

Работа с родителями по здоровьесбережению детей - дошкольников. "Как сохранить психическое здоровье ребенка"

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания "психологические пощечины".
- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо - "психологическая пощечина" ребенку.

"Волшебные слова"

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому - одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение - необходимое условие нормального развития ребенка. Это потребность удовлетворяться, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах:

Как хорошо, что ты у меня есть.

Как хорошо, что ты у нас родился.

Я рада тебя видеть.

Ты мне нравишься.

Я люблю, когда ты дома.

Мне хорошо, когда мы вместе.

А эти позитивные аффирмации помогут вам наладить комфортную атмосферу в семье:

Мы любим друг друга.

У нас любящая, гармоничная, веселая и здоровая семья.

Мы превосходно общаемся между собой.

Их можно говорить вслух, про себя, петь. Сделайте красочный плакат и повесьте его на видном месте в вашей квартире.

"Организация общения с ребенком"

В общении со своими детьми:

- Радуйтесь вашему сыну, дочке.
- Разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном.
- Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте внимательно, не перебивая.
- Установите четкие и определенные требования к ребенку.
- В разговоре с ребенком называйте как можно больше предметов, их признаков, действий с ними.
- Ваши объяснения должны быть простыми и понятными.
- Говорите четко, ясно.
- Будьте терпеливы, сначала спрашивайте "Что?", а затем "Зачем?" и "Почему?".
- Каждый день читайте ребенку и обсуждайте прочитанное, поощряйте любопытство, любознательность и воображение вашего ребенка.
- Чаще хвалите ребенка, поощряйте игры с другими детьми, заботясь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления, о которых он мог бы рассказать.
- Старайтесь, чтобы ребенок вместе с вами что-то делал по дому, проявляя интерес к тому, что нравится делать (коллекционировать, рисовать и т.д.).
- Не теряйте чувство юмора, играйте с ребенком в разные игры, чаще делайте что-либо сообща, всей семьей.

Чтобы установить доверительные отношения с ребенком и сохранить их:

- Не перебивайте ребенка, не говорите, что вы все поняли, не отворачивайтесь, пока ребенок не закончил рассказывать, другими словами, не дайте ему повода тревожиться, что вас мало интересует то, о чем он говорит.
- Не задавайте слишком много вопросов.
- Не принуждайте ребенка делать то, к чему он не готов.
- Не заставляйте ребенка делать что-нибудь, если он вертится, устал, расстроен, не требуйте слишком много - пройдет немало времени, прежде чем ребенок приучится самостоятельно убирать за собой игрушки или приводить в порядок свою комнату.
- Не критикуйте ребенка с глаза на глаз, тем более не делайте это в присутствии других людей.
- Не придумывайте для ребенка множество правил: он перестанет обращать на них внимание.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми.

Консультации инструктора по физической культуре. Основные средства профилактики нарушения осанки.

Основным средством профилактики нарушения осанки является правильная организация статико - динамического режима, который включает в себя полный спектр ситуаций, связанных с регулированием нагрузок на опорно - двигательный аппарат ребенка. По направленности эти воздействия могут иметь как повреждающий характер (например, длительное нахождение в неправильных статических позах), так и лечебный (физическая культура и специальная гимнастика).

Правильный статико - динамический режим предполагает соблюдение следующих условий:

1. Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с невысокой, лучше ортопедической подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матрасе. Желательно приучать ребенка спать на спине или на боку, но, не свернувшись "калачиком".
2. После обеда ребенок должен лечь и отдохнуть 1- 1,5 часа для того, чтобы нормализовать тонус мышц спины и освободить от нагрузки позвоночник. Только при регулярной смене вертикального и горизонтального положений обеспечивается правильный обмен веществ в межпозвонковых дисках.
3. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут.
4. Ребенок должен ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой, Минимальная продолжительность занятий - 20 минут, оптимальная 40 минут.
5. Необходимо правильно организовать рабочее место ; освещение должно быть рассеянным и достаточным.
6. Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:
 - Высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было около 30 см. Это легко проверить путем простого теста: если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза;
 - Высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90 гр.;
 - Желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а также опору для стоп, чтобы не вызвать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом режиме.
7. Необходимо научить ребенка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения под контролем воспитателей и родителей. Правильная, симметричная установка различных частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп:
 - Стопы в опоре на полу или на скамейке;
 - Колени над стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ного должны быть согнуты под прямым или небольшим тупым углом);
 - Равномерная опора на обе половины таза;
 - Между грудью и столом - расстояние от 1 до 2 см.;
 - Предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе, плечи симметричны;
 - Голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см;
 - При письме тетрадь повернута на 30 гр., нижний угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.

8. Не рекомендуется носить портфель в одной руке, а в начальной школе лучше дать ребенку ранец.

9. Нужно постоянно бороться с порочными позами. Так называемое косое положение плечевого пояса при письме - когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза - когда ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну ногу, согнув другую в колене;

10. Нужно освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной позой.

11. Ребенок должен получать правильное сбалансированное питание, обеспечивающее, в соответствии с возрастом, достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро - и микроэлементов. Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и "мышечного корсета".

Принимая во внимание ситуацию широкого распространения нарушений осанки среди современных детей, можно сказать, что статико - динамический режим, направленный на предупреждение или устранение нарушений, должен сопровождаться постоянным и тотальным "ортопедическим надзором" со стороны родителей и педагогов.

Памятка для родителей.
"Закаливание детей в домашних условиях"

Закаливание - это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды.

Для закаливания вашего малыша можно использовать все факторы внешней среды: солнце, воздух, воду.

Однако, прежде чем начать закаливание дома, проконсультируйтесь с врачом, воспитателем или инструктором по физкультуре.

Помните! Закаливающие процедуры должны вызывать у малыша положительные эмоции, иначе закаливающий эффект будет сведен на нет.

- Закаливание надо начинать и проводить только при полном здоровье ребенка.
- Необходимо постепенно увеличивать интенсивность закаливания.
- Учитывайте особенности и возраст вашего ребенка.
- Начинают закаливание в теплый период времени года.
- Принимайте закаливающие процедуры вместе с ребенком.

Пусть ваш малыш будет здоров! Рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Советы воспитателя.

"Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье"

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон - лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т.д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами - солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении - жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, - залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни,

Совет 10. Читайте научно - популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Консультации логопеда.

Памятка для родителей.

Особенности развития речи детей дошкольного возраста.

Речь - один из наиболее мощных факторов и стимулов развития ребенка в целом.

Для нормального становления речевой деятельности необходимы:

- Определенная степень зрелости различных структур головного мозга;
- Координированная работа голосовых и дыхательных систем органов артикуляции;
- Развитие слуха, зрения, двигательных навыков, эмоций;
- Формирование потребности в общении. Нормой считается:

4 года - словарный запас 2000 слов, предложения из 5 -6 слов, сопровождение речи игрой;

5 лет - полное усвоение необходимого словаря, высказывания, напоминающие короткий рассказ, любознательность, большое количество вопросов, появление синонимов, антонимов, четкое произнесение всех звуков;

6 лет - овладение значением производных слов, критическое отношение к своей речи;

7 лет - язык становится предметом изучения, устанавливает причинно-следственные связи, готовность к обучению письменной речи: чтению, письму.

У вас есть основания для беспокойства за речь ребенка, если:

- Ограничен бытовой словарь;
- Ребенок не может сгруппировать и назвать предметы по одному общему признаку, одним словом (овощи, фрукты и т.д.);
- Затрудняется заменить слово синонимом, подобрать антоним;
- Не активен в речевом общении;
- Неправильно произносит звуки;
- Искажает слоговую структуру слов;
- Не может связно рассказать о происходящих событиях.

Обратитесь за консультацией к воспитателю и логопеду. Мы вместе сможем решить проблемы в речевом развитии вашего ребенка.

Рекомендации для родителей по развитию дикции ребенка.

Уважаемые родители!

Что можно самостоятельно делать дома, если ребенок плохо говорит те или иные звуки? Четкость вашей речи напрямую зависит от подвижности органов артикуляции, к которым относятся язык, губы, нижняя челюсть, мягкое небо. Артикуляционный аппарат ребенка еще несовершенен, развивается постепенно, в процессе речевой деятельности. Но этот процесс можно активизировать с помощью артикуляционной гимнастики.

Работа над дикцией должна начинаться с артикуляционной гимнастики - зарядки для языка. Цель артикуляционной гимнастики - выработка правильных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для четкого произношения звуков.

Существует определенный алгоритм действий, присущий всем артикуляционным упражнениям для разных групп звуков.

Во-первых, прежде чем предложить малышу выполнить то или иное упражнение, несмотря на кажущуюся простоту, попробуйте сами. Возможно, для этого потребуются определенные усилия с вашей стороны.

Во-вторых, проводите артикуляционную гимнастику ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись.

В-третьих, частота занятий, конечно, зависит от вашей занятости, но желательно делать гимнастику не менее двух раз в день по 3-5 минут.

В-четвертых, предлагайте малышу не более 3 упражнений на одно занятие.

В-пятых, начинайте гимнастику с более простых упражнений и заканчивайте сложным, если ребенку трудно дается какое-то упражнение, или движения недостаточно четкие, то выполняйте его до тех пор, пока оно не станет для него легким, только преодолев эту трудность, целесообразно переходить к выполнению нового упражнения.

В-шестых, делая гимнастику с ребенком с зеркалом. Идеальный вариант - сидя перед большим зеркалом, так чтобы малыш одновременно мог видеть и себя и вас. Если такой возможности нет, подойдет обычное настольное зеркало. Только в этом случае вы уже сидите напротив малыша.

В-седьмых, не забывайте поощрять малыша добрым словом. Даже если ему пока очень тяжело и видимых успехов нет.

В-восьмых, обыгрывайте каждое упражнение, чтобы малышу было интересно.