТРАВМАТИЗМА, КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОВЕРЯЙТЕ СОДЕРЖИМОЕ КАРМАНОВ ОДЕЖДЫ РЕБЁНКА НА НАЛИЧИЕ ОПАСНЫХ ПРЕДМЕТОВ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ПРИНОСИТЬ В ДЕТСКИЙ САД ОСТРЫЕ, СТЕКЛЯННЫЕ ПРЕДМЕТЫ, А ТАКЖЕ МЕЛКИЕ БУСИНКИ, ПУГОВИЦЫ, ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ, ТАБЛЕТКИ.
- НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАДЕВАТЬ НА РЕБЁНКА ДОРОГИЕ ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ. НАПОМИНАЕМ, ЧТО В СЛУЧАЕ ПОТЕРИ ВОСПИТАТЕЛЬ НЕ НЕСЁТ ЗА НИХ МАТЕРИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.
- НЕ ОБСУЖДАЙТЕ ПРИ РЕБЁНКЕ ДОМА СВОИ ОПАСЕНИЯ, ПРЕТЕНЗИИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ПО ПОВОДУ ДЕТСКОГО САДА, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДЕЛИТЕСЬ ИМИ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ ИЛИ ПСИХОЛОГОМ.
- ГЛАВНЫМ ДЛЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАШ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ, СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГОВ.

Надеемся на плодотворное сотрудничество!

Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубоко социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее безопасности.

Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

- Прежде всего необходимо активно использовать *целебные природные факторы окружающей среды*: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух.

- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный *психологический климат*. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляет уже имеющиеся нарушения нервной системы.

- Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка. И важным является правильно организованный *режим дня*. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского сада.

- *Полноценное питание* – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, и Д, минеральными солями, а также белком.

- У детей важно формировать интерес к оздоровлению *собственного организма*. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

- Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием *витаминов*. Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза. Вместе с тем давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья дошкольников должно предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и знаний по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Консультация для родителей

«Режим будущего школьника»



Школа предъявляет первокласснику большие требования. Ребенок включается в систематический учебный труд, у него появляются новые обязанности и заботы, ему приходится подолгу находиться без движения. Организуя режим для ребенка, родители могут успешно подготовить его к обучению в школе.

Для детей правильно организованный режим - условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы. Режим - это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Рассмотрим подробнее составные части режима.

Огромное значение в поддержании работоспособное первоклассника имеет сон. Для детей 6-7 лет нормальная продолжительность сна - 10-12 ч. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее: приучить ребенка ложиться и вставать в одно и то же время.

Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну; время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение; перед сном необходимо проветрить комнату. В момент засыпания ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (*устранить яркий свет, выключить телевизор или радиоприемник, перестать громко разговаривать*); ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

Питание. Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно. В пище должны содержаться в правильном соотношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

Белки, содержащиеся в молоке, мясе, рыбе, яйцах - основной источник материала для построения тканей.

Жиры служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуется жировая ткань в организме. Но избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмен веществ. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.

Углеводы, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией. Если потребление углеводов избыточное, то часть их превращается в жиры.

Минеральные вещества и витамины способствуют нормальному, росту, развитию и жизнедеятельности организма, обмену веществ.

Полноценное питание детей предусматривает соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:3 (или 111. 4). Если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.

Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребенка учат есть не спеша, пережевывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды, заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующем пищеварении.

В распорядке дня дошкольника строго предусматривают режим питания который не должен нарушаться. Ребенок старшего возраста овладевает рядом гигиенических навыков, которые помогают ему сохранять здоровье и способствуют правильному развитию. Он должен соблюдать правила личной гигиены и иметь привычку к самообслуживанию.

День будущего школьника начинается с утренней гимнастики, которая благотворно действует на его общее состояние и самочувствие. Проснувшийся ребенок сонлив, у него отмечается некоторая скованность движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность. Учитывая что мышцы ребенка 6-7 лет недостаточно развиты, характер и количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям этого возраста рекомендуется не более 5-7 упражнений. Во время гимнастики ребенок должен быть легко одет: майка, трусы и тапочки. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при открытой форточке. После гимнастики следуют водные процедуры (*обтирание, обливание*).

Примерные комплексы упражнений можно взять из следующих книг: **Лескова Г. П. , Буцинская П. П. , Васюкова В. И.** «Общеразвивающие упражнения в детском саду» - 1981, **Осокина Т. И. , Тимофеева Е. А.** «Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников» - 1971

Кожа детей нежна, легко ранима, поэтому требует постоянного ухода. Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши, шею с мылом. Необходимо заботиться и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. У ребенка должна быть собственная расческа. К навыкам личной гигиены относится и уход за полостью рта. Чистить зубы необходимо ежедневно, а после каждой еды – полоскать рот теплой водой.

Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой ребенка; но пока эта привычка не сложилась, следует ежедневно напоминать дошкольнику о необходимости соблюдать правила личной гигиены, постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.