

## План работы с родителями на 2022-2023 учебный год

Месяц	Тема	Сроки
<b>Сентябрь</b>	Консультация «Этика поведения ребёнка в детском саду, или что должны знать родители, когда «идут в садик»	1 неделя
	Консультация «Если ребенок дерется»	2 неделя
	Родительское собрание «Знакомство с годовыми задачами. Особенности детей 2-5 лет»	3 неделя
	Консультация «Режим дня и его значение в жизни ребенка»	4 неделя
<b>Октябрь</b>	Консультация «Хвалить или ругать»	1 неделя
	Уголок здоровья «Здоровье всему голова»	2 неделя
	Беседа «Одежда детей в группе и на улице»	3 неделя
	Консультация «Особенности рисования детей 2-5 лет»	4 неделя
	Консультация «Как помочь тревожному ребенку»	5 неделя
<b>Ноябрь</b>	Беседа «Совместный труд ребенка и взрослого»	1 неделя
	Консультация «Артикуляционная гимнастика дома»	2 неделя
	Уголок здоровья «Без лекарств и докторов»	3 неделя
	Папка – передвижка «Может ли воспитатель давать ребёнку лекарственные средства по просьбе родителей?»	4 неделя
<b>Декабрь</b>	Родительское собрание «Развитие речи детей 2-5 лет»	1 неделя
	Консультация «Почему ребенок говорит плохо»	2 неделя
	Уголок здоровья «Осторожно – грипп!», «Средства при насморке»	3 неделя
	Наглядно- текстовая информация «Пожарная безопасность на новогодних праздниках»	4 неделя
	Консультация «Одежда детей зимой»	5 неделя
<b>Январь</b>	Консультация «Не жадина, а собственник»	1 неделя
	Беседы и советы по теме «Что и как читаем дома?»	2 неделя
	Уголок здоровья «Осторожно, гололедица!»	3 неделя
	Папка – передвижка «Развиваем пальчики — стимулируем речевое развитие ребенка»	4 неделя
	Консультация «Роль игры в семье»	5 неделя
<b>Февраль</b>	Памятка «Что делать если ваш ребенок кусает других»	1 неделя
	Консультация «Капризы и упрямство»	2 неделя
	Консультация «Говорите с ребенком правильно»	3 неделя
	Круглый стол «Как с пользой провести выходной день с ребенком»	4 неделя
<b>Март</b>	Праздничное поздравление бабушек и мам.	1 неделя
	Памятка «Как научить ребенка дружить»	2 неделя
	Наглядно- текстовая информация «Здоровье ребенка и компьютер»	3 неделя
	Беседа «Вредные привычки детей»	4 неделя
	Папка-передвижка «День смеха»	5 неделя
<b>Апрель</b>	Консультация «Когда бывает скучно»	1 неделя
	Информационный стенд: памятка «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»	2 неделя
	Беседа: «Рациональное питание, профилактика авитаминоза»	3 неделя
	Фоторепортаж: «Активный отдых семьёй»	4 неделя
<b>Май</b>	Педагогическая гостиная: «Полезные советы по укреплению здоровья»	1 неделя
	Родительское собрание «Наши достижения»	2 неделя
	Консультация «Берегите зубы»	4 неделя
	Папка-передвижка «Сказкотерапия»	5 неделя

## «Балабақшадағы баланың этикалық мінез-құлқы немесе балабақшаға барғанда ата-аналар не білуі керек?»

«Этика поведения ребёнка в детском саду, или что должны знать родители, когда идут в садик?»

Ребёнок пошёл в сад – это очень важный этап в жизни, как родителей, так и их чада. Адаптационный период фактически начинается в тот момент, когда Вы приняли решение о том, что Ваш ребенок будет посещать детский сад. Постарайтесь выяснить все интересующие Вас вопросы и в разговорах подготовить ребенка к изменению в его жизни. Придите вместе с ребенком в детский сад на прогулку. Заинтересуйте малыша всем происходящим в детском саду.

Какие ошибки совершают родители в период адаптации ребенка к детскому саду?

К сожалению, есть несколько весьма распространенных родительских стратегий, которые на первый взгляд должны были бы облегчить привыкание к саду, а в действительности только провоцируют новые проблемы.

**Стратегия первая** – идеализация. Отправляя ребенка в детский сад, не сулите ему райской жизни. Ведь у детей воображение гораздо богаче, чем у взрослых, а потому у них легко возникают идеализированные образы. Когда эти чрезмерно радужные представления малыша сталкиваются с действительностью (даже хорошей действительностью, у ребенка появляется негативная реакция и разочарование в садике (детях, воспитателях и т. д.). Будьте честны с малышом: рассказывайте о том, что в садике ему будет не только весело и интересно, но и что он должен слушаться воспитательницу, соблюдать распорядок дня, быть вежливым и аккуратным. Объясните, что так же, как вы должны ходить на работу и выполнять свои обязанности, он должен ходить в детский сад. Это его «работа»: чем лучше и успешнее он освоит то, чему его учат, тем быстрее станет самостоятельным и взрослым.

**Стратегия вторая** – «работа есть работа». Нельзя слишком строго подходить к ребенку («Пора – значит пора!», «Надо – значит надо, и нечего плакать, стонать!»). Конечно, детский сад – это его новая и очень ответственная обязанность, но родители должны помнить и понимать, что любой начинающий новое дело (будь то взрослый или ребенок) имеет право, как на ошибки, так и на переживания.

**Стратегия третья** – обсуждение. Не стоит обсуждать при ребенке то, что вам не нравится в детском саду. Подобные разговоры могут незаметно сформировать у ребенка негатив по отношению к воспитателям, сотрудникам, детям.

**Стратегия четвертая** – «мой бедненький». Это самая страшная из всех ошибочных родительских стратегий. Встречается у родителей, дети которых имеют какие-либо индивидуальные особенности (проблемы зрения, слуха, полнота/худоба, нарушения речи, хронические соматические заболевания). Эти родители, отдавая ребенка в сад, заранее готовятся к тому, что придется спасать свое дитя от насмешек других детей. При этом родители совсем не учитывают реальные проблемы ребенка и забывают, что комплексы у детей появляются только «благодаря» нам, родителям. Хотите, чтобы ваш ребенок не испытывал проблем? Верьте, что так и будет!

У педагога-воспитателя налажен контакт с родителями, дети полностью адаптированы и теперь к ним будут предъявляться требования в соответствии с их возрастными изменениями...

Существует этика поведения детей в детском саду, которую должны соблюдать дети, а родители, в свою очередь, обязаны знать эти правила и требовать от детей их соблюдения! В каждом детском садике установлены свои нормы и правила поведения,

которые приняты во всех дошкольных учреждениях. Давайте разберем некоторые из них. Жизнь дошкольника подчинена режиму и расписанию занятий и для того, чтобы везде успевать, необходимо четко следовать им.

1 Аккуратно одетый ребёнок приходит вместе с мамой (папой, бабушкой дедушкой) и лично передаётся воспитателю до 08. 30. Зашли в группу - поприветствовали друг друга. Мы говорим слово «Здравствуйте», а вместе с тем уже прививаем нормы поведения и уважения к старшим. Здесь важен эмоциональный настрой ребёнка! Необходимо, чтобы ребёнок спокойно зашёл в группу. Создайте спокойный, бесконфликтный климат для ребёнка в семье. Создайте в выходные дни дома для него режим такой же, как и в дошкольном учреждении. Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывать его за детские шалости.

Дети, которые плачут при расставании с мамой, не редкость. Прежде чем решать, что делать в таких ситуациях, необходимо узнать у воспитателей, что бывает после ухода родителя. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся «традицию» расставания, придумать новые ритуалы. Договоритесь, что ребенок будет махать маме рукой из определенного окна (к нему ведь еще надо добежать, пока мама выходит на улицу, а это отвлекает от горестных мыслей).

Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в отсутствие мамы, следят за временем в ожидании возвращения. Если мамы нет рядом, у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. В этом случае именно мама должна изменить свое внутреннее состояние.

Воспитателю важно знать об эмоциональном настрое ребёнка, о различных изменениях в его поведении или физическом состоянии. Общайтесь со своими детьми! Воспитатель не конкурирует с родительской любовью – невозможно дать столько любви и тепла каждому ребёнку в отдельности из большой массы. И родители должны это осознавать, как и то, что в группе детей предсказать все неожиданные ситуации невозможно.

- Желательно, чтобы Вы, уважаемые родители, приводили ребенка в группу до 08:30 - так ребенку легче включиться в жизнь и режимные моменты группы вместе со всеми детьми, сделать утреннюю гимнастику, пообщаться с друзьями до занятий, поиграть в любимые игры.

- Педагоги готовы беседовать с Вами о вашем ребенке утром до 8.40 и вечером после 17.00. в другое время педагог обязан работать с группой детей, и отвлекать его нельзя.

- К педагогам группы независимо от их возраста необходимо обращаться на вы, по имени и отчеству.

2. В детском саду мы учим детей игровой деятельности. Для этого существуют различные центры активности. Педагог приучает ребёнка к порядку – убирать за собой игрушки на место, бережно относиться к игрушкам и применять их по назначению.

Уважаемые родители, требуйте от своих детей дома того же! Не облегчайте труд своих детей, стимулируйте их определённым правилам порядка, делайте это систематично.

3. Дети должны быть опрятно одеты, аккуратными. Ногти должны быть чистыми, коротко пострижены. Следите за чистотой расчёсок.

В шкафу у ребёнка должна быть необходимая смена белья! Да и в самом шкафу должен быть порядок.

Не стоит воспринимать замечания воспитателя в штыки! Педагог не может принять ребёнка в группу, если у ребёнка насморк, кашель (он заразит других детей), конъюнктивит или, если накануне у ребёнка была высокая температура. Будьте благоразумны – болезнь не лечится одним днём, а больному ребёнку требуется особое внимание и уход. Также воспитатель не имеет право давать ребёнку какие-либо лекарства вообще!

Спрашивайте и интересуйтесь о самочувствии своих детей в конце дня.

4. Умение вести себя за столом – должно прививаться не только в детском саду, но и дома. Правильно держать ложку, сидеть ровно, не разговаривать во время еды, не играть и не отвлекаться. После принятия пищи ребёнок говорит: «Спасибо», спокойно встаёт из стола, идёт умываться.

5. У ребёнка необходимо развивать навык самообслуживания: одеваться, раздеваться, умываться и т. п. в этом деле взрослым нужно запастись терпения!

Детский сад – это второй дом и именно с педагогом-воспитателем ребёнок проводит большую часть времени.

## Егер бала төбелессе «Если ребенок дерется»

С нашими повседневными делами не всегда удастся заметить, как из милого проказливого ребенка вырастает настоящий хулиган, который кусается, толкает родителей, дерется, бьет детей в детском саду и во дворе. В общем, проявляет агрессию по отношению ко всем окружающим. Взрослые в такой ситуации часто теряются и не знают, что делать со своим маленьким агрессором.

Вопреки распространенному мнению, детская агрессия может не иметь ничего общего с условиями воспитания. Давайте рассмотрим следующий список шагов, которые могут помочь снизить агрессивность у ребенка.

Ребенок дерется. Что делать?

### **1. Помните, что телевидение и компьютерные игры могут поощрять агрессивное поведение.**

К сожалению, сцены насилия становятся нормой даже в детских телевизионных передачах. Зарубежные и отечественные исследования показывают, что телевидение и компьютерные игры поощряют агрессию, потому что часто используют насилие как средство разрешения конфликта. Кроме того, эти виды времяпрепровождения уменьшают чувствительность детей к агрессивному поведению. Малыши настолько привыкают быть свидетелями насилия, что оно больше их не затрагивает.

Если вы думаете, что ваш ребенок дерется, в том числе, и по вине телевизора, следите за передачами, которые он смотрит. Если вы столкнулись с тем, что ребенок смотрит шоу, содержащее сцены насилия или агрессивного поведения, не переключайте сразу, а посмотрите вместе с ним и объясните, почему вести себя так нельзя.

### **2. Признайте, что дети часто копируют поведение родителей.**

Если вы сами агрессивны при решении тех или иных ситуаций, то ваш ребенок, скорее всего, скопирует ваше поведение. Поэтому воздержитесь от агрессии (в том числе, и словесной) или насилия в ответ на сложные и негативные обстоятельства. Вместо этого выберите для себя позитивный подход к решению проблем, который бы вы хотели передать и своему ребенку.

### **3. Не учите ребенка применять силу для разрешения конфликта.**

Если у вашего ребенка проблемы с одноклассниками, не учите его кулаками решать конфликты. Лучше направьте его энергию в более мирное русло – отправьте на занятия восточными единоборствами. Боевое искусство учит ребенка, как защититься от насилия. А также этот вид спорта учит его дисциплине и уважению к другим людям, что помогает развивать более контролируемый и неагрессивный характер.

### **4. Поощряйте ребенка рассказывать о негативных эмоциях, которые он испытывает.**

Маленькие дети не обладают таким хорошим знанием языка, как дети более старшего возраста или взрослые. Часто ребенок дерется только потому, что чувствует себя сердитым или беспомощным, но не имеет возможности передать свое состояние словами. Дети обычно понимают язык лучше, чем они могут использовать его, поэтому говорите с ребенком на соответствующем его возрасту языке о том, почему нельзя драться и что другие люди чувствуют, когда их бьют. Поощряйте ребенка рассказывать о своих ощущениях и переживаниях. Разыгрывание ролей с детьми также может быть полезным.

### **5. Не делайте основной упор на агрессивных действиях ребенка.**

Если ваш ребенок дерется, кусается и проявляет жестокость по отношению к другим детям, сосредоточьте свое внимание на пострадавших. Уделите тем детям внимание,

которое так ищет агрессор. Как только вы утешили пострадавшего, вернитесь к маленькому забияке и проведите в жизнь дисциплинарные меры воздействия, например, тайм-аут (перерыв). Ограничьте общение, но не торопитесь объяснять, почему его поступок был неправильным. Пусть он сначала сам подумает над своим поведением.

#### **6. Используйте случайную агрессию как обучающий момент.**

Если ребенок случайно сделал больно другому ребенку, используйте этот инцидент, чтобы показать, как агрессивное поведение может причинить боль. Попросите ребенка искренне извиниться перед пострадавшим малышом.

#### **7. Будьте последовательны в дисциплинарных воздействиях.**

Для уменьшения агрессии важно быть последовательным в воспитательных методах. Если вы применили один раз дисциплинарное воздействие, то применяйте этот метод всегда, когда ваш ребенок кого-то ударил. В противном случае малыш не поймет, где находится граница дозволенного, и продолжит драться, а возможно и станет еще более агрессивным.

Стабильная окружающая среда, последовательные ожидания и воспитательные методы, соответствующее вмешательство по мере необходимости и большое терпение с вашей стороны поможет научить ребенка управлять своей агрессией. Если же агрессия ребенка растет или не уменьшается, несмотря на все предпринятые меры, не бойтесь обратиться за помощью к специалистам. Помните, что вы не одни: детская агрессия – довольно распространенное явление, но с правильным подходом ребенок достаточно быстро его перерастет.

Итак, если ребенок дерется, следуйте вышеизложенным шагам, и вы увидите результат.

## **Родительское собрание**

**Тема: «Знакомство с годовыми задачами.**

**Особенности детей 2-5 лет»**

### **1. Приветствие.**

- Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады видеть Вас на нашем первом родительском собрании. Сегодня мы расскажем Вам о периоде адаптации ваших деток, возрастных особенностях детей 3-4 лет, программе, по которой мы работаем и решим некоторые организационные вопросы.

А сейчас давайте мы познакомимся, ведь у нас появились новые лица.

### **2. Игра для знакомства.**

Родители передают мяч, у кого в руках мяч, тот говорит, как его зовут, как зовут ребенка, сколько лет ребенку и как давно ходят в сад.

### **3. Вступительное слово.**

- Итак, ваши детки перешли во вторую младшую группу. Большая часть перешла из 1 мл.гр., также у нас есть вновь прибывшие детки. У нас с Вами теперь одна общая цель: сделать их пребывание здесь комфортным, безопасным, интересным, увлекательным, познавательным и т.д.

Во время пребывания ребенка в детском саду мы (дети, педагоги, родители) составляем треугольник. Во главе треугольника, конечно же, стоит ребенок. Он, познавая новое, открывает самого себя (что я умею, могу, на что способен). Задача взрослых - помочь ему в этом нелёгком деле, не следует забывать и о социуме, который играет большую роль в развитии ребёнка. Как Вы думаете, что произойдет с треногим табуретом, если подломится одна ножка? (упадет) Правильно, упадет! Или вспомним басню Крылова «Лебедь, рак и щука» - «Когда в товарищах согласья нет, на лад их дело не пойдет, выйдет из него не дело, только мука!». Отсюда вывод, что нам предстоит объединить наши усилия для того, чтобы детям было комфортно и интересно в детском саду, и здесь очень важно наличие взаимопонимания и поддержки. Мы с Вами 4 года будем жить одной, я надеюсь, дружной семьей.

### **4. Консультация для родителей «Возрастные особенности детей 2-5 лет».**

#### **5. Адаптация детей. Кризис трех лет.**

Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Н.М. Аскарина, говоря о данной проблеме, часто приводит один и тот же пример: садовник, пересаживая дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей – но, несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется. А теперь обратимся к детям.

Процесс адаптации у кого-то к новым условиям детского сада, у кого-то к новой группе и воспитателям, как показывает опыт, тяжелее всего проходит у детей в возрасте 3-3,5 лет. Это обусловлено тем, что оно совпадает с кризисом развития личности, который можно охарактеризовать как «я сам!». Ребенок начинает осознавать собственное «Я». Он стремится к самостоятельности, самоутверждению. В это время у него активно развивается воля и самолюбие, что проявляется в стремлении ставить перед собой цели и добиваться их любой ценой, а также гордится своими достижениями. Все эти новые черты являются положительным следствием кризиса для ребенка.

Однако у кризиса 3 лет есть и неприятная сторона – обострение детско-родительских отношений. У малыша ни с того ни с сего появляются некоторые особенности, которые очень тревожат мам и пап: деспотизм, своеволие, упрямство, строптивость и негативизм. Обнаруживаются они в том, что ребенок стремится добиться от родителей именно того, чего он хочет, даже если это принесет ему вред. Мнение взрослых малыш ни во что не ставит, отказывается подчиняться, требованиям и просьбам, пытается сделать все наоборот. Стоит отметить, что обычно период кризиса труднее переносят

дети, чем их родители. Ребенок сам не понимает, почему так себя ведет, не умеет сдерживать свои порывы и эмоции. Он отказывается ложиться спать, не хочет сам одеваться, убирать игрушки. Капризничает, кричит и топает ногами, если не выполняются любые его просьбы. Не редко такое поведение ребенка застаёт родителей врасплох.

(Распространение памятки).

Для того чтобы ваш ребенок легче адаптировался в нашем детском саду, привык к воспитателям, новым условиям жизни, режиму дня, нам необходимы ваша поддержка и сотрудничество. Для начала постарайтесь выполнять несколько простых правил:

- Приводите ребенка в детский сад в одно и то же время, не опаздывайте, т.к. вы нарушаете режим детского сада. С ним вы можете познакомиться на стенде для родителей. По режиму зарядка должна заканчиваться в 8.00 ч. А она у нас начинается порой позже. К тому же отметить детей нам необходимо до зарядки. Опаздывающие отвлекают нас от проведения режимных моментов, от работы с детьми. Поэтому, уважаемые родители, будьте организованнее, пожалуйста.

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

- Спокойное, внимательное отношение к ребенку дома в период адаптации - залог успеха!

- Вовремя укладывайте ребенка спать вечером.

- Одежда ребенка:

- Проследите, чтобы одежда ребенка не была слишком велика или не сковывала его движений.
- Завязки и застежки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить.
- Большая просьба вместо перчаток иметь варежки, пришить обязательно на резинку.
- Обувь должна быть легкой, теплой, точно соответствовать размеру ноги ребенка, легко сниматься и надеваться. Учите самостоятельно обуваться и разуваться.
- Носовой платок необходим ребенку, как в помещении, так и на прогулке.
- Иметь запасную одежду.
  - Порядок в шкафчике:
- Складываем вещи в определенном порядке. При одевании и раздевании ребенок должен это делать сам.
- Запасные вещи должны лежать в пакете на вешалке, чтобы ребенку было, куда складывать вещи.
- Для спортивной формы тоже пакет, крепкий, маленький, с ручками. (Для спортивной формы нам нужны чисто белые футболки, без рисунков, черные шорты, белые носки х/б. Маркировка имени.)
- У кого сломанные крючки в шкафчике, просьба заменить самостоятельно.
  - Чтобы избежать случаев травматизма, каждый день проверяйте содержимое карманов одежды ребенка на наличие опасных предметов. Запрещается приносить в детский сад острые, стеклянные предметы, а также мелкие бусинки, пуговицы, жевательные резинки, таблетки, монетки.
  - Не рекомендуется надевать на ребенка дорогие ювелирные украшения. Напоминаем, что в случае потери воспитатель не несет за них материальной ответственности.
  - Воспитание культурно-гигиенических навыков:
- Следите и дома за тем, как ребенок моет руки (не разбрызгивая воду, правильно пользуясь мылом, не мочить одежду, насухо вытираться полотенцем.);
- следить, как одевается и раздевается (давать это делать ему самому, в определенной последовательности, определить, где перед у одежды, вывернуть; одежду складывать, вешать на стульчик, расстегивать - застегивать пуговицы, прежде, чем обуваться,



сандалики или сапожки надо поставить так, чтобы они смотрели друг на друга, а не «поссорились»);

- пить из чашки, есть, хорошо пережевывая пищу с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, салфеткой; во второй половине года будем обучать кушать вилкой;
  - учить самообслуживанию в туалете.
    - Не обсуждайте при ребенке дома свои опасения, претензии и переживания по поводу детского сада, но обязательно поделитесь ими, прежде всего с воспитателями, также у нас открылся консультационный центр в детском саду, который курирует наш методист. Если проблему решить не получается, тогда уже обращаться за помощью к заведующей.
- (Добавить информацию на стенде об обязанностях родителей).
- Главным для успешной адаптации являются ваш положительный настрой, соблюдение режима дня и рекомендаций педагогов. Прежде, чем ожидать от ребенка самостоятельности, его нужно научить действиям, необходимым в процессе одевания, умывания, приема пищи.

Надеемся на плодотворное сотрудничество!

6. Знакомство с программой, расписанием МДОУ.

Памятка «Что должен знать ребенок к концу учебного года».

7. Организационные вопросы.

## **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 2-5 ЛЕТ**

**Задумывались ли вы о том, что часто за повседневными заботами мы не замечаем, как меняются наши дети? Мы всегда рядом со своим ребенком, и немудрено, что иногда мы не успеваем за временем и воспринимаем его так, как будто он все еще тот малыш, каким был полгода назад. Мы продолжаем общаться с ним как с младенцем, делать за него то, с чем он уже вполне может справиться самостоятельно.**

**Но бывает и так, что мы опережаем события и нам кажется, будто ребенок уже достаточно взрослый, чтобы подолгу заниматься, быть усидчивым, ответственным, исполнительным, хотя на самом деле он еще совсем не готов к этому.**

**Вот почему очень важно знать о возрастных особенностях ребенка, его возможностях и потребностях, а также быть готовым к изменениям в его характере или типе поведения, которые становятся особенно очевидными в период возрастных кризисов.**

**Кризис - это не то, что случается с «неправильно воспитанными детьми». Это то, что должно случиться с каждым ребенком для того, чтобы он мог перейти на новую ступень своего развития. В кризисе поведение ребенка меняется, и это создает для него возможность отойти от прежних моделей поведения и отношений с миром и приобрести новые модели, необходимые для дальнейшего развития.**

**Поэтому кризисы неизбежны и необходимы, их не стоит пугаться. Важно просто знать, что происходит с вашим ребенком, и понимать, что это закономерно.**

**Несомненно, все дети разные, и каждый ребенок растет по-своему, но, тем не менее, существуют общие закономерности развития. Например, в 2—3 года ребенок еще не может надолго сосредоточиться, легко отвлекается, в 3 года он может быть непослушным и делать все наоборот, в 6—7 лет усиливается его стремление к самостоятельности и т.д. Чтобы не торопиться, выдвигая ребенку непосильные требования, и в то же время не отставать от его реальных возможностей, чтобы запастись терпением и спокойно относиться ко всем проявлениям вашего ребенка, надо знать о характерных для того или иного возрастного периода особенностях.**

## «2-5 жастағы балалардың жас ерекшеліктері» «Возрастные особенности детей 2—5 лет»

Три года — это возраст, который можно рассматривать как определенный рубеж развития ребенка с момента его рождения. Кризис трех лет завершает период «слияния» с матерью, малыш все больше начинает осознавать собственную «отдельность». Основные потребности в этом возрасте — потребность в общении, уважении и признании. Основной и самый важный для ребенка вид деятельности — игра.

### **В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ У ВАШЕГО РЕБЕНКА:**

Происходит формирование «противо-воли», что выражается в желании делать все по-своему. Она совершенно необходима ребенку для благополучного отделения. Ему предстоит осознать себя как самостоятельного человека. Ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения.

Проявления осознания себя как отдельного человека будут выражаться в его потребности отвергать почти все, что предлагают родители, и делать что-то самому, даже если ему этого не очень хочется или пока не по силам. Ребенок дает негативную реакцию не на само действие, которое он отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. При этом ребенок может слушаться одного родителя и во всем противоречить другому.

Появляется возможность действовать не под влиянием любого случайно возникшего желания, а поступать исходя из других, более сложных и стабильных мотивов. Это является важным завоеванием в его развитии и следующим шагом в обретении самостоятельности.

Возникает насущная потребность общаться не столько с матерью и членами семьи, но и со сверстниками. Ребенок осваивает правила взаимодействия через обратные реакции как взрослых, так и детей на его поступки.

Игра становится все более коллективной. Игра с предметами может иметь уже какое-то сюжетное наполнение, она все более становится образно-ролевой. В ней ребенок воображает себя кем угодно и чем угодно и соответственно действует. Но в этом возрасте ребенку достаточно поиграть 10—15 минут, потом ему хочется переключиться на что-то другое.

Дети в игре со сверстниками учатся чувствовать и защищать свои личностные границы и воспринимать их наличие у других людей. Ребенок вынужден учиться учитывать желания и чувства партнеров по игре, иначе рискует остаться в одиночестве и скучать. Появляется много новых слов. Ребенок активно осваивает речь, придумывая несуществующие слова, придавая уже известным словам свой особенный личностный смысл.

### **Вам как его родителям важно**

С терпением и пониманием относиться к проявлениям «противо-воли» ребенка. Помните, что подавленная в этом возрасте воля ребенка впоследствии может привести к пассивности, апатии, зависимости и инфантильности. Следует позволять ребенку настаивать на своем (если это не вредно для его жизни и здоровья), даже когда вам это кажется нелепым или ненужным.

Помнить, что так называемое упрямство — это реакция ребенка, который настаивает на чем-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что ему важно, чтобы с его мнением считались.

Подготовить ребенка к детскому саду или обеспечить ему другую возможность общения. Для этого надо помочь ему в освоении навыков самообслуживания, за несколько месяцев до поступления в детский сад выработать подходящий режим дня, настроить ребенка на позитивное отношение к детскому саду и быть готовыми к возможным негативным реакциям при расставании. Они естественны. Ребенок может и имеет право испытывать горе от потери привычного ему мира.

Разбирать вместе с ребенком ситуации возникновения конфликтов в детском саду или на детской площадке. Учить его уважать собственные и чужие личностные границы. Для этого важно самим быть для него примером — то есть уважительно относиться к нему самому и членам вашей семьи.

Бережно обращаться с чувствами ребенка. Сопереживать его горю, понимать злость, разделять с ним радость, чувствовать его усталость. Важно не подавить его эмоции, а научить его правильно обходиться с собственными эмоциональными реакциями.

Продолжать активно развивать координацию движений (учить прыгать, стоять на одной ноге, играть с мячом), мелкую моторику (этому способствуют занятия лепкой, различные шнуровки, складывание пирамидок). Желательно, чтобы дома у ребенка был спортивный уголок, где он мог бы отрабатывать физические упражнения.

Осознавать, что речевые обороты и запас слов будут формироваться у него главным образом из той речи, которую он слышит в семье. Совместное чтение детских книг, соответствующих возрасту ребенка, необыкновенно полезно. Это расширит словарный запас ребенка, поможет в развитии его образного мышления, создаст эмоциональную близость и теплоту в ваших отношениях. Больше разговаривайте со своим ребенком, обсуждайте с ним события дня, спрашивайте его о том, что с ним происходило, а также терпеливо отвечайте на его вопросы.

## **Памятка для родителей № 1.**

Возрастные особенности детей 2—5 лет

Три года — это возраст, который можно рассматривать как определенный рубеж развития ребенка с момента его рождения. Кризис трех лет завершает период «слияния» с матерью, малыш все больше начинает осознавать собственную «отдельность».

Основные потребности в этом возрасте — потребность в общении, уважении и признании. Основной и самый важный для ребенка вид деятельности — *игра*.

**В этом возрасте у вашего ребенка:**

## **Памятка для родителей № 2**

**Вам как его родителям важно:**

Осознавать, что речевые обороты и запас слов будут формироваться у него главным образом из той речи, которую он слышит в семье. Совместное чтение детских книг, соответствующих возрасту ребенка, необыкновенно полезно. Это расширит словарный запас ребенка, поможет в развитии его образного мышления, создаст эмоциональную близость и теплоту в ваших отношениях. Больше разговаривайте со своим ребенком, обсуждайте с ним события дня, спрашивайте его о том, что с ним происходило, а также терпеливо отвечайте на его вопросы.

## «Күн тәртібі және оның бала өміріндегі маңызы» «Режим дня и его значение в жизни ребенка»

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлений поможет правильная организация режима дня. Что такое режим дня?

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

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и предусматривает организационный режим для дошкольника:

Дневной и ночной сон определенной продолжительности с соблюдением времени подъема и отхода ко сну;

- Регулярное питание;
- Определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- Правильное чередование труда и отдыха;
- Определенное время для физзарядки и личной гигиены.

Все родители пережили особенно напряженный период, когда только что появившийся в мир человек должен приспособиться к необычным условиям.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запозывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из мало важных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

По мере роста ребенка распорядок его будет меняться. Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве – чередование всех форм деятельности организма в определенном режиме. Воспитать в ребенке чувство ритма – не слишком сложно: самой природе присущ ритм. Малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его, когда ребенок становится старше и начинает просить «чуть-чуть» задержаться, опоздать, отложить и т.д.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главным видом отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не

отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время.

Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаляющее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

**Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет:**

	<b>Дети до 3 лет</b>	<b>От 3 и старше</b>
Общая продолжительность сна	12 часов 50 минут	12 часов
Ночной сон	10 часов 30 минут	10 часов 15 минут
Дневной сон	2 часа 20 минут	1 час 45 минут

В течении дня – лучший вид отдыха для ребенка – подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.

Кто из родителей не знает о пользе закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости к заболеваниям. Большинство из них умеет проводить закаливание осторожно и систематически, широко используя воздух, солнцу и воду (комнатные воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе и т.д.). Но о значении активных действий для здоровья ребенка многие не знают. Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Ограничивая ребенка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

Не мало важной является ежедневная прогулка на свежем воздухе, активные игры с детьми – неперенный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды.

В холодное время года нужно проводить на улице, по меньшей мере, 2-4 часа в сутки, а летом ребенок может проводить все дома как можно больше времени.

Питание – это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья вашего чада. Наверное, не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины.

Дети, не соблюдая режим, больше подвержены простудным заболеваниям.

Таким образом, режим дня – это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня для своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.

**Примерный режим для дошкольника в семье:**

8.00	Подъем
8.15	Гимнастика, умывание или обтирание
8.45	Завтрак
10.00	Занятия и игры дома
10.00- 13.00	Прогулка, игры на воздухе
13.00-13.30	Обед
13.30-15.00	Дневной сон
15.00-15.30	Полдник
15.30-18.30	Прогулка, игры на воздухе
18.30-19.00	Ужин
19.00-20.30	Спокойные занятия, вечерний туалет
20.30-21.00	Сон



## «Мақтау немесе ұрысу» «Хвалить или ругать»

Стиль и тактика общения закладывается в раннем детстве. Эффективность общения зависит не только от желания взрослого добиться определённых результатов, но и от того, как он это делает. И здесь имеет значение всё: тон, интонация, взгляд, жесты.

Невольно возникает вопрос: **как разговаривать с беспокойным ребёнком?**

1. Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения типа «Терпеть не могу», «Ты меня извёл», «У меня нет сил», «Ты мне надоел», повторяемые несколько раз в день (не говоря о более грубых), бессмысленны. Ребёнок просто перестанет их слышать.

2. Не разговаривайте с ребёнком раздражённо, всем своим видом показывая, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете уделить ребёнку время, и обязательно поговорите позже.

3. Если есть возможность отвлечься от дел, хотя бы на несколько минут, отложите их, пусть ребёнок почувствует внимание и заинтересованность.

4. Во время разговора помните: важны тон, мимика, жесты – без демонстрации недовольства, раздражения, нетерпения. На них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова.

5. Разговаривая, задавайте вопросы, требующие пространный ответ.

6. Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.

7. Не оставляйте без внимания любую просьбу. Если её нельзя выполнить по какой-то причине, не отмалчивайтесь, не ограничивайтесь коротким «нет»; объясните почему. Не ставьте условий для выполнения просьбы, например, «Если ты сделаешь это, я сделаю то – то». Тем самым взрослый может поставить себя в неловкую ситуацию.

### **Что делать в сложной ситуации?**

1. Научитесь не предавать проступку чрезмерного значения, сохраняйте спокойствие (не путайте с показным спокойствием, когда взрослый всем своим видом даёт понять «Давай, давай, мне это безразлично, это твои проблемы»). Это не означает, что нужно всегда идти на поводу у ребёнка, не замечать его проступков, потакать ему, не контролировать его действия и не предъявлять к нему никаких требований. Наоборот, необходимы чёткие требования (в пределах возможностей ребёнка), не меняющиеся в зависимости от ситуации и настроения. Нужны требовательность плюс спокойствие и доброжелательность.

2. Никогда не наказывайте, если проступок совершён впервые, случайно или из – за ошибки взрослых

3. Не отождествляйте проступок и ребёнка. Тактика «Ты плохо себя ведёшь – ты плохой» порочна – закрывает выход из ситуации, снижает самооценку, порождает страх.

4. Обязательно объясните, в чём проступок и почему так вести себя нельзя. Однако, если сам взрослый чуть что срывается на крик, более того, готов шлепнуть, вряд ли ребёнок поймёт, что кричать и драться не хорошо.

5. Не стоит злословить по поводу поступка, напоминать о нём (для профилактики), стыдить перед другими взрослыми и сверстниками. Это унижает, рождает обиду и боль. Ребёнок может, не осознавая, ответить тем же. Не стоит удивляться в каких случаях детскому «ненавижу».

6. Не ставьте в пример «непослушному» ребёнку хороших братьев и сестёр, сверстников по группе, укоряя тем, что есть нормальные дети, которые никого не

изводят. Взрослые – родители, которые не умеют держать себя в руках, а значит и не умеют себя вести, - не очень хороший пример.

### **Какой метод эффективнее – похвала или наказание?**

Практика показывает: взрослые очень скупы на одобрение, похвалу. На вопрос, часто ли тебя хвалят в детском саду, дома, дети обычно отвечают долгим молчанием. Выясняется, хвалят редко, только за реальный результат, но никогда за старание, попытку. Работа не получает одобрение, если нет результата, удовлетворяющего взрослого.

В процессе занятий, обучения и особенно тогда, когда есть проблемы, ребёнку необходимы поддержка, подбадривание, которые позволяют ему понять, что он действует правильно, дают уверенность - неудача преодолима. Обращать внимание только на проблемы очень легко, а вот увидеть наметившиеся улучшения непросто. Но без поддержки взрослого ребёнок его тоже не заметит. «Я уверен, что у тебя получится», «Я помогу тебе, и ты обязательно сделаешь...», «Правильно!», «Хорошо!», «Молодец ты меня радуешь!» - эти формулы стандартны, и каждый может использовать свои. Одобрение и похвала стимулируют ребёнка, повышают мотивацию.

Нам могут возразить: замечания, укоры, угрозы, наказания повышают эффективность. Может быть, но срок этих мер кратковременен, у большинства детей они вызывают обиду, тревогу, усиливают боязнь неудачи, а тревога и боязнь гнева провоцирует новые проступки, хотя страх порицания и наказания нередко создает иллюзию позитивного изменения ситуации. Уступчивость и послушание зачастую достигаются за счёт накапливаемого ожесточения, отрицательных эмоций и нарушения взаимоотношений. Угроза основана на том, что страх - достаточный мотив для достижения какого-то результата (и действительно, кратковременный эффект может быть), но чувство обиды (особенно осознаваемой как не заслуженная) обычно дает обратный эффект.

Поэтому чаще хвалите ребёнка, чем осуждайте, а не подмечайте неудачи, вселяйте надежду, а не подчёркивайте, что изменить ситуацию невозможно. Чтобы ребёнок поверил в свой успех, в это должны поверить взрослые.

# «Денсаулық - барлық нәрсенің басы»

## «Здоровье всему голова»

### Запомни:

Здоровье дороже богатства

Здоровым будешь – всё добудешь

Здоровье не купишь

В здоровом теле – здоровый дух

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

### Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течение 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни)

Сок моркови (50,0г)

Сок свёклы (50,0г)

«Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней («Арго», ул.Шагова,4)

«Аевит» (витамины)

Рыбий жир

Оротат калия (курс лечения 10 дней)

100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день)

100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)

### Лук от семи недуг

Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день вои время еды.

При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день.

Кашица из запечённого лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Тёплую кашицу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.

Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.

### Грипп

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

Избегать массового скопления людей

Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)

Смазывание носа оксолиновой мазью

Вдыхание паров лука и чеснока

Настойка элеутерококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)

300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день

Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.

Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её.

Достаточно полежать 5-10 минут.

### Ларингит

Острый ларингит – это воспаление слизистой оболочки гортани. В результате голос хрипнет, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель.

При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани. Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вощённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.

Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой. Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».

### Фарингит и ларингит

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом.

При остром фарингите воспаляется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела. Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на ½ стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день. Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды)

Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета.

Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос

## «Топтағы және көшедегі балалар киімі» «Одежда детей в группе и на улице»

Родители, которые готовят в детский сад своего ребенка, всегда обеспокоены тем, какая обувь и одежда понадобятся для детского сада. И это закономерно, ведь ребяташки в детском саду находятся не только в группе, но и ходят на прогулки, занимаются спортом, и т. д. Попробуем же разобраться в этом вопросе.

Какая одежда понадобится малышу в детском саду.

Необходимо помнить абсолютно всем родителям, что для ребенка одинаково вредно и перегревание, и переохлаждение. Для прогулок, одежду необходимо подбирать по сезону. При подборе одежды, например, для прогулок нужно иметь в виду индивидуальные качества малыша. Например, если ребенок малоподвижный, то запасная кофточка лишней не будет, если же он активный, то укутывать его абсолютно не стоит. При усиленных движениях увеличивается температура тела, и если в одежде ребенку жарко, то он начинает потихоньку потеть, что при ветреной погоде вредно и может повлечь за собой простудные заболевания, а также стать причиной появления сыпи и раздражения. Так же нельзя упускать из вида одевая ребенка в детский сад выбор правильного головного убора. Летняя панамы или шапочка, необходима в жаркую погоду, в ветреную и холодную погоду проконтролируйте, чтобы уши и шея ребенка были плотно закрыты. Научите дошкольника одеваться правильно, чтобы он до того, как отправиться на улицу не вспотел. Также уделите внимание тому, чтобы не терялись рукавички (правильнее всего пришить на резинку).

Одежда для детского сада, для нахождения в группе должна быть для ребенка комфортной. Она не должна стеснять малыша, уделите внимание тому, чтобы ребенок свободно чувствовал себя в тех или иных вещах. Всевозможные кнопки, молнии на брюках обременяют посещение туалета.

Один из важных факторов при подборе одежды – это температура, которая поддерживается в группе. Необходимо одевать детей исходя из этого. Также вам нужна будет пижама для тихого часа.

Запасные майка и трусики, если ребенок маленький, нужно двое, а также носочки и колготки. выбирать одежду следует из натуральных тканей, чтобы дышало тело малыша. Джинсовые вещи желательно сменить платьем или брюками из мягких тканей. Одежда должна иметь карман для носового платка, резинки не должны сжимать никакие части тела. Если в группе проходят занятия физкультуры, то нужны шорты и футболка. Необходимая обувь для детского сада

Большое значение имеет выбор обуви для дошкольника. Для детского сада необходима групповая обувь, и обувь спортивная. Для выбора обуви необходимой для группы следует обратить внимание на такие факторы как: мягкость и удобность. Идеально для этого подойдут тапочки с фиксирующей резинкой или с застежкой на липучке. Обувь не должна быть тесной. При тесной и неудобной обуви у ребенка нарушается кровообращение при сдавливании кровеносных сосудов. В холодную погоду ноги замерзают быстрее. Так же сильно свободную обувь приобретать не рекомендуется, так как она будет приносить неудобства, затрудняя движения.

Для занятий физическими упражнениями нужны чешки либо легкая спортивная обувь спортивная обувь.

Одежда и обувь для ребенка должна подбираться с учетом того, чтобы без затруднений малыш мог снять самостоятельно ту или иную вещь. Одежда, также, как и обувь должны быть обязательно подписаны, чтобы не произошло путаницы.

## «2-5 жастағы балалардың сурет салу ерекшеліктері» «Особенности рисования детей 2-5 лет»

Многих родителей часто беспокоят вопросы: «В каком возрасте ребенок способен овладеть навыками рисования в такой степени, в какой это необходимо, чтобы детский рисунок соответствовал эстетическим образцам и его содержание было понятно окружающим?», «Как и с чего, начинать обучение ребенка?», «Как сделать так, чтобы обучение приносило радость?». На самом деле эти вопросы не так уж и сложны, и все — в ваших руках.

### *Почему так важна помощь родителей?*

Каждый человек в детстве обладает большими возможностями для интенсивного развития творческих способностей. Игнорирование или формальный подход к решению проблемы творческих способностей в детстве чреваты невосполнимыми потерями в развитии личности в последующие годы. К сожалению, некоторые родители думают, что только при поступлении ребенка в дошкольное учреждение начинается обучение рисованию. Конечно, в раннем возрасте процесс элементарного преобразования не может считаться творческим процессом, однако он оказывает большое влияние на дальнейшее формирование сознательного творчества, основанного на воображении ребёнка.

Учёными отмечено, что ребёнок осваивает какую-либо деятельность и полноценно развивается в том случае, если родители создают ему соответствующие условия.

Поэтому родителям нужно предоставить ребёнку возможность заниматься художественной деятельностью дома, при этом крайне важны внимание со стороны близких людей к действиям малыша и помощь ему.

В 3-4 года дети уже достаточно опытные "художники". Они более уверенно и свободно владеют кистью, с удовольствием рисуют красками. А раскраски воспринимают как уже созданные образы, которые требуют цветового решения. И поэтому принимаются не свободно рисовать, как малыши 2-3 лет, а именно раскрашивать, действуя в пределах заданного контура, стараясь повторить все его изгибы.

Если в 2-3 года дети раскрашивают образы чаще всего цветовыми пятнами или отдельными мазками, оставляя много белых пятен и не обращая на это никакого внимания, то после 3 лет они уже постепенно переходят на линейное пластичное раскрашивание. И при этом стараются закрыть цветом все "прозрачное" пространство. Многих из них беспокоят белые просветы, они вновь и вновь возвращаются к ним с кисточкой - подправляют, дорисовывают. Иногда стремятся обвести и контурные линии. Они видят образ во всех его особенностях и стараются их передать. Для них очень значимы детали. При этом глаза и лицо продолжают играть роль главного эмоционального стимула к рисованию. Кроме того, малыши любовно прорисовывают чешую рыбки, кисточки на ушках белочки, лапки утенка, клювики. Главное же достоинство такой деятельности в том, что дети имеют возможность совершенствовать технику рисования красками и получают при этом эффектный, радующий результат. Помощь взрослого состоит в том, чтобы предоставить детям не только свободу действий, но также выбор цветов и кисточек разных размеров. Еще нужно по мере необходимости показывать детям новые технические способы. При умелой и деликатной помощи взрослого дети могут не только разные детали раскрашивать разными цветами, но стараются какой-то фрагмент или даже весь фон решить в многоцветной гамме.

И все же самое важное состоит в том, чтобы не ограничивать детей рамками заданного образа: предлагать придумать дополнение, продолжение ("с кем встретился, куда пошел..."). И почаще давать чистую бумагу для самостоятельного творчества. Но, к сожалению, бывает так, что при всех стараниях успехи малыша не столь очевидны. Не следует огорчаться: все дети разные, и темпы их развития - тоже. Малыш достигнет необходимого уровня несколько позднее. Нужно продолжать общаться с ним в рисунке и по поводу рисунка, поддерживать стремление рисовать, относиться к его желаниям бережно.

## «Бала мен ересектің бірлескен жұмысы» «Совместный труд ребенка и взрослого»

Если детей включают в совместный со взрослыми и доступный труд, они трудятся с большим желанием, стремятся выполнить работу лучше и сделать больше. Объясняется это тем, что на них сильно воздействует пример окружающих, в котором по-настоящему раскрываются трудовые взаимоотношения. Вот почему важно учитывать этот фактор, использовать его для воспитания у детей положительного отношения к труду, формирования нравственных качеств, положительных взаимоотношений в процессе труда.

Включение детей в труд взрослых на практике реализуется двумя путями: во время наблюдений и экскурсий, когда даются сведения о работе тружеников ближайшего окружения, и при организации совместной трудовой деятельности со взрослыми. В детском саду имеются все возможности для ознакомления детей с разнообразным трудом взрослых: няни, повара, дворника, шофера, почтальона, комбайнера, садовода. В этом труде с ярко выраженным общественным характером дети могут принять непосредственное посильное участие. Поэтому, рассказывая о работе взрослых в детском саду и за его пределами, необходимо находить возможность и для включения детей в него.

Тот факт, что разнообразная работа взрослых постоянно протекает на глазах у детей, оказывает положительное влияние на их воспитание, у них формируются представления об этом труде, его общественной значимости, уважение к труженикам. Одновременно необходимо вызывать у детей желание трудиться, работать так же старательно и ответственно, как делают это взрослые.

Если дети могут удовлетворить свою потребность в деятельности, принять хотя бы небольшое участие в труде взрослых, эмоциональность наблюдения повышается, так как в процессе труда они лучше познают суть тех или иных явлений. Почувствовав радость трудового усилия, ощутив результаты своих действий, дети с особым воодушевлением будут выполнять и в детском саду небольшие обязанности, трудовые поручения.

Задача воспитателя состоит в том, чтобы организовать участие детей в труде взрослых в процессе наблюдений и экскурсий. Это можно осуществить почти всегда, нужно только уметь найти формы и способы включения детей в посильный для них труд.

В соответствии с «Программой воспитания в детском саду» педагог знакомит малышей с тем, что делает няня. Она чисто моет посуду, окна, пол, наводит порядок в группе, стирает кукольное белье. Организуя наблюдения хозяйственно-бытового труда няни, воспитатель использует ситуации, позволяющие малышам принять элементарное участие в делах взрослого: убрать в буфет ложки, подать тряпочку, принести мыло, повесить на низко висящую веревку выстиранное няней кукольное белье. Детям двух — четырех лет выполнение таких поручений в ходе наблюдения труда взрослых вполне доступно и вместе с тем ценно, так как готовит к трудовой деятельности.

Дети наблюдают осенью за уборкой участка. Они видят, как дворник подметает дорожки, сгребает листья и на тачке увозит на хозяйственный двор. Воспитатель отмечает полезность этого труда для окружающих. Дети изъявляют желание принять участие в уборке участка. Им дают маленькие корзинки, они собирают в них листья и относят в указанное место. Каждому хочется положить в свою корзину листьев побольше, чтобы скорее и лучше убрать участок.

«— Я много соберу листьев», — говорит Максим. — Дяде Сереже останется время и на другие дела.



Наблюдение за трудом дворника и посильное в нем участие определяют поведение детей: они стараются соблюдать порядок в группе и на участке, не сорят.

Во время экскурсии на колхозный огород дети знакомятся с трудом взрослых по выращиванию овощей. В весеннее теплое время старшие дошкольники могут засеять вручную небольшой участок земли. Обычно, по договоренности с бригадиром, взрослый рабочий подготавливает участок, делает борозды в земле. Дети идут следом и опускают в них семена свеклы, огурцов или дыни, присыпая землей. Как правило, они выполняют эту работу добросовестно, старательно — ведь им доверили настоящее важное дело.

Нужно после этого организовать наблюдение дальнейшего труда огородников, показать уход за растениями, их выращивание. При наблюдении за прополкой огородных культур, например, ребята и сами охотно примут участие в этом. Колхозники-овощеводы покажут им, как отличить культурные растения от сорняка, как его удалять. В процессе работы на участке детского сада дети используют этот опыт; они будут пропалывать грядку со свеклой или репой, редисом, луком особенно тщательно, будут стараться удалить сорняки с корнем.

Впечатляющим является труд по уборке зерновых. Дети могут наблюдать в поле труд комбайнеров, увидят обильный урожай. Воспитатель расскажет о том, как колхозники стремятся убрать зерно без потерь. Ребята могут пройти по скошенному хлебному полю, подобрать колоски, передать их колхозникам.

Воспитатель, положив колоски на ладонь, может прочитать стихотворение «Колосок» Е. Трутневой:

Золотое поле, спелый колосок,  
Не роняй ты зерна на сухой песок,  
Беспокойным ветрам не давай зерна,  
Каждая пригоршня Родине нужна.  
Жесткая щетина, пяток не коли,  
Что осталось в поле, подберем с земли.  
Каждый спелый колос, каждое зерно,  
Чтоб душистым хлебом стало и оно.

Это стихотворение затронет чувства детей. Они выразят желание собрать оставшиеся колоски. Так дети станут непосредственными участниками сбора урожая. Участие в работе, общение с комбайнером помогут углубить понятие о труде хлеборобов, вызвать бережное отношение к хлебу.

В «Программе воспитания в детском саду» предусмотрено ознакомление старших дошкольников с трудом животноводов. Даже при условии максимальной автоматизации и механизации на животноводческих фермах всегда можно найти посильное дело для детей: предложить покормить в телятнике телят, поднести и дать им сено, зеленую массу. Старшие дошкольники не боятся это делать, поскольку у многих дома есть животные, за которыми они ухаживают.

«Үйде баламен артикуляциялық гимнастика -  
бұл көңілді, пайдалы және қызықты»  
«Артикуляционная гимнастика с ребенком дома —  
это весело, полезно и интересно»

Наша речь непосредственно связана с движениями речевого аппарата. В формировании и развитии движений органов артикуляционного аппарата важную роль играет артикуляционная гимнастика, которая состоит из специальных упражнений для развития подвижности, ловкости языка, губ, щек, уздечки. Артикуляционная гимнастика необходима для четкой артикуляции звуков речи.

Детям двух - четырех лет артикуляционная гимнастика поможет обрести целенаправленность движений языка. Помните, что в этом возрасте вы помогаете малышу достичь правильного звукопроизношения.

Дети пяти - семи лет артикуляционная гимнастика поможет преодолеть уже сложившиеся нарушения.

**Артикуляционная гимнастика проводится:**

- в детском саду с логопедом во время индивидуальной работы;
- в детском саду с воспитателем и самостоятельно;
- с родителями дома.

**Правила проведения артикуляционной гимнастики:**

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы навыки закреплялись и становились более прочными, желательно 2 раза в день по 5-10 минут.
2. В любом упражнении все движения осуществляются последовательно, сначала упражнения делаются в медленном темпе, затем количество упражнений постепенно и темп их выполнения увеличиваются.
3. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз по 5-10 секунд.
4. Необходимо следить за качеством выполнения упражнений.
5. Гимнастику желательно делать сидя перед зеркалом в игровой форме.
6. Артикуляционные упражнения можно выполнять под счет, с хлопками, под музыку.
7. Не допускать переутомление мышц артикуляционного аппарата.
8. Всегда хвалить ребенка за успехи, которые он делает. Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза. Попробуйте повторять их вместе с ребенком. Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и у вас все получится.

Перед тем, как приступить к выполнению артикуляционной гимнастики рекомендуем вам провести **упражнения для расслабления органов артикуляции**. Сначала нужно превратить язычок в лопаточку (широкий язычок лежит на нижней губе) и выполнить следующие движения:

- Язычок погладим ласково губами; (показ)
- А затем постучим бережно губами; (показ)
- Язычок погладим ласково зубами; (показ)
- Нежно покусаем (похлопаем) мы его зубами; (показ)
- И опять погладим ласково зубами; (показ)
- А потом похлопаем бережно губами; (показ)
- И в конце погладим ласково губами; (показ)

## Упражнения артикуляционной гимнастики

<b>1. Заборчик</b> Зубы верхней челюсти стоят на зубах нижней, губы в улыбке.	<input type="checkbox"/>
<b>3. Блинчик</b> Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал.	<input type="checkbox"/>
<b>4. Часики</b> Высунуть узкий язык и тянуть его попеременно то к правому, то к левому уху. Двигать языком из угла в угол рта в медленном темпе под счет.	<input type="checkbox"/>
<b>5. Горка</b> Рот приоткрыть. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам, кончик языка упереть в нижние передние зубы.	<input type="checkbox"/>
<b>7. Грибок</b> Раскрыть рот, присосать язык к нёбу. Не отрывая язык от неба сильно оттянуть вниз нижнюю челюсть.	<input type="checkbox"/>
<b>9. Качели</b> Высунуть узкий язык. Тянуться попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать.	<input type="checkbox"/>
<b>10. Чашечка</b> Рот широко раскрыть. Широкий язык поднять кверху, потянуть к верхним зубам, но не касаться их.	<input type="checkbox"/>
<b>11. Вкусное варенье</b> Высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу, убрать язык в глубь рта.	<input type="checkbox"/>
<b>13. Маляр</b> Рот максимально открыть. Проводить широким языком вперед-назад по нёбу.	<input type="checkbox"/>
<b>15. Лошадка</b> Рот держать широко открытым. Улыбнуться. Медленно щелкать языком, присасывая его к нёбу и отрывая от него. Тянуть подъязычную связку.	<input type="checkbox"/>

## «Дәрілерсіз және дәрігерлерсіз» «Без лекарств и докторов»

Существует достаточно домашних средств, применение которых поможет значительно облегчить состояние при простуде. Если Вы простудились, прекратите употреблять жидкости в холодном виде. В частности, чай с имбирем очень полезен при простуде. Каждые 4 часа постарайтесь выпивать полстакана теплого молока с добавлением куркумы, щепотки соли и чайной ложки топленого масла. Это средство также эффективно если у вас болит горло. Поласкайте горло теплой водой с добавлением соли (1 ст. теплой воды + 1 ст. ложку соли). Смесь из равных пропорций меда и куркумы - удивительное средство от простуды. Употребляйте эту чудотворную смесь по 1 ч.л. 4-5 раз в день. Постарайтесь ничего не есть и не пить сразу после употребления этой смеси. На ночь необходимо проделать следующую процедуру: разогреть чайную ложку топленого масла (до комнатной температуры), лечь и пипеткой закапать 2-3 капли в каждую ноздрю. Обратите внимание - масло должно быть теплым, не горячим.

Три замечательных волшебных средства укрепят иммунитет ребенка и защитят его от частых простуд.

**1. Адаптогены.** Это вещества растительного или животного происхождения, которые в одно и то же время и тонизируют, и стимулируют детский организм. Это настойка лимонника, элеутерококка, корня женьшеня. Можно давать по 1 капле на каждый год жизни малыша. Не переживайте, что эти растворы содержат спирт – в таких малых количествах вашему ребенку они навредить не могут.

**2. Натуральные соки, фреш.** Магазинные соки, которые прошли термическую обработку, таким эффектом не обладают. А вот фреш насытят детский организм легко усваиваемыми витаминами и минералами. Особенно полезны выжимки из калины и клюквы. Разведите чистый сок напополам с водой, а потом добавьте мед.

**3. Травяные чаи.** Засыпьте в термос равное количество липового цвета и сушеной малины (можно потом добавлять в липовый чай и перетертую с сахаром малину), дайте чаю настояться в течение часа. Давайте ребенку пить по полстакана 1-2 раза в день незадолго до еды.

*Как лечить простуду без лекарств? Ребенок все-таки подхватил простуду и заболел? Отложим пока в сторону новинки фармацевтической промышленности и воспользуемся дарами и секретами природы.*

**Как сбить температуру без жаропонижающих?**

Сбивать температуру ниже 38 градусов лекарственными препаратами не рекомендуется. Если же температура невысокая (до 38), приготовьте отвар трав из цветов бузины, листьев березы, подорожника, шалфея, ромашки, эвкалипта и календулы. Смочите в отваре пеленку или простынку, отожмите и оберните ее ребенка, а сверху накройте теплым одеялом.

*Как выгнать простуду?* Если у ребенка нет температуры, устройте ему горячие ножные ванны. Попарьте малышу ножки. Налейте в тазик горячую воду, добавьте сухой горчицы и парьте малышовые ножки 10 мин, постепенно повышая температуру воды (с 37 градусов до 42). Потом хорошо промокните ступни, смажьте их козьим или барсучьим жиром (соседка моей мамы держит коз, поэтому этим продуктом растираю не только ступни, но и спинку с грудиной) и наденьте теплые шерстяные носочки.

*Как лечить насморк у ребенка?* Рекомендую лечить насморк старым проверенным йоговским способом. Растворяем пол чайной ложки соли в стакане кипяченой воды

(негорячей) и с помощью маленькой клизмочки промываем по очереди носовые ходы у ребенка. Также можно орошать нос раствором из ¼ чайной ложки меда и 5 чайных ложек воды. Следите за тем, чтоб ребенок не запрокидывал головку, и вся вода из носа вытекала в раковину.

*Как избавить ребенка от кашля?* Сначала мы пили сиропы бутылками, потом бросив это бесполезное дело, дышали по старинке над кастрюлей с горячей отварной картошкой, накрывшись одеялом. Было весело, но сложно, и маленьким детям не подходит. Потом осознав всю необходимость такого приобретения, мы купили ультразвуковой домашний ингалятор. Дело пошло на лад. 10-минутная ингаляция с травяным отваром эвкалипта или минеральной водой «Боржоми» творила чудеса. Также отхаркивание стимулирует обильное питье. Заварите цветы бузины или подорожник из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка, дайте полчаса настояться и поите малыша теплым чаем с медом.

*Как облегчить боль в горле?* Если ребенок уже достаточно взрослый и умеет полоскать горло, готовьте ему полоскания: отвары ромашки, шалфея, раствор пищевой соды или меда (1 чайная ложка на стакан теплой воды + 1 чайная ложка лимонного сока). Пусть ребенок полощет горлышко 5-6 раз в день. В раствор для полоскания можно добавить несколько капель прополиса. Прополис обладает замечательными противовоспалительными и антибактериальными свойствами. Если ребенок даже и проглотит немного настоя – это не страшно. Полезная и лечебная жидкость лишь хорошо промоет носоглотку.

Важные правила лечения простуды у ребенка:

- Все тепловые процедуры можно делать только при нормальной температуре тела.
- Эфирные масла, бальзамы, травяные настои и продукты пчеловодства нужно применять очень осторожно, если ваш ребенок – аллергик.
- Прежде чем лечить простуду у ребенка без лекарств, посоветуйтесь со своим педиатром.

Помните две простые истины:

- *Быть здоровым так же легко, как им не быть!*
- *Нужно не бороться с болезнями, а сохранять крепкое здоровье!*

# Родительское собрание «Развитие речи детей 2-5 лет»

«Заговори, чтобы я тебя увидел».  
(Сократ)

Правильная, выразительная речь- портрет человека.

Речь- это не прирожденный дар. Все начинается с детства...

Развитие речи у детей младшего дошкольного возраста происходит особенно быстро: быстро, как ни в каком другом возрасте пополняется словарный запас, улучшается звуковое оформление слов, более развернутыми становятся фразы. Однако не все дети имеют одинаковый уровень речевого развития: одни уже к трем годам чисто и правильно произносят слова, другие говорят все еще недостаточно отчетливо, неправильно произносят отдельные звуки. Таких детей большинство.

Овладение речью — это сложный, многосторонний психический процесс; ее появление и дальнейшее развитие зависят от многих факторов. Речь начинает формироваться лишь тогда, когда головной мозг, слух, артикуляционный аппарат ребенка достигнут определенного уровня развития. Но, имея даже достаточно развитой речевой аппарат, сформированный мозг, хороший физический слух, ребенок без речевого окружения никогда не заговорит. (пример, Маги) Чтобы у ребенка появилась, а в дальнейшем и правильно развивалась речь, нужна речевая среда. Однако и этого еще недостаточно. Важно, чтобы у ребенка появилась потребность пользоваться речью как основным способом общения со сверстниками, близкими.

Для начала нам нужно разобраться, что же такое «Речь»

**Речь**— существенный элемент человеческой деятельности, позволяющий человеку познавать окружающий мир, передавать свои знания и опыт другим людям, обрабатывать их для передачи последующим поколениям.

**В зависимости от формы общения речевая деятельность делится на:**

- Устную речь (говорение и слушание);
- Письменную речь (письмо и чтение)

**Наше собрание посвящено развитию устной речи детей.**

Развитие устной речи, ее компонентов является одной из важнейших задач развития детей дошкольного возраста

## **1.Формирование словаря.**

**К концу четвертого года словарный запас ребенка** достигает приблизительно 1500 — 2000 слов. Разнообразней становится словарь и в качественном отношении. В речи детей этого возраста, кроме существительных и глаголов, все чаще встречаются другие части речи: местоимения, наречия, появляются числительные (один, два), прилагательные, указывающие на отвлеченные признаки и качества предметов (холодный, горячий, твердый, хороший, плохой). Ребенок начинает шире пользоваться служебными словами (предлогами, союзами). К концу года он нередко использует в своей речи притяжательные местоимения (мой, твой), притяжательные прилагательные {папин стул, мамина чашка). Однако и теперь в самостоятельной речи ребенок еще не пользуется такими собирательными существительными, как одежда, овощи, фрукты, мебель.

И поэтому нам предстоит непростая и кропотливая работа.

Расширять и активизировать словарь мы должны на основе обогащения представлений о ближайшем окружении. Название и назначение предметов одежды, обуви, головных уборов, посуды, мебели, видов транспорта; детали и части предметов- у платья-рукава,

воротник, карманы, пуговицы; качества (цвет, форма, размер), особенности поверхности (пушистая, шероховатая).

Обогатить словарь названиями частей суток, домашних и диких животных, овощей и фруктов.

### Практическое задание

«ЧУДЕСНЫЙ МЕШОЧЕК»

ЦЕЛЬ: закреплять в словаре ребенка слова по теме: «Игрушки», «Фрукты», «Овощи» и т.д., учить различать предметы на ощупь, совершенствовать тактильное восприятие.

ОБОРУДОВАНИЕ: мешочек, предметы по теме.

Предложите ребенку достать из «чудесного мешочка» определенный предмет. Малыш должен найти его на ощупь, не заглядывая в мешочек. Усложнить задание можно, положив в мешочек предметы разного размера (большие, маленькие). В этом случае ребенку предлагается найти в мешочке указанный взрослым предмет.

«ПОДБЕРИ ПАРУ»

Цель: закрепить словарь существительных по теме «Игрушки», учить устанавливать сходство предмета с его изображением на картинках, совершенствовать зрительное восприятие.

ОБОРУДОВАНИЕ: игрушки (мяч, кукла, мишка и т.д.), предметные картинки с изображением этих игрушек.

Рассмотрите вместе с ребенком игрушки и предметные картинки. Назовите каждую из них. Попросите ребенка взять в руки одну из картинок и найти игрушку, соответствующую ей.

### 2. Грамматический строй речи

Одновременно с обогащением словаря ребенок интенсивнее овладевает грамматическим строем языка.

Наша задача:

совершенствовать умение согласовывать прилагательные с существительными в роде, числе, падеже.

*Упражнение:*

Жёлтое... (солнце)

Пушистые... (котята)

Машина...какая? (большая)

научить употреблять существительные с предлогами.

*Упражнение:*

Зайчик (под столом, над столом, на столе)

Ворона (над крышей, на крыши)

Мячик (под столом)

Поросенок (в коробке).

Учим детей употреблять в речи существительные в форме единственного и множественного числа, обозначающих животных и их детенышей

*Упражнение:*

Утка- утенок- утята.

Кошка- котенок- котята

Собака- щенок- щенята и т.д.

**В возрасте 3,5-4 лет** ребенок все чаще отвечает развернутыми фразами, состоящими из четырех и более слов. В его речи преобладают простые распространенные предложения, но появляются и сложные (сложносочиненные и сложноподчиненные). В предложениях используются однородные члены («Тут сидят Таня и Света»), существительные и глаголы во множественном числе («Чашки стоят на столе»), в этом

возрасте дети осваивают сравнительную степень прилагательных и наречий, в речи появляются краткие причастия.

### 3.Связная речь

Задачи:

Развитие диалогической речи. Вовлечение детей в разговор во время рассматриваний предметов, иллюстраций; наблюдений за живой и неживой природой; после просмотра мультфильмов и спектаклей.

Развитие инициативной речи во взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

*Практика.*

Телефон.

разговоры по телефону (настоящему с бабушкой или игрушечному) способствуют развитию активной устной речи детей.

Ситуация общения «Научи меня».

Персонаж (игрушка) беседует с ребенком, спрашивает, что интересного произошло сегодня, чему он научился. Взрослый с помощью наводящих вопросов побуждает ребенка делиться своими впечатлениями, опытом.

(...А меня научишь???)

Необходимо создавать ситуацию успеха. Похвалить ребенка за интересный рассказ или за то, чему он вас научил. У ребенка постепенно будет складываться понимание того, что делиться чем-то, рассказывать- это интересно и здорово!

#### Мнемотехника

**Мнемотехника** - это совокупность правил и приемов, облегчающих процесс запоминания информации.

**Мнемотехника помогает развивать:**

ассоциативное мышление

зрительную и слуховую память

зрительное и слуховое внимание

воображение

**Большое место занимает использование мнемотехники в дошкольном возрасте.** Для того чтобы выработать у детей с самого раннего возраста определенные навыки и умения, в обучающий процесс вводятся так называемые мнемотаблицы (схемы). Например, мы часто используем алгоритмы процессов умывания, одевания и т.п.

Мнемотаблицы особенно эффективны- при разучивании стихотворений, обучении рассказыванию и пересказу. Суть заключается в следующем: на каждое слово или маленькое словосочетание придумывается картинка (изображение); таким образом, все стихотворение, текст зарисовывается схематически. После этого ребенок по памяти, используя графическое изображение, воспроизводит стихотворение, текст целиком. На начальном этапе взрослый предлагает готовую план - схему, а по мере обучения ребенок также активно включается в процесс создания своей схемы.

#### 4.Звуковая культура речи

У многих детей наблюдается смазанная, неясная речь. Это следствие вялых, неэнергичных движений губ и языка, малой подвижности нижней челюсти.

Необходимы специальные упражнения (артикуляционная гимнастика) для мышц речевого аппарата. По своим результатам артикуляционная гимнастика подобна утренней зарядке, она усиливает кровообращение, укрепляет мышцы лица, гибкость частей речевого аппарата.

**Задачи для детей 3-4 лет:**



Совершенствовать умение детей внятно произносить в словах гласные (а,у,и,о,э) и некоторые согласные звуки ( п-б-т-д-к-г-ф-в-т-с-з-ц)

*Практика:*

*Упражнения для губ и щек*

1. Покусывание, похлопывание и растирание щек.

2. Сытый хомячок.

Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.

3. Голодный хомячок.

Втянуть щеки.

4. Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

*Статические упражнения для языка*

1. Птенчики.

Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

2. Лопаточка.

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

3. Чашечка.

Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

4. Иголочка (Стрелочка. Жало).

Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

*Упражнения для губ*

1. Улыбка.

Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

2. Хоботок (Трубочка).

Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

3. Заборчик.

Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

4. Бублик (Рупор).

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

*Упражнения для развития подвижности губ*

1. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.

2. Улыбка - Трубочка.

Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

3. Пятачок.

Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

**Помимо развития моторики речедвигательного аппарата, необходимо развивать слуховое восприятие, речевой слух и речевое дыхание, вырабатывать правильный темп речи, интонационную выразительность.**

Учим ребенка отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями.

*Практика:*

Развитие интонационной выразительности:

Говорить голосом мышки, медведя, волка;

Рассказывать стихи с разной интонацией (как робот, принцесса и пр.)

Разучивание скороговорок

*Развитие слухового внимания:*

Игры «Угадай, кто позвал?», «Угадай звук», «Послушаем тишину», «Чей голос?» (аудиозаписи голосов животных или голосовая импровизация)

*Развитие речевого дыхания:*

Игры: «Снежинка», «Прожорливые фрукты», «Бабочки» и пр.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Правильное произношение формируется в основном в дошкольном детстве. Недостатки произношения могут быть результатом нарушений в строении артикуляционного аппарата: отклонения в развитии зубов, неправильное расположение верхних зубов по отношению к нижним и пр. Чтобы предупредить дефекты речи, очень важно следить за состоянием и развитием зубочелюстной системы, вовремя обращаться за советами к стоматологу, устранять дефекты, лечить зубы.

Чтобы научиться четко и правильно произносить звуки, слова, ребенок должен, прежде всего, слышать их. Слуху принадлежит важная роль в овладении ребенком речью, в правильном и своевременном усвоении звуков. Слыша слова, а в словах одни и те же звуки, малыш начинает и сам произносить их. Однако даже при незначительном снижении слуха он лишается возможности нормально воспринимать речь. Поэтому важно обращать внимание родителей на слух своего ребенка. Необходимо оберегать его от постоянных сильных звуковых воздействий (включенных на полную громкость радио, телевизор), а при заболеваниях органов слуха – на своевременное лечение. Следует беречь еще не окрепший голосовой аппарат ребенка: не допускать чрезмерно громкой речи, особенно в холодную погоду, приучать дышать через нос, предупреждать хронический насморк.

Не рекомендуется чрезмерное форсирование речевого развития малыша. Вредно нагружать ребенка сложным речевым материалом, заставляя повторять непонятные ему слова, заучивать сложные по форме, содержанию и объему стихотворения, учить правильно произносить звуки, которые в силу неподготовленности артикуляционного аппарата ему еще не доступны (например, в два года учить правильно произносить звук *р*), читать художественные произведения, предназначенные детям школьного возраста. Речь не передается по наследству, ребенок перенимает опыт речевого общения от окружающих, то есть овладение речью находится в прямой зависимости от окружающей речевой среды. Поэтому так важно, чтобы взрослые в разговоре с малышом следили за своим произношением, говорили с ними не торопясь, четко произносили все звуки и слова. Нечеткая, торопливая речь взрослого отрицательно скажется на речи ребенка. Ребенок может начать также торопливо и недостаточно четко произносить слова, в результате начать пропускать звуки, «проглатывать» окончания. Важно чтобы в общении с ребенком, особенно в раннем и младшем дошкольном возрасте, речь взрослых не «подделывалась» под детскую речь. Не стоит произносить слова искаженно, употреблять вместо общепринятых слов усеченные слова или звукоподражания («Где бибика?», «Ляля хочет бай-бай»). Это только задерживает своевременное овладение словарем.

Если ребенок неправильно произносит какие-либо звуки, слова, не следует передразнивать его, смеяться или, наоборот, хвалить. Нельзя требовать от ребенка, чтобы он немедленно и верно повторил трудное для него слово. Исправлять ошибки надо в тактичной форме, доброжелательным тоном. По возможности не надо повторять неправильно произнесенное ребенком слово. Лучше дать образец его произношения, попросить повторить, выделив правильный звук.

В семье для ребенка необходимо создавать такие условия, чтобы он испытывал удовлетворение от общения со взрослыми, старшими братьями и сестрами, получал от них не только новые знания, но и обогащал свой словарный запас, учился верно строить предложения, правильно и четко произносить слова, интересно рассказывать.

Овладение речью ребенком находится в тесной взаимосвязи с его умственным и психическим развитием. Расширяя круг представлений ребенка об окружающих

предметах и явлениях, знакомя его с художественными произведениями, беседуя с ними на различные бытовые темы, близкие и доступные пониманию малыша, родители тем самым не только расширяют кругозор малыша, но и способствуют быстрейшему овладению правильной речью

## АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители, подчеркните (или напишите) ответы на следующие вопросы.

Ф. И. О. ребёнка \_\_\_\_\_

Сколько детей воспитывается в семье? \_\_\_\_\_

Имеется ли у ребенка, посещающего детский сад, своя комната или игровой уголок? \_\_\_\_\_

Наличие в игровом уголке художественной литературы и произведений народного фольклора? \_\_\_\_\_

Название русских народных сказок, стихов, которые знают ваши дети. \_\_\_\_\_

Ежедневно ли вы читаете своему ребенку? В какое время дня. \_\_\_\_\_

Обращаете ли вы внимание ребенка на яркие иллюстрации книг, их содержание и смысл. Задает ли ваш ребенок вопросы после чтения или рассматривания книжек. \_\_\_\_\_

Как часто вы покупаете художественные книги своему ребенку? \_\_\_\_\_

Кто из членов вашей семьи посещает библиотеку? \_\_\_\_\_

Берете ли вы из библиотеки детские книги для вашего ребенка? \_\_\_\_\_

После прочтения сказки или рассказа, рисуете(лепите) ли Вы с малышом главных героев произведения \_\_\_\_\_

Считаете ли вы важным для своего ребёнка привития любви и бережного отношения к книгам или предпочтение купить компьютер и смотреть телевизионные передачи? \_\_\_\_\_

## «Неге бала жаман сөйлейді?» «Почему ребенок говорит плохо?»

Каждому родителю хочется, чтобы его ребёнок говорил правильно и красиво. Однако, в последнее время количество детей с речевыми нарушениями, резко увеличилось. Как вовремя распознать проблемы, связанные с речью и справиться с ними, мы Вам расскажем далее.

Во- первых, каждый родитель должен знать, что развитие речи ребёнка зависит от многих факторов: развитие органов чувств: зрения, слуха ребёнка; зрелости коры головного мозга ребёнка; психофизического здоровья Вашего малыша; состояния памяти, внимания, мышления; речевой среды: разговаривают ли с ребёнком, занимаются ли с ним, правильно ли говорят взрослые;

Во- вторых, родителям необходимо знать возрастные нормы развития речи ребёнка:

### **К 2 годам**

Обладает запасом в 200-300 слов;

Пользуется в речи двух -трёхсловными словосочетаниями и предложениями;

прислушивается к словам и понимает их значение;

любит, когда ему читают и рассматривают с ним иллюстрации;

называет предметы, изображённые на картинках;

хорошо знает своё имя и произносит его;

пользуется словами «да», «нет», «ещё»;

выражает просьбу словами, а не только жестами;

согласует предмет и действие («Машина едет». «Я хочу.»)

### **К 3 годам**

Ваш ребёнок часто задаёт вопросы;

пользуется двух -трёхсловным предложением;

высказывает свои желания и мысли;

договаривает слоги, слова при Вашем чтении;

имеет словарный запас 1000- 1500 слов;

понимает значение предлогов и множественного числа, знает время суток, называет 2-3 цвета.

### **К 4 годам**

Владеет словарём в 1500 слов;

Начинает употреблять сложные предложения; говорит предложениями из 4 – 5 слов;

Задаёт много вопросов, используя слова «кто?» и «почему?»;

Выполняет просьбы и команды, даже если предмет не находится в поле зрения;

Правильно употребляет глаголы в прошедшем времени; правильно произносит звук «П», «Б», «Т», «Д», «Ф», «В», «К», «Г», «Х», «С», «З», «Ц», «М», «Н».

### **К 5 годам**

Владеет словарём около 3000 слов;

Пользуется предложением из 5 – 6 слов;

Знает свой домашний адрес, умеет пересказывать; правильно произносит практически все звуки родного языка;

Определяет право – лево у себя, но не у других;

Знает простые антонимы (большой – маленький, твёрдый – мягкий...);

Пользуется настоящим, прошедшим и будущим временем;  
Считает до 10 с сопоставлением предмета;  
Знает назначение предметов и из чего они сделаны.

### **К 6 годам**

Владеет словарём около 4000 слов;  
Все звуки родного языка произносит правильно;  
Умеет рассказывать и пересказывать, при этом старается выразить своё отношение к героям;  
Помнит и может описать прошедшие события; пользуется сложными предложениями;  
Употребляет все части речи; рисует, штрихует, обводит; хорошо ориентируется на листе бумаги и в пространстве; различает и идентифицирует звуки речи;  
Использует абстрактные и отвлечённые понятия.

Всё это должны знать родители не для того чтобы сравнивать своего ребёнка с другими детьми, а для того чтобы вовремя обратиться к специалисту.

## «Осторожно грипп!»

Грипп — острое инфекционное заболевание, протекающее с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и явлениями общей интоксикации. Грипп легко передается от больного к здоровому и поражает и взрослых, и детей в любое время года — человек очень восприимчив к гриппу. Скрытый, или так называемый инкубационный, период при гриппе очень короткий 1-2 дня, поэтому болезнь распространяется очень быстро и интенсивно. Эпидемии гриппа повторяются довольно часто (через 3-4 года). Периодически они принимают огромные размеры и охватывают население всего земного шара.

Возбудителем гриппа являются вирусы, их известно несколько видов. Вирус гриппа, находящийся на слизистых оболочках носа, рта и глотки больного, при чихании, кашле и разговоре попадает в воздух вместе с капельками слюны или носовой слизи — заражение происходит воздушно-капельным путем, реже - через предметы обихода.

Болезнь обычно начинается внезапно с озноба, затем повышается температура до 38-39°, а иногда и до 40°. Появляются сильная головная боль, ломота во всем теле, особенно в пояснице и икрах ног. Отмечаются недомогание и упадок сил, исчезает аппетит, возникают апатия, сонливость или, наоборот, раздражительность. Лицо и глаза краснеют, кожа становится горячей на ощупь, умеренно влажной. Одновременно с повышением температуры или несколько позже появляются насморк, ощущение сухости во рту, чувство сдавленности за грудиной, сухой кашель. Через 3-5 дней температура снижается и постепенно наступает выздоровление. В течение более или менее длительного времени остаются слабость, разбитость, упадок сил, головокружение. Поэтому после гриппа нельзя приступать к работе без разрешения врача, особенно важно помнить об этом в пожилом возрасте.

*Грипп* - тяжелое заболевание, нередко осложняющееся воспалением легких, воспалением лобных пазух и среднего уха, плевритом. В отдельных случаях грипп вызывает осложнения в виде поражения сердца, суставов, почек, мозга и мозговых оболочек.

Парагриппозные заболевания протекают в форме острого катара верхних дыхательных путей, на фоне которого развивается воспаление гортани (охриплость, сухой частый кашель). У детей в возрасте 1-3 лет при значительном поражении гортани может возникнуть ложный круп. Температура нормальная или незначительно повышена (37-37,3°). При присоединении бактериальной инфекции парагриппозные заболевания могут осложняться пневмонией и отитом. Особенно восприимчивы к этим заболеваниям новорожденные, грудные дети и дети раннего возраста. Дети старше 10 лет и взрослые болеют реже. Лечение и уход такие же, как при гриппе.

При гриппе надо обязательно обратиться к врачу и соблюдать постельный режим. Пища должна быть питательной, легко усвояемой, с достаточным количеством витаминов, желательнее исключить острые блюда. Полезно много пить - горячий чай, настой сухой малины, липового цвета, теплое молоко с боржомом.

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) — это инфекционные заболевания дыхательных путей, которые вызываются вирусами.

Грипп — одно из многочисленных заболеваний, входящих в группу ОРВИ. Грипп по сравнению с другими ОРВИ характеризуется более тяжелыми симптомами. При этом заболевании чаще наблюдаются осложнения, в том числе опасные для жизни. Грипп ослабляет организм и снижает сопротивляемость к другим болезням. Он особенно

опасен для детей раннего возраста, пожилых людей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями и нарушениями иммунитета.

**Возбудители ОРВИ.** В настоящее время известно более 200 типов вирусов, вызывающих ОРВИ: вирусы гриппа А, В, С, парагриппа, аденовирусы, риновирусы и др. Все респираторные вирусы очень изменчивы, особенно вирус гриппа.

Источником инфекции при ОРВИ является человек, переносящий заболевание. Больной выделяет вирусы и представляет опасность для окружающих не только в острый период, но и в течение недели после исчезновения острых симптомов. Болезнь может протекать в легкой форме, но при этом больные также заразны для окружающих, как и при тяжелой форме.

**Пути передачи инфекции.** Основной путь передачи — воздушно-капельный: вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Вирус попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа, глотки, гортани, бронхов. Возможен также контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем — своих глаз, носа, рта.

Восприимчивость всеобщая, особенно восприимчивы дети раннего возраста. Иммуитет после ОРВИ и гриппа нестойкий, развивается только к определенному типу вируса, вызвавшему заболевание.

### **Периоды болезни**

Инкубационный период (время от момента заражения до возникновения первых симптомов заболевания) при заражении вирусами, вызывающими ОРВИ, составляет от 1 до 7 дней. При гриппе — 12-48 часов.

Период разгара болезни — 1-2 недели. При гриппе — 7-10 дней.

Период реконвалесценции (восстановления после болезни) — длительность зависит от тяжести заболевания, наличия или отсутствия осложнений.

### **Формы болезни**

Встречаются типичные и стертые (бессимптомные) варианты ОРВИ. При стертой форме больные также выделяют вирусы и представляют опасность для окружающих.

Различают легкую, среднетяжелую и тяжелую формы ОРВИ. При гриппе возможна гипертоксическая форма инфекции.

Течение заболевания может быть без осложнений и осложненное. Наиболее часто осложнения наблюдаются при гриппе.

### **Критерии диагностики**

Несмотря на разнообразие возбудителей, клинические проявления ОРВИ имеют много общего. При всех видах наблюдаются симптомы интоксикации и поражения дыхательных путей (катаральные).

Симптомы интоксикации: повышение температуры, снижение аппетита, нарушение сна, боли в мышцах, суставах, головная боль и общая слабость. Выраженность симптомов интоксикации различна — от легкого недомогания и невысокой температуры до значительных нарушений общего состояния с сильной головной болью, высокой температурой, рвотой.

*Катаральные симптомы:* затруднение носового дыхания, насморк, кашель, боль в горле встречаются в разных сочетаниях и также имеют различную выраженность.

В зависимости от типа возбудителя, вызвавшего ОРВИ, проявления заболевания могут широко варьироваться. При заражении вирусом гриппа болезнь начинается внезапно. При других ОРВИ симптомы проявляются постепенно.

Характерная особенность гриппа — преобладание симптомов интоксикации: высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба, головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во



всем теле, сильная слабость. Катаральные симптомы — воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность нос — слабо выражены или могут вообще отсутствовать.

При прочих ОРВИ преобладают катаральные симптомы — насморк, слезящиеся глаза, боль в горле, кашель. Симптомы интоксикации отмечаются не всегда.

При гриппе острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления, так называемый астенический синдром (слабость, повышенная утомляемость, расстройство сна, могут отмечаться еще несколько недель.

При других ОРВИ симптомы поражения дыхательных путей могут сохраняться до 14 дней, астенический синдром, как правило, отсутствует.

Гриппозные инфекции развиваются преимущественно в зимние месяцы.

Другие ОРВИ также чаще возникают в холодное время года, но могут наблюдаться и в весенне-летние месяцы.

### **Профилактика ОРВИ**

Для предотвращения ОРВИ используют противоэпидемические мероприятия, неспецифические и специфические методы профилактики.

Противоэпидемические мероприятия и неспецифические методы профилактики действенны для всех видов ОРВИ. Специфический метод — вакцинация проводится только для профилактики гриппа. Вакцин для профилактики ОРВИ, вызванных другими вирусами, не существует.

Для того чтобы обезопасить ребенка в период эпидемии, профилактику должны проводить все взрослые, контактирующие с ним. Активным людям не встретиться с больными в период эпидемии практически невозможно: многим приходится общаться с большим количеством людей по роду своей деятельности (медицинские работники, педагоги и др., большая часть городского населения пользуется общественным транспортом, посещает магазины. Если один из членов семьи заболел, предотвратить заражение остальных очень сложно.

### **Противоэпидемические мероприятия**

Для предупреждения заболевания следует избегать контактов с больными ОРВИ и гриппом. Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:

не посещайте с ребенком семьи, где есть больные гриппом;

в осенне-зимний период, при повышении заболеваемости ОРВИ и гриппом, не водите детей в места большого скопления людей;

во время эпидемии старайтесь избегать поездок с детьми в городском транспорте; систематически делайте влажную уборку помещений;

регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульта дистанционного управления; чаще меняйте полотенца.

### **Неспецифические методы профилактики**

Предрасположенность к простудным заболеваниям возникает при ослаблении собственных защитных сил организма. Выполнение простых рекомендаций повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и существенно снижает риск ОРВИ и гриппа у взрослых и детей.

Дышите носом: в полости носа воздух согревается, увлажняется и очищается; дыхание носом обеспечивает нормальное снабжение организма кислородом.

Ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа солевым аэрозолем.

Регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки и систематически проводите закаливающие процедуры.

Начинать закаливающие процедуры и приступать к занятиям спортом следует на фоне хорошего самочувствия и не в период подъема уровня заболеваемости.

Как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду.

Носите одежду, соответствующую времени года и погодным условиям, избегайте переохлаждения и перегревания.

Регулярно проветривайте помещения и увлажняйте воздух.

Старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности.

Правильно питайтесь: ешьте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты, введите в свой рацион лук, чеснок, клюкву, морковь, лимоны и другие овощи и фрукты, богатые витаминами и фитонцидами.

**Принимайте поливитамины.**

Пейте больше жидкости — воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день.

Сократите употребление алкоголя и откажитесь от курения, детей необходимо оберегать от пассивного курения.

Сохраняйте позитивный жизненный настрой, найдите время для отдыха и развлечений.

## «Ринитке қарсы дәрілер»

### «Средства при насморке»

Хлюпающий носом ребенок, с одной стороны, достаточно стандартная ситуация, а с другой стороны – большая проблема. Во-первых, заболевание не всегда легко и просто поддается лечению, а во-вторых, насморк у ребенка опасен серьезными осложнениями. Именно поэтому очень важно вовремя начать грамотное лечение и помочь малышу поскорее задышать свободным носом.

Что такое насморк?

Ринит, или насморк, представляет собой воспаление слизистой оболочки носовой полости, которое «отключает» нос от его привычной работы – согревания воздуха, распознавания запахов и обезвреживания вирусов и бактерий.

Каким бывает насморк?

Не все знают, что насморк насморку рознь. Существует несколько видов ринитов, именно поэтому очень важно каждый раз проводить диагностику и устанавливать причину, чтобы иметь возможность назначить правильное лечение.

Основными видами насморка считаются: инфекционный, аллергический и вазомоторный, о них и поговорим подробнее.

#### Инфекционный ринит

Инфекционный насморк представляет собой воспаление слизистой под действием бактерий, вирусов или грибов. Хлюпанье носом сопровождает такие заболевания, как скарлатина, грипп, ОРВИ и многие другие.

У нас насморк начался с прозрачных соплей, я на них не обратила внимания, а закончилось отитом. Сначала малыш чувствует дискомфорт, жжение, сухость и зуд в носу, а через день начинает появляться светлая и прозрачная носовая слизь (сопли). Через несколько дней слизь густеет, ее количество уменьшается, а носовое дыхание начинает восстанавливаться – ребенок идет на поправку.

Помните, что инфекционный насморк может стать причиной таких грозных осложнений, как гайморит или отит.

Инфекционный насморк у грудничка – крайне неприятное состояние. Дело в том, что носовые ходы очень узкие, поэтому даже самое минимальное воспаление и отек приводят к нарушению носового дыхания. Малыши не могут нормально спать и сосать грудь или бутылочку.

#### Аллергический ринит

Аллергический насморк возникает в ответ на воздействие аллергена (пыльца растений, домашняя пыль, продукты, бытовая химия и т.д.) и характеризуется тремя основными симптомами:

- ребенку трудно дышать через нос;
- насморк сопровождается частым чиханием;
- из носа течет обильная прозрачная, водянистая носовая слизь.

#### Вазомоторный ринит

Вазомоторный ринит представляет собой воспаление слизистой оболочки носа вследствие расширения кровеносных сосудов под воздействием неблагоприятных факторов:

- раздражение табачным дымом, выхлопными газами или резкими запахами;
- острая, перченая или горячая пища;

- стрессы или расстройства (ссора с родителями или друзьями, критика учителя, плохой результат в спортивной секции и т.д.).

При вазомоторном рините обильные выделения из носа сопровождаются тяжестью в голове, головной болью, чиханием и слезотечением. У ребенка закладывает то одну, то другую ноздрю. Если вазомоторный ринит длится не один месяц, то ко всем вышеперечисленным проблемам присоединяются нарушения сна и памяти.

Как вылечить насморк

Многие родители, заподозрив у ребенка насморк, приобретают «чудо»-аэрозоли. Несколько «пшиков» в нос и наблюдается улучшение: из носа не течет, да и дыхание не затруднено.

На самом же деле такое лечение нельзя считать полноценным, оно лишь временно устраняет неприятный симптом, но при этом никак не воздействует на первопричину заболевания. Именно поэтому так важно даже при банальном, казалось бы, насморке обращаться за консультацией к грамотному специалисту.

Врач, в первую очередь, установит причину насморка, а затем уже составит план лечения.

При инфекционном насморке педиатр назначает промывания носа препаратами на основе морской воды, а также антибактериальные и антисептические средства от насморка в виде капель или спреев. применения антигистаминных, а иногда и гормональных препаратов не обойтись.

Если насморк имеет аллергическое происхождение, то без

В ситуации с вазомоторным ринитом часто бывает сложно найти причину, поэтому врачу помогает тщательный анализ окружения ребенка, его взаимоотношений с родителями, педагогами и сверстниками. Если причина вазомоторного ринита в стрессе, который испытывает ребенок, то необходима консультация невролога, который назначает успокоительные средства.

Очень эффективным и действенным методом в лечении насморка является физиотерапия:

1. Рефлексотерапия – комплекс мер, в основе которых лежит применение с лечебной целью различных, главным образом нелекарственных, физических факторов воздействия на определенные точечные участки поверхности тела – прижигание, электропунктура, иглоукалывание, микроиглоукалывание и специальный точечный массаж.
2. Ароматерапия– это не только эффективное, но и весьма приятное лечение. Ведь воздействие на организм и хлюпающий нос осуществляется при помощи ароматических масел.
3. Дыхательная гимнастика – комплекс упражнений, способствующий улучшению носового дыхания.

Профилактика насморка

Давно известная истина о том, что профилактика – лучшее лечение, работает и в этой ситуации. Для предупреждения насморка у детей рекомендуется:

- укреплять иммунитет (закаливание, здоровое питание, правильный режим дня, длительные прогулки на свежем воздухе);
- использовать по назначению врача противовирусные препараты с профилактической целью в период эпидемии ОРВИ;
- пройти обследование и установить причинный аллерген, исключить пищевые аллергены, устраивать частые влажные уборки в квартире, устранять то, что может вызывать аллергический насморк, использовать противоаллергические средства во время цветения растений-аллергенов.

## Ёлочка, зажгись!

### Памятка по пожарной безопасности на новогодних праздниках



Новый Год - самый долгожданный, самый весёлый праздник! Традиционно в канун Нового Года в домах наряжают ёлки, готовят друг другу подарки и поздравления. В то же время в новогоднюю ночь несут дежурства пожарные расчёты и бригады скорой помощи. Новый год для них - горячая пора.

Ни один Новый Год в России не обходится без пожаров или травм, вызванных применением некачественных пиротехнических изделий. Вата под ёлками горит, петарды взрываются прямо в руках или летит совсем не туда, а, например, в открытую форточку соседей. Думаете, такого не бывает? Ещё как бывает! Что же теперь делать? Новый Год, что ли, не встречать? Ни в коем случае! Не надо ничего отменять и запрещать! Чтобы новогодние праздники

ничем не омрачились, необходимо помнить...

Нет, не помнить, а соблюдать

**правила  
пожарной  
безопасности!**



## **Ёлка.**

Ёлку необходимо установить таким образом, чтобы она не мешала ходить по комнате и не загромождала двери, ведущие в другие комнаты. Самое главное, ёлка должна стоять подальше от батарей отопления. Верхушка ёлки не должна упираться в потолок. Нельзя украшать ёлку игрушками, которые легко воспламеняются, обкладывать подставку обыкновенной ватой, украшать её горящими свечками. Эти правила относятся как к настоящим, так и к искусственным ёлкам. При горении искусственной ёлки выделяются очень вредные вещества. А капля горящего пластика оставляет на коже глубокий ожог, гораздо сильнее, чем от обычного уголька.

## **Гирлянды.**

Электрические гирлянды так же могут стать причиной пожара или электротравмы. Гирлянда безопасна, если прошла сертификацию и во время хранения не была испорчена. Если вы почувствовали запах жжёной изоляции, заметили искрение или нагревание проводов, пользоваться такой гирляндой нельзя!



## Пиротехнические игрушки.

Какой новогодний праздник обходится без бенгальских огней, фейерверков, шутих, петард! Но нередко качество пиротехнических игрушек оставляет желать лучшего и их применение может привести не только к пожару, но и к серьёзным травмам. Ожоги от их неправильного применения могут быть такими глубокими, что приходится прибегать к операции по пересадке кожи. Иногда дети лишаются конечностей, в основном, пальцев рук. Бывает, что петарды взрываются прямо в кармане, так как зрывчатое вещество в некоторых воспламеняется уже при 37 градусах. Поэтому не стоит приобретать пиротехнику на оптовых рынках, с лотков.

### **Недопустимо!**

- \* использовать пиротехнику в жилых помещениях, квартирах или на балконах;
- \* под низкими навесами и кронами деревьев;
- \* носить петарды в карманах;
- \* направлять ракеты на людей и животных;
- \* подходить ближе, чем на 15 метров к зажжённым фейерверкам;
- \* поджигать фитиль, держа его возле лица;
- \* использовать пиротехнику при сильном ветре.



Новогодние праздники наши дети чаще находятся дома, поэтому обращаем Ваше внимание на необходимость принять повышенные меры безопасности по предотвращению несчастных случаев с детьми в быту! Дети очень любознательны, им хочется все опробовать, испытать, их интересуют яркие запоминающиеся явления. А что может быть интереснее огня? Стремление к самостоятельности у детей проявляется, когда в доме никого нет. Особенно опасно оставлять детей одних в запертых квартирах. В случае пожара они не смогут самостоятельно выйти из горящего помещения наружу. Несмотря на проводимую образовательными учреждениями профилактическую работу с родителями и обучающимися по принятию мер предосторожности, несчастные случаи в быту все-таки происходят, в связи с чем, еще раз настоятельно рекомендуем - **НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА.**





## **Напоминаем меры предосторожности:**

- 1. Не оставляйте детей дома одних!**
- 2. Если всё-таки оставили, то на видном месте напишите номера телефонов, по которым ребенок может быстро связаться с вами или позвать на помощь.**
- 3. Проверьте, не оставили ли вы включенным газ, выключили ли электронагревательные приборы. Закройте окна и тщательно закройте входную дверь.**
- 5. Не оставляйте спички, зажигалки в доступном для детей месте!**
- 6. Не разрешайте им самостоятельно пользоваться газовой плитой, печью, включать электроприборы, в том числе электрическую гирлянду!**
- 4. Рассказывайте детям о пожаробезопасном поведении; будьте сами примером во всех ситуациях, связанных с соблюдением правил безопасности!**
- 8. При обнаружении пожара или признака горения ребенок любого возраста должен уметь покинуть помещение и сообщить о пожаре взрослым или в пожарную охрану.**

Шалость детей с огнем нередко не только приводит к пожарам, но к трагическим последствиям.

**Запомните и заучите с детьми телефон службы спасения!**



## «Ашкөз адам емес, иесі» «Не жадина, а собственник»

Жадность абсолютно справедливо считается одним из самых больших недостатков. Ребенок жадина или собственник? В жадности ли дело, когда ребенок не хочет давать другому свою игрушку? И стоит ли его перевоспитывать в такой ситуации? В возрасте до 2-х лет дети сами дают другим ребятам свои игрушки. А вот с 2-х лет они преобразуются: начинается упорное отстаивание своей собственности, нежелание малыша делиться "своим". Конечно же, не слишком приятно слышать от собственного ребенка: «Не дам, это моя кукла!..» У нас дома такие ситуации в последнее время происходят частенько. Такие слова мы, родители, часто воспринимаем как проявление жадности и сразу же осуждаем малыша, говоря ему, что нужно научиться делиться своими игрушками, что жадных никто не любит. Знакомо Вам это? Разумеется, делаем мы это из самых благих побуждений, однако форма воспитания часто избирается нами неправильная. Когда ребенок слышит от нас слова укоризны в такой ситуации, он понимает только одно: сейчас для родителей он «плохой». Ребенок переживает внутренний конфликт, чувствует несправедливость по отношению к нему: почему это он должен отдавать свою любимую игрушку кому-то? А если мы, взрослые, еще и отбираем у ребенка игрушку и отдаем другому ребенку поиграть – это еще больше усугубляет ситуацию. Кто виноват в подобных ситуациях? Ребенок или родители? Конечно же, мы, родители. Мы, воспитывая своих детей, должны готовить их к социальным отношениям, опираясь на понимание детской природы. Ведь любимые вещи так много значат для детей, что они не понимают, как можно ими делиться с кем-то другим. Из-за этого возникают проблемы на детских площадках или в кругу друзей. И часто от 4-х - 5-ти летних детей можно услышать такие слова: "Ты жадина! Я больше с тобой не буду дружить!" И это ребенок тоже не может понять. Почему с ним не хотят дружить, ведь он всего на всего просто не дал свою игрушку, а при чем тут дружба?! Чтобы избежать переживаний, неприятных как для ребенка, так и для нас, мы должны вести себя таким образом, чтобы малыш чувствовал: его потребности понимаются и уважаются. Если ребенок не будет ощущать такого отношения к себе, то эгоизм разовьется у него обязательно. Он будет стараться компенсировать свою неудовлетворенную потребность жадностью и все больше будет трястись над своим имуществом. Дети совершенно спокойно относятся к своим вещам, когда они уверены, что взрослые уважают их право на собственность. Поэтому нам, с точки зрения воспитания, было бы разумным продемонстрировать свое приятие важных для ребенка переживаний. Например, в ситуации, когда к ребенку в гости должны прийти другие дети, то можно заранее поговорить о том, какие из своих игрушек он не хотел бы давать им, и на время убрать их. Такое поведение родителей очень благоприятно сказывается на ребенке; он сможет совершенно спокойно поделиться с детьми всеми своими игрушками. И не следует беспокоиться о том, что с таким подходом к «делу» ребенок не научится быть щедрым. Дети быстро понимают, что эта черта важна при общении с другими детьми. Ведь, скажем, пятилетний ребенок быстро осознает, что ему не дадут покататься на велосипеде, пока он не поделится с обладателем велосипеда чем-то своим. Тактике обмена мы, родители, тоже должны обучать своих детей заранее. Не жадина, а собственник! И это ребенок должен почувствовать, ощутить, должен научиться быть собственником, вернее обладателем собственности. И он должен научиться ею правильно обладать. Это так же важно, как умение делиться с другими. И тогда он не будет жадным. Предлагаю Вам посмотреть

вместе с детьми великолепный старый мультик "Два жадных медвежонка". И, если ребенок не поймет, объясните ему, что медвежата, делали ни правильно.

### «Что и как читаем дома?»

Учёными установлено, что ребенок, которому систематически читают, накапливает богатый словарный запас, так как слышит больше слов. Читая вместе с мамой, малыш не только узнает что-то новое, но и активно развивает воображение и память, а порой усваивает важные жизненные уроки. А как выбирать полезные и интересные книги для малышей разного возраста?

### **ПОЧИТАЙ МНЕ СКАЗКУ, МАМА, ИЛИ С КАКИМИ КНИГАМИ ЛУЧШЕ ДРУЖИТЬ ДОШКОЛЯТАМ.**

#### **ЛЁГКОСТЬ И ПРОЧНОСТЬ.**

Хорошая книжка для маленьких имеет некоторые особенности.

Она лёгкая - у малыша должно хватать сил на то, чтобы в любой момент достать книгу с полки.

Прочность ей обеспечивает обычный или ламинированный картон.

Размер книжки небольшой ребёнок должен иметь возможность "играть" с ней самостоятельно.

В книге крупные, яркие картинки и немного мелких отвлекающих деталей. Печатный текст - только крупный, фразы - чёткие и лаконичные.

Если страница представляет собой яркую картинку, текст должен располагаться на светлом фоне.

Обратите внимание на наличие гигиенического сертификата (обычно указывается на последней странице или обложке) Ведь малыши часто пытаются грызть книгу.

#### **ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ.**

Самым маленьким нужны книжки для рассматривания предметов, животных, растений и т.п. На странице 80 % площади должна занимать картинка. Подписи состоят максимум из двух-трех слов. Малыш пока не представляет, как обращаться с новой "игрушкой" - все может ограничиться облизыванием и бессмысленным перевертыванием страничек. Но если вы рассматриваете книжку вместе и при этом проговариваете текст, то скоро заметите, что кроха легко узнает знакомые предметы и даже пытается по-своему их называть.

#### **ВЕСЁЛАЯ АЗБУКА.**

Примерно с года (а при желании и раньше) можно начать читать ребёнку стихи и коротенькие сказки. В этом возрасте знакомство с веселыми потешками хорошо сопровождать яркими характерными жестами. Примерно к двум годам, когда у ребёнка появляется интерес к буквам, - приобретите азбуку. Стоит помнить, что узнавание букв и чтение - вещи разные. Сейчас читаете вы, а ребенок активно слушает. Не стоит форсировать события.

Многим детям нравятся книжки-игрушки всевозможные пицалки, книжки в форме животных, насекомых и т.д. Они привлекательны для ребёнка, но не стоит ими увлекаться книги, прежде всего, предназначены для чтения - это малышу важно усвоить. Постепенно сводите количество книг-игрушек к минимуму.

Три года - возраст почемучек - оптимальное время для покупки детских иллюстрированных энциклопедий. Количество незнакомых слов в них не должно превышать 10-15 процентов, иначе книга может показаться ребенку скучной. Читая вместе с вами, малыш получает ответы на интересующие его вопросы и при этом учится работать с новой информацией.

#### **РАСШИРЯЕМ КРУГОЗОР.**

Если у родителей есть большое желание, начинать читать ребёнку можно с самого рождения. Новорожденный не может понять смысла прочитанного, но прекрасно различает интонации, ритм и к тому же воспринимает эмоциональное состояние взрослого во время чтения. Так что если мама читает с удовольствием, а не по обязанности, то у ребенка уже на эмоциональном уровне начинает формироваться положительное отношение к занятию чтением.

Простейшие книжки можно делать самостоятельно, вместе с детьми вырезать, рисовать, сочинять простенькие тексты о жизни ребёнка. Это развивает творческие способности, позволяет малышу осознать, что все, о чем говорится в книгах, имеет отношение к реальной жизни и формирует бережное, глубоко личностное отношение к книге вообще.

Если у вас возникают сомнения по поводу содержания книги, уберите ее подальше. Больше доверяйте своей родительской интуиции.

Чем старше ребенок, тем многограннее становится круг его чтения. Задача родителей - постараться расширить детский кругозор, подбирая разнообразные книги. А чтобы малыш учился ориентироваться в мире печатного слова, отправляйтесь в книжный магазин вместе.

Даже когда ребёнок научится читать сам, не прекращайте практику совместного чтения. Взрослый может читать гораздо более эмоционально, создавая у ребёнка живые представления о написанном, и к тому же должен объяснять малышу непонятные моменты и общий смысл. А главное - такое чтение очень сплавивает.

«Абайлаңыз, тайғақ мұз!»  
«Осторожно, гололедица!»

**Гололед** – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (*деревьях, проводах и т. д.*) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (*тумана*). Обычно **гололед** наблюдается при температуре воздуха от 0°С до –3°С. Корка замерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

**Гололедица** – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Действия во время **гололеда** (*гололедицы*)

Если в прогнозе погоды дается сообщение о **гололеде** или **гололедице**, примите меры для снижения вероятности получения травм. Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (*наждачной бумагой*).

Передвигайтесь **осторожно**, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчите удар о землю. **Гололед** зачастую сопровождается обледенением.

В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, т. к. при торможении или трогании с места автобус, маршрутку может занести.

Особо внимательными будьте при переходе улицы в установленных для этого местах. Не начинайте свое движение до полной остановки автотранспорта.

Помните, что тормозной путь автомобиля значительно увеличивается в условиях **гололедицы**.

«Саусақтарды жаттықтырамыз - сөйлеуді дамытамыз»



**«ТРЕНИРУЕМ ПАЛЬЧИКИ –  
РАЗВИВАЕМ РЕЧЬ».**



*ma Znika*

## ОСОБЕННОСТИ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3 ЛЕТ.



Младший дошкольный возраст обладает огромными возможностями для формирования основ будущей взрослой личности.

К 3-м годам объем мозга ребенка составляет  $\frac{3}{4}$  массы мозга взрослого человека. К этому же времени в основном заканчивается анатомическое созревание речевых областей мозга, ребенок овладевает главными грамматическими формами родного языка, накапливает большой запас слов.

В разговоре с взрослыми малыш начинает понимать простые вопросы: «Где зайка?», «Куда ты положил машинку?» Интерес к окружающим предметам побуждает его обращаться к взрослым с вопросами: «Что это?», «Зачем?», «Куда?», «Когда?»

При нормальном речевом развитии в словаре к 3 годам используется около 1500 слов, к 4 годам - 2500 слов. Причем в словаре малыша преобладают 60% существительные, 30% глаголы и 10% прилагательные.

В этом возрасте в речи детей преобладают слова - названия, собирательные существительные (посуда, мебель, одежда, животные) пока отсутствуют.

Речь - это результат согласованной деятельности как речевых, так и неречевых областей головного мозга. Речь не может формироваться изолированно от мышления, памяти, внимания, восприятия, и зависит от их уровня развития.

К 3-4 годам, дети должны уметь повторять за взрослым короткий рассказ (по картинке, по серии картинок). Должны четко произносить звуки: А, О, Э, П, Б, М, И, Ы, У, Ф, В, Т, Д, Н, К, Г, Х, Й.

Существует тесная связь между развитием речи и развитием крупной и мелкой моторики рук.



# РЕЧЬ РЕБЕНКА- В ПАЛЬЧИКАХ.



В настоящее время у детей часто наблюдается задержка в развитии речи. Считалось, что главное от чего зависит речь,-это степень речевого общения детей с окружающими людьми. Но наблюдения показали, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированной тонких движений пальцев рук. Поэтому тренировки движений пальцев и всей кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка.

Работа по развитию движения рук должна проводиться регулярно, только тогда будет достигнут наибольший эффект.

Задания должны приносить ребенку радость.



ma Xnika



# ЧТО ТАКОЕ ИГРЫ С ПАЛЬЧИКАМИ?

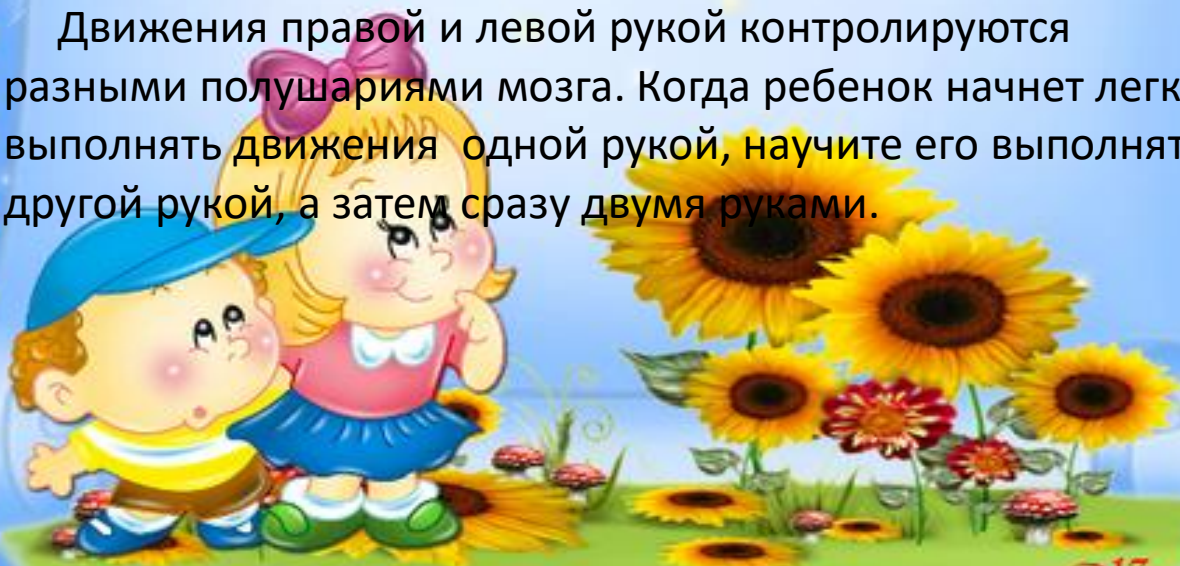


Пальчиковые игры- это инсценировка каких-либо рифмованных стихотворений, историй, сказок при помощи пальцев. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются. Игры эти очень эмоциональны, они способствуют развитию речи.

«Пальчиковые игры» как бы отражает реальность окружающего мира-предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы.

Насколько ребенку понравится игра зависит во многом от взрослого. Для детей важно спокойно-ласковое настроение и осторожное, бережное прикосновение. Для выразительного исполнения взрослому следует выучить стихи наизусть.

Движения правой и левой рукой контролируются разными полушариями мозга. Когда ребенок начнет легко выполнять движения одной рукой, научите его выполнять другой рукой, а затем сразу двумя руками.



*ma Znika*

# ТРЕНИРУЕМ ПАЛЬЧИКИ- РАЗВИВАЕМ РЕЧЬ.



Детям младшего дошкольного возраста для развития мелкой моторики необходимо предлагать:

1. Упражнения с массажным шариком, грецкими орехами, карандашами, ручками, фломастерами.
2. «Танцуйте» пальцами и хлопайте в ладоши тихо и громко, в разном темпе.
3. Используйте с детьми различные виды мозаики.
4. Организуйте игры с пластилином, тестом.
5. Попробуйте технику рисования пальцами. Можно добавить в краски соль или песок для эффекта массажа.
6. Используйте цветные клубочки ниток для перематывания, веревочки различной толщины и длины для завязывания и развязывания.
7. Включите в игры разнообразный природный материал (палочки, веточки, шишки, скорлупки).
8. Занимайтесь с детьми нанизыванием бусин, учите расстегивать и застегивать пуговицы, кнопки, молнии.
9. Запускайте пальцами мелкие волчки.
10. Складывайте матрешку, играйте с различными вкладышами.
11. Режьте ножницами.



# Рекомендации по проведению игр с пальчиками.



-Сначала покажите игру малышу сами, а затем выполняйте движения одновременно, взрослый проговаривает текст.

-Не проводите игру холодными руками, сначала согрейте, растерев ладони.

-Если в игре имеются незнакомые малышам персонажи или понятия, расскажите о них используя картинки или игрушки.

-Используйте максимально выразительную мимику.

-Делайте в подходящий момент паузы, говорите то тише, то громче, определите, где можно говорить очень медленно, повторяйте, где возможно, движения без текста.

-Некоторые игры станут интересней, если для пальчиков малыша свернуть бумажные колпачки-куколки.

Фломастером можно нарисовать на колпачке глазки, ротик, рубашку.

-Проводите занятия весело, «не замечайте», если малыш на первых порах делает что-то неправильно, поощряйте успехи, говорите ободряющие слова.



## «Ойынның отбасындағы рөлі» «Роль игры в семье»

В жизни и воспитании ребенка особое место занимает игра. Полезная игра воспитывает детей, организует их поведение. Дома у каждого ребенка должен быть уголок, где бы он мог спокойно играть. Совсем не обязательно, чтобы там было много игрушек.

Напротив, чрезмерное количество их рассеивает внимание ребенка, снижает интерес. Родители должны не только покупать детям игрушки, но и обязательно играть вместе с ними. К подбору игрушек надо отнестись очень серьезно. Наиболее полезны игрушки, которые ребенок может не только созерцать, но и разнообразно ими действовать, при помощи которых он упражняет свои умения, закрепляет знания, учится соображать и которые своим внешним видом радуют и воспитывают хороший вкус. Игра в возрасте от трех до семи лет становится ведущей деятельностью в жизни ребенка и приобретает отчетливый сюжетно-ролевой характер.

В это время появляются яркие отличия в игре мальчиков и девочек, и, даже играя вместе, они выполняют уже совершенно разные роли. Куклы, кукольная мебель, посуда, бытовая утварь, наборы маленького парикмахера и доктора - обязательные предметы комнаты девочки. В игре ребенку необходима идентификация, с каким-то из ее персонажей. Игра в дочки-матери, девочка берет на себя роль матери. В этом возрасте появляется интерес к маленьким куколкам, которые становятся детьми куклы-мамы. В детской мальчика уместны традиционные машинки, кораблики, самолетчики, конструкторы, солдатки, пушечки, танки, пистолеты, ружья. Мальчики во всем мире предпочитают играть именно с машинкой и пистолетом. Но что делать родителям, которые намерены считаться с реальностью (войны, насилие, поражения и победы часть этой реальности), но хотят, чтобы ребенок рос добрым и человечным? Взрослые, включаясь в детские игры, могут направлять их таким образом, чтобы деструктивные действия преобразовывались в безобидные или смешные: вместо взрыва - устроить салют; бороться - не с врагом, а со стихией, штормом, бурей; рисковать и отличаться - не в бою, а в опасном кругосветном путешествии.

В этот период ребенку нужны не только разнообразные игрушки, но и предметы (мелкие, крупные и очень крупные), которые вместо игрушек могут заменить любые реальные предметы. Они нужны детям и дома, и на прогулке. Эти предметы могут быть в игре всем: от градусника (палочка) и озера (свернутая по кругу веревка) до пассажирского парохода (диван).

Дети этого возраста много фантазируют. Игра у них происходит как бы в воображаемом плане, а воображение ищет опоры в игрушке, в предмете, который получает в каждой игре свое игровое значение. Такая игра нуждается в постоянной поддержке со стороны взрослых: следует все время "подливать масла в огонь" игры, подавая ребенку новые идеи, повороты игровых событий. Но делать это нужно не навязчиво, не менторски, а дружески-заинтересованно и как бы невзначай.

Сколько же нужно игрушек ребенку? Мало. И много, много внимания, терпения, творчества, такта, заботы и любви!!! Ребенку нужно показать, как можно играть с той или иной игрушкой.

Сколько радости доставляет ребенку даже старая игрушка в руках взрослых.

Кукла «заговорила» с малышом, мяч ловко прыгает в такт считалочки, матрешки, вставшие в хоровод, «поют» любимую песенку.

Игрушка обретает новый смысл. Возникает желание играть с ней, ребенок не ломает ее, убирает на место после игры.

Не следует, конечно, постоянно вмешиваться в игры детей, но направлять их - обязанность родителей. Увидев, что дочка небрежно держит куклу, пожурите ее: «Что же ты свою дочку вниз головой держишь, ей больно. Вот как надо держать».

В доме новая настольная игра. Объясните ребенку ее правила и поиграйте вместе с ним. Тогда игра станет интересной и ему снова и снова захочется играть в нее. Случается, что отдельные игрушки надоедают малышу. Их полезно убрать на некоторое время, иногда дети вспоминают про них и сами спрашивают родителей, куда они подевались. Но часто родители по истечении какого-то срока вновь дают их ребенку, и он радуется им как новым.

У ребенка надо развивать привычку к самоорганизации. Проще всего это делать через игру. Если ребенок умеет один, без взрослых, выбрать игру, то у него создается привычка всегда быть занятым. Праздность приводит к лени, шалостям, озорству. Как же научить ребенка играть одному? Прежде всего, сообразуясь с его возрастом, знаниями и интересами, подберите игрушки, которые располагают к игре. Это могут быть кубики, куклы, матрешки, разборные пирамидки, а для более старших детей - конструктор, мозаика, настольный строитель. Наблюдая за ребенком в игре, выявите его интересы и наклонности. Одни дети охотно строят, другие любят играть в куклы, третьи увлечены играми с мячом.

Игровые интересы нужно не только поддерживать, но и расширять.

Сами по себе игрушки не создают игровой ситуации. Она определяется настроением, интересами ребенка. Родители должны чутко относиться к игровым запросам ребенка. Почти у каждого ребенка есть строитель и мозаика, кубики. Но не всегда эти игрушки используются по назначению. Потому что дети просто не знают, как в них играть. Предложите ребенку сделать несложную постройку, и пусть это будет комната для матрешки, покажите, как ее нужно построить, а уж потом ребенок сам построит точно такие же комнаты для каждой из ее сестер. Матрешки ждут, когда дом будет готов. Таким образом, ребенок поставлен перед необходимостью какое-то время играть одному.

Полезно поощрять ребенка за самостоятельность в игре. Малыш сам сложил кубики, выложил узор из цветной мозаики, собрал что-то из конструктора - сохраните это до тех пор, пока соберутся все домашние. Внимание и похвала вызовут желание и в дальнейшем действовать в игре самостоятельно.

Занимаясь своими делами, родители должны время от времени посматривать, чем занят, во что играет их ребенок.

Внимательные взрослые всегда найдут интересное дело для ребенка. К примеру, мама стирает и предлагает дочери постирать платя для кукол. Девочка устраивается со своим детским корытцем тут же, возле мамы. Вечером, когда старшие братья и сестры садятся за уроки, малыш рядом с ними рисует, вырезает что-нибудь из бумаги или лепит. Так постепенно ребенок приучается уважать дела старших, сообразуя свой досуг с устоями, существующими в семье.

Многие родители задают вопрос: «Почему в детском саду ребенок выполняет все требования воспитателя, в то время как дома порой трудно бывает заставить его закончить начатую постройку, убрать за собой игрушки и т. п.?»

На это можно ответить так: в детском саду жизнь детей идет в соответствии с определенным режимом, ребенок привыкает выполнять то, что систематически делают все дети - весь коллектив. А дома родители не всегда его соблюдают. Сегодня, например, после ужина ребенок играл, а завтра в то же время он пойдет гулять. Отсюда и его несобранность. Ребенок чувствует, что дома особого порицания ему не будет. В детском саду своей бездеятельностью он мешает коллективу.

Четкое соблюдение режима обеспечивает создание устойчивых навыков и привычек поведения. И родители не должны отступать от установленного распорядка. Малыш, придя из детского сада домой, не должен ощущать разницы в требованиях детского сада и взрослых в семье. Цель семьи и детского сада одинакова - воспитать здорового и гармонично развитого ребенка.

«Егер сіздің балаңыз басқаларды тістесе ше?»  
«Что делать, если Ваш ребенок кусает других?»



Согласитесь, новость, что Ваш ребенок кусается, укусил другого малыша в детском саду, может быть шокирующей. Вероятно, вы задаетесь вопросом, что делать, как поступать? Для этого важно понять, почему происходят подобные случаи, затем постараться отучить вашего ребенка кусаться, чтобы он смог ужиться в группе и его не воспринимали, как агрессора.

### **ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?**

1. Признать, что почти все дети дома или в детском саду хоть раз да кого-то укусили, то есть это обычное явление, поэтому не стоит сразу вешать на ребенка клеймо «агрессивного кусаки».

2. Понять причины почему кусается.

3. Адекватно реагировать, чтобы отучить его от кусаний для предотвращения подобных инцидентов в будущем.

### **ПРИЧИНЫ**

В принципе, чтобы узнать всю природу этого явления, стоит понять, чем же является процесс кусания. По сути, для детей это вполне нормально и естественно, ведь по-другому проявлять некоторые свои эмоции они еще не могут по причине неустойчивой и не полностью сформировавшейся психики.

#### **Ребенок кусается, когда:**

- находится в состоянии чрезмерного перевозбуждения, усталости или дискомфорта (например, ему жарко или он голоден);
- защищает свою игрушку или оберегает свою (по его разумению) территорию;
- хочет что-то получить и не знает, как это сделать по-другому;
- еще не умеет сочувствовать другим людям;
- пытается привлечь к себе внимание, которого ему не хватает;
- подвергается строгому (физически) наказанию родителей;
- испытывает гиперопеку со стороны взрослых;
- чувствует дефицит внимания к себе;
- не желает выполнять требования взрослых;
- привлекает к себе внимание взрослого;

- в семье рождается второй ребёнок.

Обычно дети отвыкают от привычки кусаться в возрасте 3 - 4 лет, когда улучшается их речь, и они могут нормально словами общаться с окружающими.

### **КАК ОТУЧИТЬ КУСАТЬСЯ**

- Никогда не смейтесь, если кто-то кусается или укушен.
- Не кусайте своего ребенка в шутку. Он не поймет разницы между вашими нежными укусами и своими.
- Учите своего ребенка другим способом получить то, что он хочет. Например, вежливо попросить словами или рукой.
- Учите ребенка, как надо делиться. Например, делитесь с ним печеньем. Хвалите, если ребенок делится с кем-то.
- Учите ребенка играть с игрушкой по очереди с другими детьми или вместе. Хвалите, если он это делает на ваших глазах.
- Приучайте его к ласковым действиям и во время игры. Например, покажите ему, как обнимать мишку, гладить котенка, любить куклу. Хвалите, если ребенок играет мирно
- Не оставляйте без внимания, если ребенок бьет игрушки, колотит машинки, швыряет кукол, без устали объясняйте, что игрушечке больно, ее надо пожалеть.
- Взрослым необходимо понаблюдать, в каких именно случаях ребёнок начинает кусаться, и, по возможности, предвидеть и предотвращать болезненные и конфликтные ситуации.
- Не спускайте глаз во время игры с тех детей, которые склонны кусаться и драться.

Если вы видите, что малыш приближается к другому ребёнку с ясно видимой целью укусить, как можно быстрее приложите ладонь к его рту, тем самым создав физическую преграду и предотвратив укус. При этом нужно сказать, решительно и строго, что "кусаться нельзя!"

### **ЕСЛИ УКУС ПРОИЗОШЕЛ**

- Посмотрите кусаке в глаза и скажите строгим, недружелюбным голосом: "Не смей кусаться, это больно". Не пользуйтесь длинными сложными объяснениями - ребенок может не понять их.

- Проявите повышенное внимание к укушенному ребенку. Успокойте его. Дайте попить. Внимательно исследуйте место укуса. Если необходимо продезинфицируйте место укуса антисептиком. Можно наложить холодный компресс или повязку.

- Затем снова вернитесь к кусаке. Строго скажите, приложив ладонь к его рту, что нельзя кусать людей. Добавьте, если ты хочешь кусаться, то можешь укусить резиновую игрушку, кольцо, подушку и т.п. и дать ему в руку один из указанных предметов. Скажите "игрушке не больно, а Свете очень больно, она плачет".

У более старшего ребенка можно спросить, почему он укусил: "Ты хотел играть с красным мячом? Нужно было попросить у Светы, подождать, пока она закончит играть. Или обратился бы ко мне, я бы тебе помогла"

- Разумеется, что не следует наказывать ребёнка физически. Ведь наказывая, Вы продемонстрируете ему отрицательные образцы поведения.

- Но можно на некоторое время изолировать кусаку от детей. Например, сказать: "Кусаться больно: это очень плохо, когда ты делаешь кому-нибудь больно.



Вот теперь мы должны посидеть на стуле и подумать, почему же нельзя кусаться".

### **ИНСТРУКЦИИ ПО ИСКОРИНЕНИЮ ПРИВЫЧКИ КУСАТЬСЯ**

1. Если ваш малыш кусается, очевидно, такое поведение у вас ненаказуемо или, несмотря на осуждение, приносит ему желаемый результат. Подумайте над этим.

2. Агрессора с раннего возраста надо учить контролировать себя. Те дети, которым это удаётся, чаще добиваются успеха во взрослой жизни и продолжают уважать и любить своих родителей.

3. Когда малыш сделал Вам больно, обязательно скажите ему об этом. Обсуждайте с малышом острые ситуации и ищите компромиссы.

4. Вы в состоянии помочь «зубастике», и в первую очередь тем, что покажете пример контроля над собственными эмоциями, далеко не всегда радостными.

# «Қыңыр мен пен қыңырлық»

## «Упрямство и капризы»

1. Проявление упрямства и капризов.
2. Что необходимо знать родителям о детском упрямстве.
3. Что могут сделать родители для преодоления упрямства и капризности у детей.
4. Что могут сделать родители в период кризисных проявлений, как реагировать на капризы и упрямство.
5. Вопросы родителей.

Прежде чем приступить к рассмотрению темы "Капризы, упрямство и способы их преодоления", необходимо определить область этой темы, то есть поставить ее в определенные рамки. Капризы и упрямство рассматриваются как составляющие отклоняющегося поведения, наряду с:

- Непослушанием, выражающемся в непослушании и озорстве.
- Детским негативизмом, то есть неприятием чего-либо без определенных причин.
- Своеволием.
- Недисциплинированностью.

Все выше перечисленные формы отклоняющегося поведения различаются лишь по степени социальной опасности, а также зависят от возрастных и индивидуальных особенностей личности ребенка.

Понятия "**капризы**" и "**упрямство**" очень родственные и четкой границы между ними провести нельзя. И способы преодоления капризов и упрямства одинаковы.

**УПРЯМСТВО** - это психологическое состояние, очень близкое к негативизму. Это отрицательная особенность поведения человека, выражающаяся в необоснованном и нерациональном противодействии просьбам, советам, требованиям других людей. Вид упорного непослушания, для которого нет видимых мотивов.

### **Проявления упрямства:**

- в желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы.
- выступает как психологическая защита и имеет избирательный характер, то есть ребенок понял, что совершил ошибку, но не хочет в этом признаваться, и поэтому "стоит на своем".

Упрямство может стать чертой характера, если не принять меры к его преодолению. С течением времени оно порождает детскую лживость, может привести к расстройству нервной системы, неврозам, раздражительности. Если такие проявления, еще в дошкольном возрасте, из реактивных состояний переходят в хронические, то возникает начальная стадия педагогической запущенности.

О капризах мы не будем много говорить, так как вся информация во многом пересекается с вышесказанным.

**КАПРИЗЫ** - это действия, которые лишены разумного основания, то есть "Я так хочу и все!!!". Они вызываются слабостью ребенка и в определенной степени выступают как форма самозащиты.

### **Проявления капризов:**

- в желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы.
- в недовольстве, раздражительности, плаче.
- в двигательном перевозбуждении.

Развитию капризов способствует неокрепшая нервная система.

**Что необходимо знать родителям о детском упрямстве и капризности:**

1. Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев.
2. Как правило, эта фаза заканчивается к 3,5 - 4 годам. Случайные приступы.
3. Упрямство в более старшем возрасте - тоже вещь вполне нормальная.
4. Пик упрямства приходится на 2,5 - 3 года жизни.
5. Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.
6. Девочки капризничают чаще, чем мальчики.
7. В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых детей - до 19 раз!
8. Если дети по достижению 4 лет все еще продолжают часто упрямиться и капризничать, то, вероятнее всего речь идет о "фиксированном упрямстве", истеричности, как удобных способах манипулирования ребенком своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребенка, нередко ради своего спокойствия.

#### **Что могут сделать родители для преодоления упрямства и капризности у детей:**

1. Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребенка.
2. Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.
3. Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребенку - это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее его возбуждают.
4. Будьте в поведении с ребенком настойчивы, если сказали "нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.
5. Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно - взять его за руку и увести.
6. Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: "Посмотрите, какая плохая девочка, ай-яй-яй!". Ребенку только этого и нужно.
7. Постарайтесь схитрить: "Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка, штучка)!". Подобные отвлекающие маневры заинтересуют капризулю, и он успокоится.
8. Исключите из арсенала грубый тон, резкость, стремление "сломать силой авторитета".
9. Спокойный тон общения, без раздражительности.
10. Уступки имеют место быть, если они педагогически целесообразны, оправданы логикой воспитательного процесса.

Следующие моменты очень важны в предупреждении и борьбе с упрямством и капризами. Речь пойдет о гуманизации отношений между родителями и детьми, а именно о том, в каких случаях ребенка нельзя наказывать и ругать, когда можно и нужно хвалить:

#### **НЕЛЬЗЯ ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО:**

- достигнуто не своим трудом,
- не подлежит похвале (красота, сила, ловкость, ум),
- из жалости или желания понравиться.

#### **НАДО ХВАЛИТЬ:**

- за поступок, за свершившееся действие,
- начинать сотрудничать с ребенком всегда с похвалы, одобрения,
- очень важно похвалить ребенка с утра, как можно раньше и на ночь тоже,
- уметь хвалить, не хваля (пример: попросить о помощи, совет, как у взрослого).

О наказаниях необходимо остановиться более подробно.

#### **НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ И РУГАТЬ:**

- когда ребенок болен, испытывает недомогание или оправился после болезни, так как в это время психика ребенка уязвима и реакция непредсказуема;
- когда ребенок ест, сразу после сна и перед сном;

- во всех случаях, когда что-то не получается (пример: когда вы торопитесь, а ребенок не может завязать шнурки);
- после физической или душевной травмы (пример: ребенок упал, вы ругаете за это, считая, что он виноват);
- когда ребенок не справился со страхом, невнимательностью, подвижностью и т.д., но очень старался;
- когда внутренние мотивы его поступка вам не понятны;
- когда вы сами не в себе.

## **7 ПРАВИЛ НАКАЗАНИЯ**

1. Наказание не должно вредить здоровью.
2. Если есть сомнения, то лучше не наказывать (пример: вы не уверены, что проступок совершил именно ваш ребенок, или вы сомневаетесь в том, что совершенное действие вообще достойно наказания, т.е. наказывать "на всякий случай" нельзя).
3. За 1 проступок - 1 наказание (нельзя припоминать старые грехи).
4. Лучше не наказывать, чем наказывать с опозданием.
5. Надо наказывать и вскоре прощать.
6. Если ребенок считает, что вы несправедливы, то не будет эффекта, поэтому важно объяснить ребенку, за что и почему он наказан.
7. Ребенок не должен бояться наказания.

Конечно, использовать все правила и необходимые условия в своем семейном воспитании очень сложно, но вероятно каждый родитель выберет из всего выше перечисленного недостающую часть, тем самым, дополнив уже выработанную стратегию воспитания в вашей семье.

## «Баламен дұрыс сөйлес» «Говорите с ребёнком правильно»

Голос является одним из показателей общей культуры речи человека. Начиная с дошкольного возраста, следует учить детей говорить вежливо, не допускать повышенного тона, раздражительного голоса. Чистый, звучный, подвижный голос, негромкая речь являются одним из показателей общей культуры человека, служат хорошим примером для дошкольников.

Речь взрослых должна быть эмоциональной, интонационно богатой, достаточно громкой, неторопливой. Очень важно, чтобы дети слышали выразительную речь не только в детском саду, но и дома. Однако не всегда следует добиваться от детей, чтобы они точно копировали речь взрослых, нежно учить их осознанно передавать с помощью модуляции голоса свои чувства: радость, грусть, печаль, торжественность. Детям, говорящим тихо, надо напоминать о необходимости говорить погромче и наоборот.

Манера говорить на повышенных тонах, пискливым или крикливым голосом закрепляется быстро, дети привыкают к такой речи, и избавить их от этого недостатка бывает очень трудно.

Очень важно учить детей слушать и слышать речь окружающих, внимательно относиться к своему высказыванию, говорить приветливым, доброжелательным тоном, правильно пользоваться громкостью с учётом условий общения, употреблять «вежливые слова»: спасибо, извините, пожалуйста и т.д.

Взрослые должны поощрять доброжелательный тон детей в общении друг с другом.

Обратите внимание на существующие правила речи:

- Во время разговора всегда смотри в лицо собеседнику, это поможет говорить смело и уверенно. Не спеши с ответом, сначала проговори ответ про себя.
- Перед началом речи вдохни и сразу же начинай говорить. Говори на выдохе. Воздух расходи на гласные звуки, чётко артикулируя их.
- Гласные звуки произноси широко и громко. Согласные звуки произноси легко, без нажима. В каждом слове выделяй ударный звук. Произноси его громче и протяжнее.
- Строго выдерживай паузы между предложениями. Длинные предложения дели. Выдерживай паузу и делай новый вдох.
- Всегда и везде нужно говорить плавно, спокойно, неторопливо.
- Держись всё время спокойно, не напрягаясь. Говори чётко, громко, выразительно.
- Всегда и везде при разговоре соблюдай речевые правила.  
Спокойный голос, доброжелательный тон взрослых не только по отношению к детям, но и друг к другу должны стать нормой любой семьи.

## «Демалыс күндерін өткізу қаншалықты қызықты?»

### «Как интересно и с пользой провести выходной?»

Данная консультация, предлагаемая вашему вниманию, поможет Вам сделать семейный, выходной день по-настоящему захватывающим для ребенка. Особенно, если Вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребенка, разделять его радость и удивление, читать уместные в той или иной ситуации стихи, загадывать загадки. Литературный материал обострит восприятие малыша, поможет запоминанию ярких образов.

Целый день ребенок проводит в саду, где он занимается, играет, общается, а ведь для ребенка главное – это семья. Роль семьи в формировании развивающейся личности трудно переоценить. Для маленького ребенка семья – это целый мир. Мир, в котором он живет, действует, делает открытия, учится любить, ненавидеть, радоваться, сочувствовать. В семье ребенок приобретает первоначальный опыт общения, умения жить среди людей. В повседневном общении с родителями малыш учится познавать мир, подражает взрослым, приобретает жизненный опыт, усваивает нормы поведения...

Всю неделю ребенок трудился, но вот и наступил выходной день. Конечно, для ребенка важен режим дня, его соблюдение необходимо и в выходные дни. А раз важен режим, то необходима и прогулка. А как провести эту прогулку с пользой?

Наступает выходной день.

Утро выходного дня. Задействуйте малыша в приготовлении завтрака. Пусть ребенок помогает расставлять приборы, раскладывает йогурты папе и маме. В общем, завтрак должен быть полезным и активным. Далее стоит прогуляться, подышать свежим воздухом. Где гулять с ребенком? Если на улице зима, можно поехать в парк кататься на лыжах или санках. Кроме того, можно весело провести время на катке. Да и просто подвижные игры на улице пойдут только на пользу.

Игра для ребенка — это вид активности и возможность узнать окружающий мир. Выходим на улицу и находим песок. Песок — еще один любимый материал детворы. Собственно, все мы вышли из песочницы. Вспомните, как приятно, пропускать его шероховатые струи между пальчиками, разбрасывать, рыть ямки или насыпать холмики. Психологи утверждают, что такие игры с песком для любого ребенка очень полезны. Они улучшают настроение, регулируют мышечный тонус, развивают крупную и мелкую моторику, координацию движений. Гиперактивным детям такие игры с водой и песком помогают безболезненно и безопасно «сбросить» избыточное психомоторное возбуждение.

Куда же пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

Раз и навсегда уважаемые родители решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым! Речь ваша, дорогие родители - эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребенка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам.

Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям. В таких совместных походах, есть все условия для тренировки вашего ребенка в силе, ловкости, смелости. Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребенком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели. Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали. В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто-то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это - значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать их посещение музея интересным.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребенком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи. Вспомнить те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки. Например, игра в бирюльки, лапта. Заинтриговать ребенка игрой и при желании можно и поиграть!

Летом также можно провести время в парке, в лесу, прогуляться по набережной, если таковая имеется. Что делать в дождь? Аналогом летнего отдыха может стать бассейн. Вы не только весело проведете время, но и научите малыша плавать. В специализированных центрах есть как маленькие детские бассейны с горками и водными развлечениями, так и крупные бассейны, где малыш может находиться в надувном круге. Не тратьте время даром. Если на дворе прекрасная погода, яркое солнце, о покажет своему малышу, как собирать гербарий. Это будет не только весело, но и интересно и познавательно для вашего крохи. Расскажите ему о деревьях, ягодах, кустарниках. Поведайте, какие звери водятся в лесах, понаблюдайте за насекомыми. Вот увидите, что эта прогулка подарит массу ощущений вашему ребенку.

Что делать, если нет возможности выйти на улицу или посетить бассейн. Придумайте развивающие игры дома. К примеру, малышам уж точно будет интересна игра «в поисках сокровищ». Однако для этого вам необходимо будет заранее подготовиться. Что понадобится? Купите в магазине пару шоколадок, небольших игрушек, книжек или любые другие детские радости. На большом листе нарисуйте карту сокровищ, где их можно будет найти. Придумайте задачки, стихи, задания, которые необходимо будет выполнить детям. Вы увидите, что при решении подобных ребусов и при нахождении приза-сокровища, малыш придет в восторг.

Что же дальше? А дальше, несомненно, время обеда. Аппетит, как ни странно, нагуляли или, по крайней мере, наиграли. Если у вас есть возможность, то можно посетить детское кафе. Папа с мамой расслабятся, а малыш будет продолжать получать удовольствие от вкусной еды и новых знакомств. Можно устроить вкусный обед и

дома. Если у детей остались силы, пусть они вам помогут в приготовлении обеда. Доверьте им также украсить стол и расставить блюда. Лучше будет заранее приготовить еду, чтобы не тратить слишком много времени на это. Тем более, если вы знали, что так активно будет проведен день. После вкусного обеда можно и отдохнуть. Хорошо, если ваш малыш не вышел из возраста, когда детки спят днем. Поэтому смело можете укладываться спать всей семьей на одной большой кровати.

Чем заняться вечером дома? После такого отдыха с новыми силами можно приниматься «подводить итоги» уходящего дня. Что же это может быть? Как уже отмечалось, можно позволить малышу посмотреть фотографии или видео, которое было снято на прогулке. Также вы можете вместе с ребенком собрать гербарий, растения для которого вы вместе собрали в лесу. Кроме того, творческим времяпрепровождением будет задание, в результате которого ваш ребенок представит вам отчет об утренней прогулке или игре. Попросите его нарисовать то, что ему понравилось, то, чем вся семья занималась сегодня. Оценив рисунки, вы поймете, насколько важной была сегодняшняя прогулка всей семьей. Если у папы и мамы остались силы, она также могут сотворить небольшой отчет о проделанной работе. Дайте папе листок бумаги и карандаши, вооружитесь этим же сами и вперед! После того, как каждый выразит свои чувства, сравните и проанализируйте результаты.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком.

Источником благополучия ребенка в семье, условием его правильного воспитания, счастливого детства является любовь к нему родителей. Дети очень чутко реагируют на любовь и ласку, переживают их дефицит. Любовь – творец всего доброго, возвышенного. Это основа человеческих отношений. Любите своих детей, творите, играйте вместе с детьми, и ваши дети это обязательно оценят.

Родители, желаем Вам успехов!



## «Баланы дос болуға қалай үйрету керек?»

### «Как научить ребёнка дружить?»

Слово **дружба** вызывает у нас с теплые, приятные чувства. Это важная сторона нашей жизни, и этим она ценна. Часто те положительные переживания, которые мы получили в детских **дружеских отношениях**, составляют основу нашей способности противостоять жизненным трудностям. Те из нас, у кого в детстве не было друзей, чаще остаются одинокими, чувствуют неудовлетворенность своей жизнью, лишены фундаментального ощущения, что «жизнь хороша».

Чтобы дети могли **подружиться**, им необходимо пространство свободной игры. Однажды я услышала, как две пятилетние девочки очень серьезно договаривались в детском саду, что, вернувшись домой, обе громким шепотом должны произнести имена друг друга в знак взаимной верности и искренней любви... Сомневаться не приходится: **дружеские** чувства могут быть сильны даже в таком юном возрасте.

Взрослые, вспоминая свое детство, обычно верят, что заводить друзей им было легко и просто. Достаточно выйти во двор – и подходящая компания обязательно находилась. Но когда мы наблюдаем за тем, как общаются наши дети, как сложен мир их **дружеских связей**, мы понимаем, что детская **дружба** на самом деле никогда не бывает совсем уж безоблачной.

Чтобы **дружба возникла**, необходимо, чтобы у ребенка была возможность свободно играть со сверстниками: без этого условия, без совместной свободной игры **дружбе** просто неоткуда взяться. Мечта о друге впервые может появиться в 4–5 лет, но особенно важными такие отношения становятся к 7–8 годам. Современная городская жизнь во многом определяет трудности, с которыми сталкиваются дети. Почти исчезли детские дворовые компании, которые еще лет тридцать назад были своеобразной *«школой дружбы»* и где можно было освоить все тонкости и все виды **дружеских** и приятельских отношений. Остается не так много мест, где естественно зарождается **дружба**: детский сад, где дети в идеале свободно играют, *«продленка»* в школе, разнообразные занятия по интересам, где под присмотром взрослых, в безопасном пространстве можно вместе делать нечто хорошее и полезное.

Взрослым лучше обсуждать с детьми их отношения, но не навязывать им друзей. Некоторые родители, понимая, что крепкие **дружеские** связи помогут детям быть более успешными в жизни, слишком сильно беспокоятся, когда, как им кажется, что-то идет не так. Стараясь помочь, они оказываются чересчур включенными в детские отношения. Однако **дружба** между детьми происходит по правилам, которые устанавливают они сами. Взрослые могут повлиять на них, но лишь косвенно. Дети во всём подражают родителям, поэтому лучший способ **научить дружить** – самому быть хорошим другом кому-нибудь. Из отношений в семье ребенок перенимает способы разрешения конфликтов, умение договариваться, идти на компромисс. Все эти навыки формируются в **дружбе**, а затем оказываются не менее востребованными в любовных и рабочих отношениях». Взрослые могут наглядно показать преимущества *«партнерских установок»*: мы идем навстречу друг другу, уступаем партнеру, чтобы вместе сделать гораздо больше, нежели поодиночке.

**Дружбу можно «разложить»** на отдельные навыки и учить им целенаправленно. К ним относятся умение знакомиться, начинать и заканчивать разговор, умение просить о помощи и предлагать ее, делиться, проявлять заботу о другом, благодарить и принимать благодарность и даже умение оставаться одному – необходимое для того, чтобы ребенок не чувствовал зависимости от **дружбы**.

## «Балалар денсаулығы және компьютер» «Здоровье детей и компьютер»

Информационные технологии сегодня органично вписываются в любую сферу человеческой деятельности, они достаточно значимы и актуальны. Но, как всякий новый этап, несёт с собой и новые проблемы. Среди множества проблем использования компьютера следует выделить проблему влияния компьютера на здоровье человека, и в частности на здоровье детей. К сожалению, современные дети значительную часть свободного времени проводят перед монитором. Плохо то, что взрослые порой не знают, какую информацию черпает из компьютера (вернее, из Интернета) их ребенок. Не знают они и то, что компьютер со временем начинает заменять и книги, и спорт, и общение, и родителей, особенно если последние много работают.

Вреден ли компьютер для здоровья человека?

Однозначного ответа на этот вопрос не существует: одни специалисты считают, что компьютер несёт непоправимый вред здоровью и лучше, чтобы дети за ним не проводили свое свободное время. Другие же, напротив, считают, что вред от компьютера, при соблюдении основных правил безопасности ничуть не опаснее, чем любая другая бытовая техника. Безусловно, компьютер оказывает негативное влияние на здоровье человека. Уже давно признано, что работа за компьютером одна из самых напряженных и утомительных. А о здоровье ребенка взрослые обязаны подумать еще задолго до того, как он сел за компьютер.

Физическое здоровье ребенка и компьютер.

Самый большой вред компьютера в том, в чем и его преимущество – в увлекательности процесса. Вред для физического здоровья ребенка компьютер представляет тогда, когда ребенок не соблюдает элементарные правила работы за компьютером. Если сидеть за столом правильно, делать перерывы в работе (каждые 30-40 минут, не отказываться от других привычных занятий в пользу компьютерных игр, то ребенок не получит искривление позвоночника, не испортит зрение, не впадет в психологическую зависимость. Следуя простым советам инструкции правильной посадки за компьютером можно предотвратить появление и развитие нарушений здоровья. Разучите эти правила вместе с детьми и всегда выполняйте их.

Правило первое: перед работой за компьютером обязательно сделай разминку.

Разминка может быть общая, танцевальная, для глаз.

Правило второе: когда работаешь - сиди расслабленно.

Правило третье: чаще меняй позу, делай перерыв в работе. Временные рамки работы за компьютером колеблются в зависимости от возраста ребенка. Кроме того, от долгого сидения за компьютером возникает так называемый грудной синдром.

Правило четвертое: пальцы должны быть легкими и расслабленными.

Правило пятое: заботься о зрении при работе за компьютером. Ухудшение зрения у детей нарастает от 4% в 1 классе до 25% на выходе из школы. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром»

Рабочее место должно быть достаточно освещено. Нужен хороший монитор, правильная его настройка и использование качественных программ.

Правило шестое: закончил занятие - сделай разминку.

Влияние на психическое здоровье ребенка.

Есть специальные компьютерные игры, которые предназначены для самых маленьких. Дошколята могут раскрашивать картинки, заниматься с обучающими программами (математика, иностранные языки). Есть даже программы для детей до года, например, «Вундеркинд с пеленок», основанная на методике Глена Домана. Развивающие игры не

вредны малышам, но они зачастую имитируют то, что можно сделать на бумаге. Как вы думаете, что лучше развивает мелкую моторику вашего малыша – пользование компьютерной мышью или рисование карандашом? Конечно, карандаш.

Ребенок 7-8 лет сознательно просит родителей приобрести для него компьютер.

Психологи отмечают, что в этом возрасте работа с компьютером развивает у детей логическое и абстрактное мышление, помогает в получении некоторых навыков, необходимых для дальнейшей жизни (например, принимать самостоятельные решения, быстро переключаться с одной работы на другую). Но родителям следует контролировать компьютерные занятия ребенка и следить за тем, чтобы грязная и нехорошая информация из Интернета не оказала на сына или дочь негативного влияния.

В настоящее время появились термины «синдром компьютерного стресса» и «компьютерная зависимость». Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. А в этом поможет наша родительская культура, «знание врага в лицо», самообразование в этой области.

Советы родителям по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей.

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию. Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры, а объяснять, почему-то или иное занятие, или увлечение для него не желательно.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации без всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

Сколько времени можно проводить за компьютером?

Для предотвращения негативного влияния компьютера на здоровье ребенка, родителям следует строго ограничить время, которое ребенок может проводить за компьютером. Так, малышам до 6 лет можно заниматься не более 20 минут в день, и то желательно с 1-2 перерывами. Школьникам (7-8 лет) можно увеличить время до 30-40 минут в день, а ребятам с 9-11 лет можно проводить за компьютером не более полутора часа в день (естественно, с перерывами).

Как правильно обустроить место за компьютером.

Помните, что рабочее место должно быть хорошо освещено, но при этом на монитор не должны попадать блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол обязательно должен подходить ребенку по росту. Ноги не должны висеть или быть поджатыми под себя. Под ноги поставьте подставочку и следите за тем, чтобы ребенок держал спину ровно, а голову прямо. Экран должен быть расположен на расстоянии 70 см от глаз вашего чада.

Компьютер не принесет вреда ребенку при разумном подходе. Если у школьника будет персональный компьютер, он потихоньку научится пользоваться им, поймет, как работает эта техника. Возможно, ребенок сможет создать и свои творческие проекты, а такие навыки, возможно, пригодятся ему в будущем или даже станут частью профессии.

Эффективная профилактическая мера - зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания.

Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому, обучите ей своего ребенка, пусть выполняет ее самостоятельно. Польза от этого будет не малая.

Комплекс зрительной гимнастики.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

## «Балалардагы жаман әдеттер. Олармен не істеу керек?» «Вредные привычки у детей. Что с ними делать?»

Что такое «**вредная привычка**»?

Вредная привычка — это отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, в поведении. То есть это — некий стереотип поведения, мешающий ребенку нормально жить и развиваться.

В поведении некоторых детей часто встречаются навязчивые действия: это привычка тереть волосы, мочку уха, сутулиться, шаркать ногами при ходьбе, ерзать на стуле, чрезмерно жестикулировать, хватать собеседника за рукав или пуговицу, ковырять в носу, употреблять слова-паразиты. Но бывают и привычки иного рода. Это сосание пальца, губы, края одежды или постельного белья, грызение ногтей, детский онанизм. Заметив у своего ребенка вредную привычку, родители встают перед дилеммой: бороться с привычкой или оставить все как есть? Как ни парадоксально, правильный ответ на оба вопроса — «нет».

**Нельзя бороться** с вредной привычкой, потому что она — следствие некоей неудовлетворенной потребности. Но, с другой стороны, вредную привычку **нельзя игнорировать**, потому что она, опять же, следствие некоей неудовлетворенной потребности.

Таким образом, впервые увидев, что ваш ребенок сосет палец или грызет ногти, не делайте ребенку замечание. И уж тем более не применяйте карательных мер типа мазания пальцев горчицей, битья по рукам или суровых наказаний. Скажите себе: «Это повод задуматься мне как родителю о том, что происходит с моим ребенком».

Доказано, что вредные привычки бесследно исчезают тогда, когда **удовлетворяется потребность**, лежащая в их основе.

А какие **основные потребности** у ребенка? Потребность в любви, безопасности, в родительском внимании, в уважении. И если ребенок не чувствует себя любимым, не чувствует себя в безопасности, если ему не хватает родительского внимания или уважительного отношения со стороны мамы или папы, у него включатся компенсаторные механизмы. С их помощью ребенок попытается погасить свою тревожность, недостаток внимания со стороны взрослых или преодолеть свой страх.

**Негативные переживания** у ребенка возникают из-за родительских ссор, из-за отсутствия ласки и проявления любви, из-за постоянной строгости и вечных запретов родителей.

Очень часто вредные привычки появляются у ребенка в **стрессовой** для него **ситуации**, при чрезмерных интеллектуальных и физических нагрузках, при предъявлении ребенку со стороны родителей завышенных требований.

Причиной возникновения вредных привычек (например, привычки грызть ногти) — стремление уменьшить отрицательные эмоциональные переживания и снять нервное напряжение.

Например, **дети сосут пальцы** перед сном. Если ребенку хочется, чтобы мама или папа до сна или во время засыпания побыли рядом с ним, а вы по той или иной причине отказываете ему, то он начинает искать способ получить ощущение безопасности и комфорта самостоятельно. И сосание пальца или уголка подушки, или уха любимой игрушки в этом случае подходит идеально — все это воссоздает ситуацию сосания материнской груди, возле которой ребёнок ощущал себя в безопасности и согретым любовью. Для отучения ребенка от этой привычки часто бывает достаточным, чтобы мать села рядом с ребенком на кровать; спокойно поговорила с ним перед сном, подержала некоторое время его ручки, чтобы ребенок мог успокоиться и заснуть. Чем

старше ребенок, тем труднее отучить его сосать палец. Наряду с усиленным нежным вниманием надо постараться внушить ребенку веру в собственные силы, возлагая на него небольшие обязанности, с которыми он в состоянии справиться под руководством родителей. При сосании пальца незадолго до сна рекомендуются танцы, прыжки со скакалкой (это напоминает об укачивании перед сном). Можно приобрести для ребенка лошадку-качалку.

Если **ребенок грызет ногти**, в первую очередь проверьте, в порядке ли они у него. Иногда бывает, что заусеница или отслоившийся ноготок доставляют ребенку неудобства. Сказать об этом вам он либо не может, либо забывает, поэтому пробует решить проблему самостоятельно. Если же вы уверены, что, обкусывая ногти, ребенок сбрасывает напряжение, то:

1. Объясните ребенку, что «разрядиться» можно другим способом (например, попинать подушку, покричать в пустой комнате, поплакать, в конце концов).
2. Переключите его внимание на другое действие, чтобы разорвать связь между беспокоящей его ситуацией и его реакцией на нее.
3. Подумайте, с чем могут быть связаны детские переживания, и устраните причину.

Что нужно делать, если **ребенок кусается**:

- Научите драчуна договариваться, отстаивать свое мнение, подтверждать свою правоту словами.
- Агрессора с раннего детства надо учить контролировать себя, уважать и любить своих родителей.

Что нужно делать, если **ребенок ругается матом**:

- Не заострять на этом внимание ребенка, как правило, «увлечение» ругательствами проходит само собой по мере обогащения его словарного запаса.
- Если реагировать на ругательства бурно, ребенок с удовольствием будет их повторять снова и снова только ради того, чтобы насладиться вашим негодованием или возмущением окружающих людей.
- Когда ваш ребенок станет постарше, поговорите с ним по душам и убедите его, что щеголять ненормативной лексикой не очень-то красиво.

### **Поковыряемся в носу?**

Полость носа необходимо поддерживать в чистоте, и один из способов сделать это - это поковыряться в носу. Маленькие детишки начинают ковырять в носу, потому что они изучают свое тело.

Таким образом:

1. Если ребенок ковыряется в носу, возможно, он просто совершает физиологически оправданную процедуру — чистит носик. Можно закапать масло (подсолнечное, персиковое) внутрь. А чтобы в дальнейшем у вас не возникало причин для дискуссий с ребенком по поводу пальца в носу, научите его пользоваться платком и объясните, что такая процедура не делается на глазах у окружающих.
2. Если у маленького ребенка нос чистый, а палец все равно лезет в ноздрю, подождите — возможно, пришло время для изучения носа.

### **Онанизм у маленького ребенка.**

Однажды Вы замечаете, что сын или дочка трогает свои половые органы. Что это? Естественное детское любопытство или патологическая привычка — онанизм (мастурбация)?

Если ребенок легко отвлекается от разглядывания и ощупывания своих частей тела, открыто задает вопросы (например, о строении тела, о разнице между мужчиной и женщиной, между девочкой и женщиной), у него не нарушено поведение, нормальный сон, то это — естественная ступенька развития психики, познания окружающего мира и самого себя. Всплеск такого интереса приходится на возраст от 3 до 6-и лет, потом

сходит на нет до подросткового возраста. В этой ситуации родителям достаточно вести себя тактично, не стыдиться за естественное любопытство, отвечать на детские вопросы. Но если такое поведение ребенка нормально и даже разглядывание детей противоположного пола считается вполне допустимым, что же тогда считать онанизмом? Когда норма переходит в патологию?

Начнем с того, что в 2-3 года малыш еще не понимает, что такое онанизм, не знает, что трогать себя и других в некоторых местах считается неприличным, поэтому в таком возрасте говорить об онанизме (мастурбации) рано. Онанизм – способ самоудовлетворения, когда ребенок доводит себя до эмоциональной разрядки (перед сном, спрятавшись в укромном месте) и делает это регулярно, вот тогда можно говорить о патологической привычке.

В открытой, заметной для взрослых форме эта привычка встречается у 5% мальчиков и у 3% девочек дошкольного возраста (по А. И. Захарову).

### **Предпосылки возникновения онанизма.**

#### ***Физиологические.***

- Активный, неукротимый темперамент (холерик) и как следствие повышенная потребность в разрядке психического напряжения.
- Если девочка не любит играть с куклами, предпочитает дружить с мальчиками; если у мальчика ярко выражены девчачьи черты поведения.

#### ***Психологические.***

- Неправильное воспитание: излишняя строгость, ограничение активности, большое количество запретов, физические наказания (особенно шлепки по попе, порка ремнем).
- Проблемы эмоционального контакта с родителями: недостаток ласки, внимания, положительных эмоций, раннее отлучение от матери (когда ребенка рано отдают в ясли, мама выходит на работу и перепоручает заботу о малыше другому взрослому). Такие дети скрывают свои чувства, эмоции, переживания, часто живут в своем, придуманном мире.
- В семье появляется 2-й ребенок, и старший ощущает себя ненужным, нелюбимым.
- Насильное кормление тоже способствует возникновению онанизма. В этом случае происходит сложный компенсаторный процесс: рефлекторная зона рта и губ “молчит” (ребенок не получает удовольствие от пищи), при этом начинает “говорить” генитальная зона, которая создает напряжение, требующее разрядки (по А. И. Захарову).
- Психологическое заражение – взрослые часто берут ребенка к себе в постель, излишне ласкают, целуют в губы, или излишне тщательно соблюдают гигиену (частые подмывания и т.д.).
- Бывает, что ребенок повторяет увиденное у сверстников или по телевизору.

#### ***Клинические.***

- Проявление невропатии – расстройство сна, плохое засыпание - приводит к накоплению беспокойства, которое таким образом устраняется.
- Излишнее укутывание, тесная одежда.

#### ***Что еще может спровоцировать появление онанизма?***

- Единственный ребенок в семье, изолированный от детского общества.
- Высокая эмоциональность ребенка.
- Повышенная возбудимость.
- Патологии беременности, нежеланная беременность.
- Когда родители хотели ребенка одного пола, а “получился” - другого.
- Чрезмерная принципиальность родителей.

- Импульсивность, несдержанность отца.
- Холодность матери.

### **Как помочь ребенку?**

- Прежде всего, выясните причину возникновения привычки.
- Ни в коем случае не стыдите, не наказывайте, не ругайте.
- Не оставляйте ребенка, имеющего привычку к мастурбации, в постели одного, если он не засыпает сразу, а постарайтесь сказкой помочь ему уснуть.
- От дневных «игр» с гениталиями отвлекают, не заостряя внимание ребенка на нем, интересными занятиями.
- Можно даже не говорить с ребенком на эту тему, но в корне поменять воспитательные методы, отношение с малышом.
- Предоставьте ребенку больше свободы, возможности самостоятельно действовать.
- Чаще хвалите.
- Обстановка в семье должна быть спокойной, доброжелательной.
- Если ребенок хочет бегать, прыгать, не удерживайте его, а, наоборот, обеспечьте физическими нагрузками (прогулки на свежем воздухе, спортивная или танцевальная секция).
- Поощряйте ребенка в выражении чувств и эмоций, если он не умеет адекватно реагировать на негативные эмоции – учите его.
- Чаще общайтесь на нейтральные темы, избегая нотаций, поучений.
- Вовремя лечите потницу, диатез, глистные заболевания; урологические и гинекологические заболевания.
- Одежда должна быть чистой, свободной, не натирающей тело.
- Не пугайте малыша страшными последствиями его “грязных” действий! Это приведет к возникновению комплекса неполноценности, что в будущем выльется в проблемы с познанием своего тела, проблемы с сексом во взрослом возрасте.
- Не унижайте ребенка допросами, осмотром, обсуждением этой темы при посторонних.
- Пересмотрите питание (меньше сладкого, острого, соленого).

Помните! Онанизм – способ разрядки нервного напряжения. Если справиться с напряжением, онанизм “уйдет”.

Любите своего ребенка! Чаще всего онанизмом страдают дети в детских домах, которые никому не нужны, никем не любимы, не имеют возможности самовыражения. Делайте вывод!!!

**Если у ребенка появилась вредная привычка, действуйте по следующим правилам.**

1. Попробуйте понять причину возникновения привычки.
2. Не запрещайте в ультимативной форме ребенку вести себя подобным образом.
3. Не ругайте и не наказывайте ребенка в тот момент, когда проявляется вредная привычка.
4. Не акцентируйте внимание на его действиях.
5. В момент, когда проявляется вредная привычка, постарайтесь переключить внимание ребенка на что-нибудь другое, например, если ребенок тянет руки в рот, предложите ему поиграть в «ладушки» или скажите: «Давай я поцелую твою ручку!»
6. Окружите ребенка любовью и лаской, не конфликтуйте друг с другом в присутствии ребенка.
7. Подумайте, соответствует ли интеллектуальная и физическая нагрузка возможностям ребенка.



8. Помните, что вредные привычки часты у детей, имеющих сниженный фон настроения, склонных к депрессии, и поэтому все, что вызывает хорошее настроение, способствует и устранению вредных привычек.

Для устранения дурных привычек нет единого рецепта. Основное правило хорошего воспитания, предупреждение дурных привычек – усиление внимания к ребёнку, заполнение его дня интересными занятиями с игрушками, книгами, картинками. Ни в коем случае нельзя применять силу, угрозу, грубость, доставлять детям неприятные ощущения, боль, бить при онанизме, мазать горчицей ногти при их кусании.

Всё это вызывает отрицательные эмоции у ребёнка, раздражает, нервирует, закрепляет отрицательную привычку.

И запомните еще вот что: свято место пусто не бывает. Запретив с помощью угроз или наказаний ребенку сосать пальцы, грызть ногти и т.д, через какое-то время вы заметите, что на месте искорененных вами привычек, выросли новые, такие же (если не более) вредные.

## «Зеріккен кезде» «Когда бывает скучно»

У вас растёт **ребёнок**, и вы, конечно же, стараетесь пристально следить за его развитием, радуетесь его успехам, огорчаетесь неудачам. Вам хочется, чтобы ваш **ребёнок** вырос не только здоровым, но и умел в полном объёме производить умственные действия, а основой их являются нервно-психические процессы: внимание, память, восприятие, мышление, воображение и речь. Для того, чтобы эти знания способствовали развитию **ребёнка**, обучение должно проводиться с опорой на игру, так как в дошкольном возрасте это ведущий вид деятельности. Главная цель – заинтересовать **ребёнка**. И даже если у **ребёнка** не с первого раза получается выполнить, то или иное задание, ваш ребенок каждый раз делает пусть маленький, но шаг навстречу знаниям, а это и есть процесс развития. Начните с того, что откажитесь от слов «*надо*», «*обязательно*», «*ты должен*». Эти **скучные** взрослые слова обычно вызывают у ребенка явное или скрытое сопротивление тому, чему его собираются научить. Откажитесь и от совсем «*не вкусных*» слов «*давай заниматься*». Замените их на заманчивое «*давай поиграем*». Очень важно, чтобы **ребёнку** захотелось заниматься с вами, а это **бывает тогда, когда** занятия отвечают его интересам, увлечениям. Учитесь играть с детьми, используя для этого любой подходящий момент. Но **бывает**, что времени не хватает, **родители** заняты домашними делами. А как же время, **когда** вы с ребенком идёте **домой**. Вот примерный перечень игр, которые можно использовать:

### КАКОЙ ФОРМЫ?

1 вариант: Предложите ребенку назвать предметы круглой (*овальной, квадратной, прямоугольной, треугольной*) формы.

Например, круглое яблоко (*помидор, мяч, солнце и т. д.*)

2 вариант: Взрослый называет предмет, а ребенок говорит, какой формы этот предмет. Например, яблоко – круглое, огурец – овальный и т. д.

### КАКОГО ЦВЕТА?

1 вариант: Предложите ребенку назвать предметы (*красного, зеленого, жёлтого, оранжевого, синего, голубого, фиолетового*) цвета.

Например, красный – помидор, пожарная машина, сигнал светофора и т. д.

2 вариант: Взрослый предлагает ребенку посмотреть вокруг и назвать предметы красного цвета, которые он видит. Это могут быть машины, дома, одежда людей и др.

### УЗКОЕ – ШИРОКОЕ.

Предложите ребенку посмотреть вокруг, рассмотрите, где едут машины, где ходят люди. Сравните проезжую часть и тротуар по ширине. (*Дороги бывают узкие и широкие*). Таким же образом можно рассмотреть длинные и короткие дорожки.

### ВЫСОКО – НИЗКО

1 вариант: Взрослый предлагает детям посмотреть вокруг и назвать предметы, которые находятся высоко (*низко*). Например, солнышко – высоко, а земля низко.

2 вариант: Можно предложить назвать высокие и низкие предметы.

Например, дерево высокое, а куст низкий.

## «Жаттығуды баланың сүйткені әдетіне қалай айналдыруға болады?» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка?»

Дефицит двигательной активности ребенка первоклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2х часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучайте своего ребенка к гимнастике с 2-3 лет;
- Выполнять зарядку ежедневно, не смотря на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных;
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа;
- Включать веселую ритмичную музыку;
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха;
- Выполняйте зарядку вместе с ребенком в течении 10-20 минут;
- Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений;
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки;
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

## «Рационалды тамақтану, авитаминоздың алдын-алу» «Рациональное питание, профилактика авитаминоза»

Солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Казалось бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что. Знакомая картина? Знакомьтесь – его величество **Авитаминоз**. И, к огромному сожалению, **авитаминоз** в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых.

И это дело ни в коем случае недопустимо пускать на самотек, не придавая проблеме особого значения. Ведь детский организм интенсивно растет, а значит и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма. И сложно предугадать, какими осложнениями для вашего крохи может обернуться **авитаминоз**.

Врачи советуют немедленно бить тревогу в том случае, если **родители** обнаружат у ребенка такие проблемы, как:

1. Повышенная утомляемость ребенка. Внимательные **родители обязательно заметят**, что ребенок стал быстро утомляться, все время норовит прилечь. У детей постарше могут начаться проблемы с успеваемостью в школе, рассеянность внимания, ухудшение памяти.

2. Нарушения сна. **Авитаминоз** может дать о себе знать нарушениями сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.

3. Проблемы с деснами. Еще одним весьма достоверным признаком **авитаминоза** зачастую становятся кровоточащие десны. Причем в тяжелых случаях кровь остается не только на зубной щетке, но и даже на мягкой пище. В этом случае **родители** должны как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.

4. Простудные заболевания. В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, **родители** также должны задуматься о возможности **авитаминоза**. К сожалению, очень часто болезненность ребенка **родители** списывают на ослабленный иммунитет. И никто не связывает эти два понятия – **авитаминоз** и ослабленный иммунитет – между собой. И очень зря. Кстати говоря – именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.

Некоторые другие заболевания. В том случае, если в организме ребенка не хватает витаминов **группы В**, возможно развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, нервной системы, конъюнктивита. И точно установить причину, которая спровоцировала развитие этих заболеваний, практически невозможно. Поэтому гораздо разумнее стараться предотвратить **авитаминоз**, чем потом лечить его последствия.

Малый вес и рост ребенка. Конечно же, природные и наследственные факторы играют огромную роль. Но в том случае, если ваш ребенок чрезмерно медленно набирает вес или растет, обязательно задумайтесь – а нет ли у крохи **авитаминоза**?

И помните о том, что в весеннее время проблема **авитаминоза** стоит особенно остро. Поэтому и проявления могут развиваться крайне быстро. Позаботьтесь о **профилактике авитаминоза своевременно**. Причем и про всю остальную семью забывать также не стоит.

Витаминно-минеральные комплексы

Современная фармакология предлагает многообразие самых различных витаминных комплексов. В принципе, витаминно-минеральные комплексы стали доступными людям

относительно недавно – примерно 50 лет назад. Именно этим и оперируют противники фармакологических витаминных препаратов: «ведь жили же раньше люди без витаминов, и ничего! И такого слова, как **авитаминоз**, не было в арсенале медиков тех времен априори».

Поэтому не стоит отвергать достижения современной фармакологии. Однако в другую крайность впадать также не стоит – витамины не конфетки, и есть их бесконтрольно ни в коем случае нельзя. Передозировка витаминов не менее опасна для детского организма, чем его нехватка. Все витаминно-минеральные комплексы ребенку должен назначать его лечащий врач – педиатр, который осведомлен о состоянии здоровья ребенка и его индивидуальных особенностях организма.

### Правильный **рацион питания**

Так же немало важно правильно сбалансировать **рацион питания ребенка**. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы, так необходимые малышу. Детские врачи-диетологи советуют обратить особо пристальное внимание на меню малыша.

Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего **рациона питания ребенка**. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Разумеется, следует отдать предпочтение продуктам, не содержащим искусственных красителей. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

Также необходимо следить за тем, чтобы в **рационе питания** малыша было достаточное количество животного белка. Он просто необходим для полноценного развития ребенка и функционирования его организма. Но не забывайте о том, что все мясные блюда для ребенка должны проходить тщательную термическую обработку.

### Кладовые природы

Очень многие **родители**, опасаясь развития у ребенка **авитаминоза**, стараются покупать ему как можно больше различных овощей и фруктов. Конечно же, это весьма похвально. Но решить проблему того, как предупредить весенний **авитаминоз**, таким способом вряд ли удастся. Ведь к весеннему периоду в привозных фруктах и овощах практически не остается никаких витаминов. Поэтому ничего полезного, кроме клетчатки, ребенок не получит.

Зачастую народные способы того, как предупредить весенний **авитаминоз у детей**, гораздо эффективнее, чем импортные фрукты и самые дорогие поливитаминные комплексы.

### Сырая свекла и морская капуста

Практически бесценными источниками йода для ребенка могут стать морская капуста и сырая свекла. Конечно же, эти продукты имеют весьма своеобразный вкус, и **заставить** съесть маленького ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать. Да и для взрослых детей этот вариант может оказаться оптимальным.

### Всевозможные сухофрукты

Все сухофрукты очень богаты такими витаминами, как А, В1, В2, В3, В5, В6. Да и минеральных элементов также достаточно много – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо. Сухофрукты достаточно сладкие, поэтому их любят практически все дети без исключения. Вряд ли у вас возникнет проблема с тем, как **заставить** ребенка есть сухофрукты.

Кстати говоря, обратите особое внимание на сами сухофрукты. В продаже можно найти два вида сухофруктов – высушенные промышленным способом и в домашних условиях. Конечно же, вторые стоят гораздо дороже, но и витаминов в них намного больше.

## Корень сельдерея

Сельдерей – вообще незаменимый помощник **родителей в борьбе с авитаминозом**. В нем содержится огромное количество калия и железа. Кроме того, он обладает еще одной приятной особенностью – приятным вкусом. Несмотря на то, что чаще всего дети не любят какие-либо приправы, блюда из корня сельдерея всегда пользуются у них повышенным спросом.

Причем в ход можно пустить абсолютно все – корень сельдерея, пропущенный через мясорубку, сок сельдерея. Вы можете добавлять сельдерей в первые и вторые блюда детского меню в неограниченных количествах. В данной ситуации опасаться переизбытка витаминов не стоит – все излишки покинут организм малыша без каких-либо негативных последствий.

## Рябина

Также ни в коем случае нельзя забывать о такой полезной ягоде, как рябина. В принципе, сушеные плоды рябины можно найти в аптеках, но это не так уж просто. Поэтому о заготовке рябины стоит подумать еще зимой. Сушится она очень просто – достаточно разложить плоды рябины на ровную поверхность в сухом и темном месте. Примерно за неделю ягоды рябины высохнут.

В ягодах рябины содержится огромное количество каротина – больше чем в моркови. Да и витаминов **группы В** там очень и очень много. Из рябины также готовятся как чай, так и отвары. Но обратите внимание – отвар рябины можно готовить только для детей старше семи лет. Кроме того, не стоит давать отвар рябины детям, страдающим от каких-либо заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Однако помните о том, не стоит принимать поливитаминные комплексы и витаминные отвары одновременно, без согласия и одобрения врача. В противном случае возможен переизбыток тех или иных витаминов

## Шиповник

Шиповник – в нем содержатся такие витамины, как Р, К, Е, В2, и С. Кроме того, в шиповнике в больших количествах содержатся эфирные масла, лимонная и яблочная кислоты и каротин. И, конечно же, в шиповнике содержится огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне.

Конечно же, в весеннее время свежий шиповник не найти, но практически в любой аптеке можно купить сухие плоды. Вы можете заваривать шиповник как чай, а можете варить из него отвары – и ваш ребенок наверняка получит все необходимые ему витамины. Если вы завариваете шиповник как простой чай, то просто измельчите его и поместите в заварной чайник, словно обычную заварку.

## «Отбасындағы белсенді демалыс» «АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В СЕМЬЕ»

**Семья**-это основанная на браке или кровном родстве малая группа людей, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью (советский энциклопедический словарь) ...Ни слова о любви. Так что «научное обоснование» необходимо дополнить общечеловеческими критериями. Л.Н.Толстой «Счастлив, тот кто счастлив у себя дома.»

Счастье в доме – важнейшая основа благополучия не только в личной, но и общественной жизни, это физическое и нравственное здоровье, это уверенность в завтрашнем дне. Даже здорового и преуспевающего в служебных делах человека мы не можем назвать счастливым, если в его семье нет любви, теплой атмосферы, взаимопонимания и взаимоуважения.

Современная жизнь такова, что родители и дети одновременно находятся дома в среднем не более 2-х часов, не считая сна. А общаются и того меньше, работающие матери –около получаса в сутки. Кроме того, общение родителей и детей происходит преимущественно во время просмотра телепередач, обсуждения школьных проблем, реже при обсуждении книг, журналов, ещё реже в совместных прогулках, играх на природе. Родителям часто просто недосуг входить в рассуждения детей, спрашивать их мнение. Исключение составляют совместные подвижные игры, которые ценны тем, что дети за счет своей ловкости, большей подвижности имеют порой превосходство над родителями, тем самым утверждая себя как равноправные личности. В игре происходит, как бы новое знакомство, взаимное узнавание. Увидев спортивную подготовку своих родителей, они пересматривают к ним своё отношение, гордятся ими. И родители вдруг тоже видят своих детей совсем иными – ловкими, знающими и умеющими совсем не так мало, как им казалось.

Цели активного отдыха комплексны:

- Оздоровление и познание нового;
- Воспитание любви к природе;
- Развлечение в самой полезной форме, дающий заряд бодрости.

Чем интереснее будет программа турпохода, тем больше шансов, что каждый найдет для себя что-то интересное. Особенно это касается детей, в общении с которыми трудно предсказать, что на них произведет большее впечатление.

Пассивное лежание на берегу озера, реки, многочасовое загорание на солнце не приносят пользы. Только активно двигаясь, можно укрепить свое здоровье. Этому способствуют подвижные игры и упрощенные спортивные игры и состязания. («Мяч соседу.", "Съедобное-несъедобное", "Картошка", "Салки", "Чур у дерева», «Пустое место", " Стой", " Футбол раков" и многие другие.)

Однако будем реалистами. Ведь невозможно все выходные дни проводить за городом. У каждого члена семьи есть и другие увлечения, житейские заботы, домашние дела, которые потребуют присутствия в городе в выходные дни. Если вы проводите выходные дни в городе, это совсем не значит, что вы не сможете заняться укреплением своего здоровья и здоровья своих детей. Для этого надо спланировать свое время так, чтобы в первой половине дня отвести время для физических упражнений, подвижных и спортивных игр, поскольку именно утром у детей появляется большая потребность в двигательной активности. Кроме того, удовлетворив эту потребность, дети могут во второй половине дня заняться другими, более спокойными играми, интересными для них делами, что позволит вам выполнить все домашние дела, которые вы наметили. Следует сказать, что активная деятельность будет полезна и вам.

После физических упражнений и небольшого отдыха домашняя работа не будет вызывать сильного утомления.

В городских условиях для занятий физическими упражнениями лучше отправиться в парк, но, если его не поблизости, для этой цели вполне подойдет школьная спортивная или дворовая площадка. Нужно отметить, что, занимаясь со своими детьми, вы укрепляете их авторитет среди сверстников, с которыми они постоянно общаются во дворе или школе, детском саду. Вы ближе знакомитесь не только с друзьями вашего ребенка, но и с их папами и мамами, приобретаете новых друзей. (игры на асфальте, велосипед, скейтборд, "Хоровод", "Классики" игры с короткой скакалкой, "резиночка")

По объективным причинам вы отложили поездку в город, решив наверстать упущенное играми во дворе. Утром вы проснулись, а на улице сплошная стена мелкого ровного дождя. Не унывайте! Предлагаем игры, которые можно организовать, не выходя из своей квартиры.

«Борьба на руках», «Равновесие на линии», «Перетягивание на пальцах», «Жучок», «Не урони палку», «Выкрут», «Игра в спички».

*Удачи!*



## «Денсаулықты нығайтуға арналған кеңестер» «Полезные советы по укреплению здоровья»

Пришла весна и многие люди встречают ее не столь оптимистично и радостно как хотелось бы. Дело в том, что наш организм несколько ослаб от длительной зимы. Мы реже употребляли свежих овощей и фруктов, нечасто радовались солнечному свету и теплу, меньше двигались и чаще болели. Все это вместе и привело к ослаблению нашего иммунитета после зимней хандры.

### Советы по укреплению здоровья

Укрепить свой иммунитет вам помогут несколько простых и надежных способов, не требуют особых знаний и массу времени.

Укрепить здоровье вам поможет пересмотр вашего рациона. Надо отказаться или умерить употребление животных жиров, мучных изделий, искусственных пищевых добавок. Побольше употреблять свежей зелени, моркови, болгарского перца, каши и морепродуктов.

Движение жизнь. Старайтесь почаще бывать на свежем воздухе, введите в привычку совершать утром и по вечерам прогулки. Посещайте спортзал или бассейн, катайтесь на велосипеде. Только не надо проделывать это до седьмого пота, а начинайте с минимума упражнений. В награду вам будет крепкие мышцы, здоровое сердце и хороший аппетит.

Для укрепления здоровья важную роль играет сон. Это одна из лучших защит от усталости и болезней какую могла дать нам природа. Крепкий 8-часовой сон порой приносит больше пользы чем самые современные лекарства.

Здесь надо выполнить несколько правил соблюдать режим, вставать и ложиться в одно и то же время. Перед сном проветривайте комнату, закрывайте плотно шторы, чтобы с улицы не проникал посторонний свет и шум. Перед сном полезно выпить чашку заваренного пустырника или засунуть в подушку свежей мяты. Такие действия принесут успокоение и вы получите крепкий здоровый сон.

Мы всегда принимаем душ так почему бы не принимать контрастный душ, который принесет для нашего тела бодрость и закаливание. Таким образом мы будем меньше подвержены простудным заболеваниям и усилим свой иммунитет.

Еще одно правило предлагает вам не вбирать в себя негатив, с которым вы столкнулись обида, разочарование, ложь и обман ведь вы не способны на такие подлые поступки, а значит вы лучше и впереди вас ждет только лучшее. Что было ушло в прошлое и теперь не изменишь, надо забыть и не разжигать свое нутро.

Чем тратить месяцы и годы на хождение по врачам и аптекам лучше примите эти простые советы и вы увидите как изменится ваша жизнь к лучшему.

## Родительское собрание «Наши достижения»

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно - эстетическое развитие», «Физическое развитие».

**Цель:** - подвести итоги совместной деятельности педагогов и родителей за учебный год;

-определить перспективы на будущее.

**Задачи:** - отследить динамику психического и физического развития детей за учебный год;

- способствовать развитию инициативы родителей, умению общаться.

**Материалы:** приветствие, презентация, вручение грамот, консультация, памятки, планы на новый учебный год.

**Предварительная работа:** анкетирование родителей, готовые фотографии и видео детей.

### Ход родительского собрания:

**Слайд 1:** Добрый день, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на итоговом собрании нашей группы. Как мы жили в этом году, что было в нашей жизни интересного, чему мы научились и над чем еще предстоит поработать – об этом наш сегодняшней разговор.

**Слайд 2:** Чтобы нам с вами сегодня настроиться на работу, зарядиться позитивом, давайте, с вами выполним тренинговое упражнение. **Тренинговое упражнение «Клубочек».** Воспитатель держит в руках клубочек и предлагает родителям назвать своё имя и охарактеризовать себя одним прилагательным, «Какой или какая я?» Сначала воспитатели говорят о себе, наматывают на палец нитку и передают по кругу. В итоге, когда клубок возвращается к воспитателю, получается замкнутый круг.

Уважаемые родители. Посмотрите, мы с вами тесно связаны, и решаем одни и те же задачи. Мы как большая семья, должны действовать вместе. Ведь не надо забывать, что родитель – это главный воспитатель, а детский сад создан в помощь родителям.

**Слайд 3:** Как говорил А.С. Макаренко: **«Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, наши слезы, это наша вина перед другими людьми, перед стариной»**

Теперь мы с вами с хорошим настроением переходим к серьезным вопросам.

При работе с детьми использовали современные технологии здоровья: берегающие и экологические технологии, образовательная деятельность проводится с использованием аудиосистемы, дидактического материала, мольбертов, магнитных досок, различных игрушек, пособий и др.

К началу учебного года нами была подготовлена развивающая среда, которая позволяет детям в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься в одно и то же время, не мешая друг другу, разными видами деятельности.

Нами была проделана огромная работа по пополнению методических и дидактических подборок. Были изготовлены различные игры по познавательному развитию. Подобрана картотека игр по социальному развитию, игр на развитие логики и мышления, игры по здоровью и сохранению, игры по воспитанию патриотических качеств, игры по безопасности.

Проведена диагностика развития детей на начало и на конец года. Здесь мы видим, что уровень развития детей в конце года выше, чем в начале года. Мы делаем такие выводы по диагностике: надо больше работать по развитию речи, играть в словесные игры, развивать словарный запас детей.

За 2015-2016 учебный год мы перед собой поставили задачи: «Развивать координация движения рук, мелкую моторику. Совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движение и речь».

**Слайд 4:** Для того чтобы эту задачу решить мы провели следующие мероприятия:  
- Ежедневно проводились пальчиковые игры с детьми: «Водичка, водичка...», «Зайчики», «Капуста», «Мышки», «Пальчик-мальчик», «Моя семья», «Сорока-белобока», «Идет коза рогатая» и т. д.

**Слайд 5:** - Ежедневно проводились игры для рук и пальцев с использованием массажных мячей, складывание рисунка из 2-4 частей, игры в пластилин, настольные игры «Мозаика», «Лото»; собирание пирамиды, игры с кубиками.

- Собрана картотека пальчиковых игр;

Планируем на следующий учебный год эту задачу решать дальше. Для развития моторики рук планируем продолжать рисование нетрадиционными методами: рисовать руками и пальцами.

Мы неоднократно проводили выставки совместных работ как внутри группы, так и общесадовские, и наши родители с желанием и энтузиазмом принимали в них участие. В этом году мы оформляли такие выставки как «Осенние фантазии» - поделки из даров осени, «Здравствуй, Новый год», «На день защитника Отечества», «8 марта».

Таким образом, в нашей группе, мы создали благоприятную обстановку для детей в целях проявления двигательной, игровой и интеллектуальной активности и удовлетворение интереса к разнообразным видам деятельности.

Все цели и задачи, поставленные на этот год, выполнили.

А теперь посмотрите, чему мы достигли за этот год (презентация)

**Слайд 6:** Воспитательно – образовательная работа ведется по нескольким направлениям.

**Слайд 7-8: Познавательное развитие.** Играя в настольные игры, дети познают окружающий мир, знакомятся с классификацией предметов, домашними и дикими животными, изучают мир природы, формирует представление о форме, цвете, величине, количестве.

**Слайд 9:** Имеют представление о своей семье и селе, в котором живут.

**Слайд 10-11:** Прогулка. Мы учим детей одеваться и раздеваться в определенной последовательности при небольшой помощи взрослого. Вещи аккуратно вешаем и складываем в шкаф. Учим расстегивать пуговицы спереди, развязывать шнурки. Уважаемые родители, давайте детям больше самостоятельности, чтобы раздевались и одевались сами. На прогулке мы: наблюдаем за природой. Играем. Выполняем посильный труд. Проводим работу по развитию движения.

**Слайд 12-14:** Художественно – эстетическое развитие. На музыкальных занятиях дети проявляют эмоциональную отзывчивость на доступный возраст музыкальные произведения, различают веселые и грустные мелодии, пытаются выразительно передавать игровые и сказочные образы.

**Слайд 15-16:** Испытывают чувство радости; пытаются в лепке, аппликации, конструировании, рисовании изображать простые предметы и явления, передавая их образную выразительность.

**Слайд 17-18:** Следующие направление **физическое развитие:** дети растут здоровые, жизнерадостные, физически и творчески развитые.

**Слайд 19-21:** Социально - коммуникативное направление. Овладели навыками самообслуживания.

**Слайд 22-24:** В игре дети закрепляют полученные знания. Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. Откликается на эмоции близких людей и друзей. Делают попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.

**Слайд 25:** Речевое **развитие:** дети умеют составлять предложения по картинкам.

**Слайд 26:** Во время занятий проводится артикуляционная и дыхательная гимнастика. Дети с удовольствием слушают литературные произведения и рассматривают картинки в книгах.

**Слайд 27:** **Рассказывая** сказки, развивают речь, мимику, пополняют словарный запас. Любимое занятие - рассказывать сказки, используя настольный и плоскостной театры.

**Слайд 28:** Но в нашей группе у многих детей проблема с речью. Речь, как мы знаем – это форма общения. В дошкольном возрасте она развивается по 2-м взаимосвязанным направлениям:

- речь ребёнка совершенствуется в процессе общения с взрослыми и сверстниками;
- речь становится основой перестройки мыслительных процессов и превращается в орудие мышления.

Хорошо развитая речь ребёнка способствует успешному обучению в школе. Нарушения же речи сказываются на формировании детского характера, т. к. не исправленный вовремя речевой дефект делает ребёнка неуверенным в себе, замкнутым, раздражительным. При стихийном речевом развитии лишь немногие дети достигают высокого уровня. Поэтому необходимо целенаправленное обучение, чтобы создавать у детей интерес к родному языку и способствовать творческому отношению к речи. Развитие речи непосредственно влияет на развитие мышления. Благодаря речи дети овладевают нормами общественного поведения, что способствует нравственному воспитанию. Речь тесно связано с мелкой моторикой рук. У многих детей в дошкольном возрасте возникают проблемы, связанные с координацией движений, особенно мелких движений рук и, в частности, пальцев (ребенку трудно зашнуровать ботинки, застегнуть пуговицы и т.д.) Известно, что отставание в развитии моторики часто сопровождается отставанием в развитии интеллекта и речи. Поэтому в своей работе с детьми для преодоления отставания в речевом развитии использую несложные занимательные задания, упражнения и игры, направленные на совершенствование движений пальцев. Эти занятия очень нравятся детям и являются весьма эффективными как для улучшения координации движений, так и для развития речи. Их польза еще и в том, что они подготавливают руку ребенка к рисованию, лепке, конструированию, письму. Таким образом, овладение родным языком необходимо для полноценного формирования личности ребёнка.

**Слайд 29:** Скажите, можно одной ладошкой сделать хлопок? Нужна вторая ладошка. Хлопок – это результат действия двух ладоней. Воспитатель – это только одна ладошка. И какой бы сильной, творческой и мудрой она не была, без второй ладошки (а она в Вашем лице, дорогие родители) воспитатель бессилен. **Только сообща, все вместе, мы преодолеем все трудности в воспитании детей.**

А сейчас мы с радостью перейдем к самому приятному моменту нашего собрания – мы хотим выразить благодарность всем родителям и за совместный труд, за активное участие в жизни группы, но в большей степени мы Вам благодарны за воспитание замечательных детей.

Грамотой награждается (ФИО Родителей) за активное участие в жизни группы и детского сада; грамотой награждается (ФИО родителей) за воспитание ребенка.

Спасибо вам большое за вашу помощь и поддержку.

Уважаемые родители для вас мы подготовили папки передвижки «О летнем отдыхе детей», где вы сможете подробно изучить информацию, как правильно провести лето с ребенком и выбрать игры по возрасту ребенка. «Понятия речь – пятого года жизни» получить подробную информацию о влиянии речи на ребенка, словесные игры на развитие речи.

Планирование работы на новый год (приобретение рабочих тетрадей для занятий, покупка игрушек).

Предоставляю слово заведующей нашего детского сада Татьяне Александровне.

Предоставляю слово родительскому комитету: Власовой Т., Кеер М.

А сейчас мы хотим вам вручить памятки, где вы сможете получить подробную информацию о знаниях и умениях, которые дети должны получить во второй младшей группе в конце учебного года.

В заключении хочется сказать: **“Дети – это счастье, созданное нашим трудом!”** и пожелать друг другу успеха в нашем нелегком деле.

**Слайд 30:** Спасибо за внимание!

# «Тістеріңе қамқор бол» «Берегите зубы»

## **Детские зубы в дошкольном возрасте.**

С двух с половиной лет ребенок, как правило, имеет 20 молочных зубов. Но еще до этого возраста детские зубы могут начать портиться (ранний кариес). Обычно кариес начинается на передних зубах и первых коренных и чаще всего не связан с частым использованием бутылочки для кормления и питьем из чашки. Но способ питания ребенка играет важную роль в формировании правильного ребенка.

## **Правильное питание для здоровых зубов.**

К правильному питанию приучать детей следует с младенчества. Перекусы между основными приемами пищи вполне приемлемы, но, если ваш ребенок постоянно что-то жует, это может негативно отразиться на состоянии его зубов. Избегайте липких продуктов, которые остаются на зубах, таких как сушеные фрукты, и торты, и печенье. Эти продукты лучше есть во время приема пищи. Молочные продукты могут помочь сохранить зубы здоровыми. Убедитесь, что дети получают молочные продукты каждый день. Важно помнить - зубам необходимо отдыхать между приемами пищи, чтобы эмаль зубов очистилась от кислоты, образовавшейся во время еды.

## **Как часто ребенок нуждается стоматологических осмотрах?**

Даже если ваш ребенок не нуждается в лечении, регулярные визиты к стоматологу могут помочь ребенку развить полезную привычку посещать стоматолога. Вы никогда не знаете, когда они может понадобиться лечение. И если ребенку регулярно проводили осмотр ротовой полости в стоматологической клинике, то каждое последующее лечение зубов будет не таким уж и страшным и волнительным событием.

## **Могу ли я проверить состояние зубов моего ребенка?**

Это хорошая идея. Вы можете регулярно осматривать ротовую полость ребенка, чтобы вовремя обнаружить обесцвеченные или окрашенные зубы. Если вы заметили какие-либо изменения цвета или отверстие, то обратитесь на помощь к доктору.

## **Какой зубной пастой мой ребенок должен пользоваться?**

Все дети должны иметь индивидуальные зубные щетки и чистить зубы минимум один раз в день. Задайте вопрос о подборе зубной пасты стоматологу вашего региона. Дети не могут правильно чистить зубы пока не достигли возраста шести лет.

## **Что делать, если ребенок случайно надкалывает зуб?**

Важно как можно скорее обратиться к стоматологу, даже если нет видимых повреждений. Стоматолог должен убедиться, что не повреждены нервы или развивающиеся зубы.

## **Есть ли препараты вызывающие проблемы зубов?**

Некоторые лекарства содержат сахар в качестве консерванта. Если у ваш ребенок принимает подобные лекарства регулярно, то посоветуйтесь со своим стоматологом, какую нужно проводить профилактику, если есть риск. Большинство современных лекарств не вызывают никаких повреждений зуба.

## **Что я могу сделать, если мой ребенок боится идти к стоматологу?**

Если у ребенка есть страхи, связанные с посещением стоматолога, то обратитесь к детскому стоматологу, который прошел специальное обучение для работы с детьми.

## «Ертегі терапиясы» «Сказкотерапия»

*Сказки и рассказы при правильном преподнесении детям дают очень много положительных моментов и дарят позитивные эмоции. 15-20 минут в день и Ваш малыш станет смелее, позитивнее, впечатлительнее и любознательнее. Ребенок самостоятельно сможет справиться со своими слабостями. И пользу от сказкотерапии вы заметите уже несколько недель.*

### **И так, для чего нужны сказки?**

- Сказки упорядочивают мир ребенка. Наблюдая за судьбами персонажей, дети начинают разбираться в повседневных вещах. Т.к. существует отчетливая граница между добром и злом. Например, Золушка-добрая, а мачеха-злая и жестокая. Для взрослых некоторые ситуации надуманны, а вот для малыша понятны.
- Сказки воспитывают. Часто в сказочных героях дети видят себя или представляют себя героями. Поэтому для того, чтобы воспитать и показать ребенку недостающие на ваш взгляд качества, важно найти книгу, которая бы способствовала их воспитанию. Например, “Сказка о рыбаке и рыбке”, научит вашего ребенка не быть жадным и завистливым. “Мойдодыр” научит ребенка следить за собой.
- Сказки утешают. Простые, рифмованные и забавные истории помогут развеселить ребенка, например, при плохом настроении, болезни и т.д. Сказки всегда хорошо заканчиваются, всегда побеждает доброта и справедливость, детям хочется, чтобы так было и в реальности.
- Сказки могут многое поведать о ребенке. Дети могут часами слушать одну и ту же сказку. И это ни что иное, что им что-то интересно и в этот момент они переживают массу эмоции, их что-то пугает, радует или интересует. Если ваш ребенок просит, что он Вас чувствует гадким утенком, то есть сигнал задуматься...возможно он чувствует себя брошенным, обиженным, одиноким. Важно это соотнести с моментом, который происходит в его жизни. Возможно Ваш малыш пошел в детский сад, тогда старайтесь проводить с ним побольше времени. Главное найти сказку, которая сможет его приободрить, ведь именно с помощью сказки вы можете ему помочь и подсказать, как все исправить.
- Сказки развивают воображение. Вам не обязательно читать книжки от корки до корки. Если ребенок начинает нетерпеливо вертеться на месте, закройте книгу и спросите” а как ты считаешь, что было дальше? Пусть придумает свое продолжение и расскажет его папе”. При этом проговорите с малышом о том, что будет дальше он узнает завтра.
- Сказки и рассказы учат детей размышлять, додумывать. Т.к. Чтение вслух способствует образованию миллионов соединений нейронов в мозгу, что улучшает мозговую деятельность и хорошо сказывается на умственном развитии ребенка. Слушая сказки, малыш увеличивает свой словарный запас и хочет научиться читать самостоятельно.
- Сказки учат малышей взаимодействовать с другими детьми и взрослыми. Учат находить варианты решения разных ситуаций, учат взаимодействию.
- Сказки - это замечательный повод побыть вместе. В минуты чтения дети прижимаются к родителям и вслушиваются в доброжелательный голос родителей. Что позволяет чувствовать себя любимым и защищенным, забыть о напряженном дне.

- Покупая книжки одной серии, вы пробуждаете в ребенке живой интерес к происходящему и воспитываете в нем терпение, приятные ощущения ожидания новой серии и конечно же развивает воображение.

**При выборе книги руководствуйтесь простыми правилами:**

Лучше всего, чтобы книжка была твердая - ведь ребенок будет закрывать и открывать ее не один десяток раз. Иллюстрации должны быть яркими и красивыми. Для детей 2-3 лет картинки должны быть на каждой странице, а вот для детей постарше картинки должны быть на каждой странице. Чем младше ребенок, тем больше должна быть иллюстрация и меньше текст, для того, чтобы ребенок не успевал заскучать, а вы быстро успевали все прочитать.

Не увлекайтесь адаптированным чтением.

Старые и красивые произведения логично выстроены. Чего часто не хватает их современные и упрощенным версиям. Серый волк просто должен проглотить бабушку, а “Баба Яга” должна быть похожей на жабу, для того, чтобы дети могли узнавать добро и зло, соотносить поступки героев и их внешний вид. Вам сказка может показаться страшной, но именно так ребенок познает окружающий мир, в котором есть место радости и грусти, красоте, уродству и смелости. Вы возразите, что сцены насилия ребенок и так увидит по телевизору...” да, но в отличие от телевизора в сказке рассказывается как со злом бороться.” Именно в сказках можно понять, как противостоять злу (“Сестрица Аленушка и братец Иванушка), учит восхищаться окружающим миром (“Паровозик из Ромашкова”).

**Не забывайте, что книга - это один из главных наставников, которые помогают**



## «Мазасыз балаға қалай көмектесуге болады?»

### «Как помочь тревожному ребенку?»

Первое и самое важное, что могут сделать взрослые для такого ребенка, это обеспечение ребенку ощущения своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Ему важно найти такую деятельность, в которой он способен самоутвердиться. Ощущение успеха – лучшее лекарство от повышенной тревожности. Кроме того, ребенок должен чувствовать себя защищенным, знать, что при необходимости взрослые обязательно придут на помощь. Повысить самооценку за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно обращаться к ребенку по имени, хвалить его за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем, ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили.

Категорически недопустимы сравнения детей друг с другом, т.к. это может стать травмирующим фактором. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или с вопросом, желательно установить с ним контакт глаз, лучше наклониться к нему.

Необходимо понять и принять тревогу ребенка: он имеет на нее полное право.

Интересуйтесь его жизнью, чувствами, страхами. Научите его говорить о них и будьте готовы выслушать ребенка. Разбирайте ситуации из школьной и повседневной жизни, вместе ищите выход. Научите делать полезный для ребенка вывод из неприятностей, показывая, что в большинстве случаев «нет худа без добра» - приобретается опыт, удастся избежать еще больших неприятностей и т.д. Обеспечьте ребенку ощущение, что в любой ситуации в вашем лице он получит поддержку и понимание его проблем. Даже если некоторые проблемы вам не представляются серьезными, признайте право ребенка - сильно переживать из-за них: «Да, это действительно неприятно. Это, правда, очень обидно...» И только после выражения сочувствия помогите найти выход, решение, увидеть положительные стороны.

Помочь ребенку в преодолении тревоги – значит, создать условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.

Если ребенок пропустил из-за болезни занятия в школе и боится идти туда, попробуйте сделать его возвращение постепенным. Например, можно прийти с выздоровевшим ребенком на «продленку», якобы узнать домашнее задание; постараться сделать так, чтобы, пока он болеет, ему звонили одноклассники, и он сам звонил им; самим зайти в школу, узнать новости о жизни класса и подробно рассказать обо всем ребенке, передав привет от ребят и учителей. Если ребенок посещает какой-нибудь кружок, выход «в люди» после болезни лучше начать с него.

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе (не важно, что это: шнурки на ботинках или первая ссора с приятелем). Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком, пока он пытается справиться с чем-то.

Если не удастся разговаривать с ребенком, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Например, спросите его: «Чего боятся солдатики? (или куклы). А как им помочь преодолеть страх?».

Заранее готовьте тревожного ребенка к каким-то переменам и важным событиям. Подробно расскажите, что его ждет.

Никогда не пытайтесь повысить работоспособность ребенка, описывая ему трудности. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная работа его ожидает или что от результатов этого экзамена по музыке очень многое зависит. Это только усилит напряжение.

Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени. «Сперва боялся, но потом было так-то и так, удалось сделать то-то и то-то».

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы по принципу «нет худа без добра».

Например, ошибки в контрольной – это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь. Объясните ребенку, что сами когда-то только начинали рисовать, кататься на велосипеде и т.д., да и сейчас у вас не все сразу получается. Людям редко удается избежать ошибок и неудач в новом деле. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Ребенок должен быть уверен, что родители верят в его успех, что, в конце концов, у него все получится.

Ребенку важно научиться ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их, а не стремиться к абстрактному и потому недостижимому эталону.

Развивайте правильное отношение ребенка к результатам своей деятельности, умение правильно оценить ее независимо от педагога, не смешивать оценку конкретной работы с отношением педагога к самому ребенку. Сравните результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями. Обращайте внимание на то, что он знает, умеет теперь, что он смог пересилить себя, что он заслуживает уважения, что он укрепил свою волю и т.д. Так формируется чувство собственной компетентности ребенка, снижающее чувство тревоги и неуверенности в себе.

Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: сделать глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное.

Также, преодолеть чувство тревоги можно с помощью телесного контакта. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять его, посадить на колени. Это никогда не будет лишним ни в отношении малышей, ни дошкольников, ни младших школьников. Тревожные дети быстро утомляются, поэтому, заметив, что ребенок выполнил одно задание, погладьте его по голове и скажите: «Отдохни немного, а потом продолжишь». Будьте более оптимистичны сами. Следите за выражением своего лица. Чаще улыбайтесь. Убеждайте ребенка, что «все будет хорошо, все обязательно получится». Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!» и т.п.).

Спокойные, уверенные в себе родители, способные принять ребенка таким, какой он есть, не ждущие от него моментальных сверх достижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, - вот залог уверенности и адекватной самооценки ребенка.

## «Қыста балалар киімі» «Одежда детей зимой»

Одежда ребенка должна соответствовать размерам его тела, быть достаточно удобной, не слишком длинной, чтобы не мешать его движениям, и не узкой, чтобы не затруднять дыхания, кровообращения. Удобная, хорошо сшитая, красивой расцветки одежда доставляет детям эстетическое удовольствие, улучшает их настроение.

Белье детей надо делать из материала, хорошо впитывающего влагу. Этому требованию лучше всего отвечает хлопчатобумажная ткань, имеющая свойство не только впитывать влагу, но и достаточно медленно ее отдавать. (Быстрое испарение влаги из ткани одежды, надетой на ребенка, ведет к охлаждению его тела, поэтому полотно, обладающее этим свойством, для нижнего белья не рекомендуется.) Нательное белье старшим детям меняют не реже одного раза, а маленьким — два раза в неделю.

Комнатная одежда (платье, костюм) должна соответствовать сезону и температуре воздуха в помещении. Зимнюю одежду лучше всего иметь из байки. Шерсть хорошо сохраняет тепло, но она хуже стирается. Удобна одежда из хлопчатобумажного или шерстяного трикотажа — она хорошо сохраняет тепло, приятна своей мягкостью и эластичностью.

Чрезмерное укутывание ведет к простудным заболеваниям, поэтому с наступлением теплых дней одежду следует постепенно облегчать. Летом дети привыкают ходить в трусиках; в прохладную погоду девочкам надевают платья, мальчикам — рубашки. Летнюю одежду шьют из легких тканей, простого фасона, чтобы можно было чаще стирать и гладить.

Карман для носового платка — обязательная принадлежность каждого костюма, вплоть до трусиков.

Зимой верхняя одежда должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не затруднять движений ребенка, поэтому ее лучше всего шить из шерстяной ткани с прослойкой ватина.

Осенью и весной детям надевают более легкое пальто или куртку, а летом в прохладную погоду — шерстяную кофточку.

Зимний головной убор — это обычно вязанная или меховая шапочка; очень удобен шлем, который облегает голову и плотно закрывает уши.

Летом самый удобный и для девочек, и для мальчиков головной убор — панамка. Можно покупать детям соломенные шляпы.

Очень важно следить, чтобы обувь соответствовала размерам и форме ноги ребенка (имела тупой носок). Тесная, из грубой кожи, неправильно сшитая обувь вызывает у детей неприятные ощущения и может привести к изменению стопы. Сандалии с толстой негнущейся подошвой также нельзя считать подходящей обувью для детей: они могут способствовать образованию плоскостопия. Валенки и суконные ботинки очень удобны зимой для прогулок, но в комнате их нужно обязательно снимать. На физкультурные и музыкальные занятия детям следует надевать тапочки-чешки.

Влажную одежду и обувь после прогулки необходимо просушивать. Надо приучать детей к опрятности в одежде, воспитывать у них стремление быть всегда чистыми и аккуратными. Воспитатель тщательно следит за тем, чтобы каждый ребенок был одет правильно и аккуратно.

«Күлкі күні!»

ДЕНЬ  
СМЕХА





# 1 апреля

этот День не внесен ни в какие календари знаменательных дат и всенародных праздников, но его вполне можно отнести к международным, поскольку он с одинаковым успехом отмечается и в России, и в Германии, и в Англии, и во Франции, и в Скандинавии, и даже на Востоке. В этот день каждый не прочь пошутить над окружающими, никто не застрахован от розыгрышей и даже самые серьезные невольно улыбаются. Традиция первоапрельских розыгрышей друзей, знакомых, родственников, а иногда и целых городов, берет свое начало в древности.





**Поздравляем с праздником,  
Праздником-проказником.**

**Никому не надоели**

**Шутки первого апреля,**

**А скорей наоборот –**




**Посмеяться рад народ.**





**Отмечают праздник смеха.  
Ну, потеха! Вот потеха!  
Словно целый белый свет  
Съел смешинку на обед!  
А шальная детвора  
Прямо с самого утра  
Заклучила договор:  
Веселить любимый двор.**





**Нам живётся лучше всех  
Потому что с нами смех!  
С ним нигде не расстаёмся,  
Где б мы ни были – смеёмся!  
Отгоняй подальше скуку,  
Зарази весельем друга.  
Чтоб смеялся мир вокруг,  
Чтоб проблем не стало вдруг!!!**

