

---

### Консультации для родителей:

**Здравствуйтесь! Это значит – будьте здоровы!**

Здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, одна из составляющих человеческого счастья. Для родителей нет большего счастья, чем здоровый ребенок.

Одни из самых распространенных заболеваний среди малышей – ОРВИ и ОРЗ. Когда столбик термометра в очередной раз ползет вверх, многим из нас приходит мысль: «Нужно что-то делать!» Мысль правильная и не новая.

**Утреннее пробуждение.**



С чего обычно начинается день? Со стресса: нам не хочется просыпаться, не хочется вставать и идти на работу.

Если попробовать начать его так? Представьте себе: вы открываете глаза, начинает звучать приятная музыка. Откидываете одеяло и еще несколько секунд наслаждаетесь остатками сна. Затем специалисты рекомендуют сделать несколько несложных упражнений: например, поднять вверх руки и немного потрясти одной рукой, а затем другой. Потянитесь, расслабьтесь. Когда сон немного пройдет, сядьте на кровати, погладьте свои колени. После этого встаньте и потянитесь к солнышку, приветствуя новый день! Именно так проходит пробуждение после дневного сна в нашей группе. Малыши не капризничают, не трут глаза руками. Они с улыбкой начинают вторую половину дня.

**Утренняя зарядка.**

Каждое утро в группе начинается с зарядки. Она предусматривает преимущественно гигиенические цели: вывести организм из сонного, вялого состояния, создать бодрое настроение. С зарядки начинается день и часто от того, насколько организованно и четко она прошла, зависит все



последующее поведение ребенка.

В программу утренней зарядки включаются несколько подражательных упражнений, например: «Кошка выгибает спину», «Аист ходит по болоту», общеразвивающие упражнения, бег, ходьба.

**Оздоровительные мероприятия в детском саду.**

В группе проводятся оздоровительные мероприятия: для повышения иммунитета витаминизация III блюда, йодирование; профилактика простудных заболеваний фитонцидами (лук, чеснок). Помещение группы регулярно проветривается и кварцуется.

---



Для того чтобы показать детям полезность закаливающих мероприятий, воспитатели рассказывают о любимых персонажах. Например, Лунтик очень спешил на праздник к ребятам, но по дороге заболел. Оказывается, он не делает утреннюю зарядку, не гуляет на свежем воздухе, не закаляется. Поэтому он и болеет!

В группе проводятся следующие закаливающие процедуры: мытье рук до локтя прохладной водой, растирание мокрой ладошкой шеи, хождение босиком перед сном и после сна, хождение детей по сухим дорожкам и дорожкам с пуговицами, прогулки на свежем воздухе.

#### **Массаж.**

В группе воспитатели с детьми проводят дыхательную гимнастику,



пальчиковую гимнастику, точечный массаж, массаж стоп, хождение по тропе «здоровья». Для того чтобы облегчить боль при простуде, показали ребятам точки на лице и руках, которые необходимо массировать.

#### **Привитие здорового образа жизни.**

Одной из важных составляющих сохранения здоровья является привитие здорового образа жизни, осознанное отношение ребенка к себе и к



своему здоровью. С этой целью в нашем дошкольном учреждении проводится неделя здоровья, во время которой дети знакомятся с особенностями организма, правилами гигиены. На протяжении всей недели в гости к ребятам приходят различные сказочные персонажи:

---

---

**Буратино, Мальвина, Мойдодыр.  
Маленькие непоседы.**

Одним из основных правил оздоровления ребенка является повышение двигательной активности. Она достигается с помощью различных



средств: утренней гимнастики, физкультурно-оздоровительными мероприятиями, дозированным бегом, играми на прогулке, гимнастикой после сна, физминутками.

«Результаты, конечно же, есть, уровень респираторных заболеваний в группе мог бы быть выше, но благодаря закаливанию, различным оздоровительным мероприятиям уровень заболеваемости пусть незначительно, но снизился, за последние два года дети стали болеть гораздо реже».

#### **Заключение.**

Здоровье человека можно сравнить с мозаикой: красивая правильная картинка получится лишь в том случае, если все детали будут находиться на своих местах.

Укрепить здоровье ребенка, снизить его восприимчивость к различным инфекциям можно только общими усилиями родителей, медиков и педагогов. Ведь все мы хотим видеть наших детей здоровыми и счастливыми!

#### **ПЛОХИЕ СЛОВА**

Ни для кого не секрет, что агрессия может выражаться не только в действиях, но и в словах.

**Типичные ситуации**

*Недавно Вовка пошел в сад. Господи каких он там только гадостей не набрался. Ругается, сквернословит. Дома у нас подобные выражения не в ходу.*

— Ну, гад, сейчас тебя урою!

— Сам козлина, не буду больше с тобой играть!

*(Из диалога двух малышек)*



Раньше дети стеснялись в присутствии взрослых говорить плохие слова. А теперь никого не боятся. Грубые все. И играют — только кричат друг на друга. Смотришь, девочке пять-шесть лет, а такое скажет, что повторить стыдно.

Слова причиняют боль ничуть не меньшую, чем действия. Ими можно обидеть, унижить, высмеять. Всему этому дети научаются в дошкольном возрасте. Двухлетний ребенок тоже может произносить ругательства, но делает это неосмысленно, не понимая буквального значения сказанной

---

---

фразы. Дети трех-четырёх лет уже выражают бранью свои агрессивные намерения.

К разряду «плохих» слов, прежде всего, относятся угрозы. Они направлены на формирование у другого существа чувства страха, растерянности и раскаяния. К сожалению, от выражений «больше не играю» и «больше не дружу» дошкольники быстро переходят к формулировкам, содержащим большую долю агрессии: «Сейчас как дам!», «Убью!», «Ты у меня получишь!» и т.п. Эти угрозы могут казаться смешными в устах детей трех-шести лет. Но за ними стоит реальная ненависть, которую испытывает маленький человек. И возникает она не из ничего, не на пустом месте, а в результате обиды, оскорбления, чувства неприязни. Кажется, что тут такого? Поссорились детишки — скоро помирятся. Ан нет! В подобной перебранке они получают опыт нагнетания напряженности и ее разрядки через внешне направленную агрессию. Укоренившись, такая форма поведения становится привычной. Человек уже не может обойтись без крепких выражений, во всем случившемся начинает винить окружающих, грозя им всеми возможными способами.

Столь же широко распространено в детской среде использование кличек, прозвищ, обидных дразнилок. Дошкольники чрезвычайно изобретательны в этом отношении. В прозвище могут быть преобразованы имена, фамилии, поступки, типичные речевые обороты. Далеко не всегда они носят безобидный характер. Иногда через них дети стремятся ущемить достоинство другого человека, задеть его самолюбие. За этим стоит желание уколоть, унижить, вызвать гнев партнера. Некоторых детей буквально изводят дразнилками, повторяя их снова и снова. Причем делается это обязательно публично, чтобы больнее «ранить» свою жертву.



У детей этого возраста есть еще

одна особенность: дошкольники легко подхватывают услышанные выражения. И вот на какого-нибудь несчастного малыша начинается настоящая облава. Ему шагу не дают ступить, чтобы не унижить тем или иным образом. Дразнят и обзывают его буквально все. Круг привычного общения превращается в стаю озлобленных преследователей. Причем большинство ребят делает это беспричинно, не зная, с чего все началось, просто повторяя чужие слова и действия. Так появляется в коллективе детей атмосфера враждебности, общей озлобленности, которая индуцируется и многократно умножается членами детского сообщества. Ребята узнают разящую силу слова, на практике знакомятся со своеобразной убийственностью негативно настроенного общественного мнения.

Еще одну группу плохих слов составляют бранные выражения и оскорбления. Степень агрессивности ребенка, прибегающего к их использованию, максимальна. Среди примеров словесной агрессии есть традиционно детские, а есть и явно заимствованные из репертуара взрослых. Матерная брань, армейский жаргон, лексика иностранных

---

---

боевиков все идет в ход, когда малыш рассержен. Эти выражения используются детьми точно по назначению, хоть и копируются с разговоров взрослых. Правда, это еще не автономная речь алкоголиков, бомжей и наркоманов, дошкольники не всегда знают значение используемых оборотов, но личностный смысл подобных выражений просматривается достаточно отчетливо. И состоит он в том, чтобы нанести оскорбление, унижить другого, «облить его грязью».

Агрессивность ребенка может выражаться не только слогами, но и соответствующими интонациями. Выливающий тон, например, такой же признак агрессивного настроения, негативного отношения к человеку, как и оскорбительные фразы.

Взрослые по-разному реагируют на вербальную (словесную) агрессию дошкольников, на их плохие слова. Некоторые начинают возмущаться, набрасываются на детей с упреками, ответной руганью. Звучит это примерно так: «Ах ты паршивец такой (дрянь такая), да что же ты такое говоришь?!» При этом у детей крепнет уверенность в своей правоте, формируется убежденность в подлинной действительности подобной формы выражения отношений. Ведь раз получена ожидаемая реакция, средство сработало, и можно будет использовать его в сходных ситуациях.

Другие взрослые делают вид, что не слышат бранных слов и выражений в разговорах детей. Они полагают, что тем самым не акцентируют внимания ребенка на плохих словах, и он их очень скоро забудет. Однако вера эта ни на чем не основана. Память пятилетнего ребенка почти ни в чем не уступает памяти взрослых людей, а в цепкости даже превосходит. Кроме всего прочего, подобная форма реагирования, а точнее нереагирования, может быть расценена как попустительство. В этом случае дошкольники обоего пола с еще большей энергией обрушиваются всей силой вербальной агрессии на неугодных им противников, обидчиков, детей — изгоев детских коллективов.

Есть люди, которые в подобных ситуациях начинают заниматься просветительской работой. Они объясняют деткам, как нехорошо ругаться, пытаются взывать к их совести. Однако их попытки по большей мере смешны и неудачны. Дошкольники прекрасно понимают, как это плохо, и именно поэтому так поступают.

Увы, общих рекомендаций, как реагировать взрослым на словесную агрессию ребенка, не существует. Постарайтесь изменить условия жизни детей так, чтобы у них не возникало желание использовать ее для достижения своих целей.

Что же делать? Неужели нет никакой приемлемой формы реагирования на словесную агрессию представителей подрастающего поколения? Мне хочется привести здесь пример неразрешимой задачи, гениально понятой и решенной одним малышом. Услышав вопрос, кого надо спасти первым, если одновременно тонут старушка и ребенок, а вы можете вытащить лишь одного, он авторитетно заявил: «Надо сделать так, чтобы никто не тонул». Так же и здесь. Не нужно решать дилемму, реагировать или не реагировать на плохие слова и как это лучше сделать, нужно постараться изменить условия жизни детей так, чтобы у них не возникало желание использовать словесную агрессию для достижения своих целей. Учить нужно добру, и не подзатыльниками и окриками, а личным примером. Тогда у ребенка будет меньше поводов прибегать к брани, ругани и оскорблениям.

---



### **Я сделал это сам!**

*Самооценка. Каждый родитель знает, насколько она важна для развития и становления личности ребёнка. Но как воспитать в малыше умение правильно оценивать себя и свои поступки? Как убедиться в том, что наши дети в достаточной степени уверены в себе и готовы преодолевать все трудности, с которыми им предстоит встретиться? Это действительно не легко. Если в вашей семье растёт дошкольник, постарайтесь нащупать тонкую грань между воспитанием у него чувства уверенности в себе и излишней опекой. Ведь, с одной стороны, каждый ребёнок нуждается в нашем внимании и заботе. А с другой – очень важно вовремя почувствовать тот момент, когда уже пора дать ему возможность проявить самостоятельность! Именно это и поможет воспитать в вашем ребёнке здоровую самооценку.*

### **Терпение и ещё раз терпение.**

*Прежде всего, приготовьтесь сами. Ведь ваши малыши, в первую очередь, будут смотреть именно на вас и на вашу реакцию. И вот тут-то нам зачастую не хватает..., конечно же, терпения. Представьте себе, как ваш юный читатель «осаждаёт крепость» под названием новое слово. Так и хочется быстрее прийти к нему на помощь и прочесть непокорное слово самому. Но ваша главная задача и заключается в том, чтобы вовремя остановиться: дайте ему время попробовать ещё раз, поискать подсказку в картинках или вычислить слово, исходя из контекста всего предложения. Глядишь, приложив ещё немного усилий, ваш малыш самостоятельно справится с задачей. Зато, какое это будет для него удовольствие!*

**Главный двигатель развития самооценки — не успех, а вера в себя.**



### **Я сумею, я смогу!**

Для того чтобы ребёнок научился самостоятельности, очень важно развивать в нём чувство собственного «Я».

Так, большинство дошкольников с гордостью могут сказать:

**Я умею:**

- \* *накрывать на стол*
  - \* *причёсываться*
  - \* *чистить зубы*
  - \* *писать своё имя*
  - \* *считать до десяти и обратно*
  - \* *убирать свои игрушки*
  - \* *наливать себе сок*
-



- \* застёгивать пуговицы на одежде
  - \* застёгивать молнию
  - \* поливать цветы
  - \* надевать ботинки
  - \* кататься на трёхколёсном велосипеде
  - \* раскрашивать картинки
- 

\* *рисовать*

**Я уверен в тебе, ты уверен в себе.**

Эти советы помогут вашим детям обрести чувство уверенности в себе.

*Я тебя люблю. Эти три таких знакомых всем нам слова способны свернуть горы, если речь идёт о развитии самооценки у ребёнка. Постоянно давайте вашему чаду возможность почувствовать и понять, что вы его любите и очень цените как необычайно важного члена семьи.*

*Я тебя внимательно слушаю. Насколько это возможно, уделяйте вашему ребёнку максимум внимания. Задавайте ему вопросы. Давайте ему понять, что вы высоко цените все его идеи и уважаете его чувства.*

*Главное, ты старался. Будьте реалистичны в ожидании результатов от самостоятельных действий вашего ребёнка, адекватно соотносите их с его возрастом. Если ваш дошкольник с гордостью объявил, что сам заправил кровать, не мечтайте, что на ней не будет ни одной складочки. Пусть она в ваших глазах будет выглядеть, как почти незаправленная. Самое главное, что малыши старался.*

*Молодец, хорошо потрудился! Чаще хвалите вашего ребёнка, но при этом будьте с ним честны и справедливы. Постарайтесь его не захваливать. Если ребёнок почувствует с вашей стороны неискренность, он перестанет доверять своим собственным чувствам и мнению.*

*На ошибках учатся все, и ты тоже. Если это безопасно для ребёнка, давайте ему возможность самому совершать ошибки. Рассказывайте ему о ваших собственных проколах и неудачах. Например, покажите ему, что только что испечённый вами пирог получился немного кривым, но при этом он всё равно очень вкусный. Страх потерпеть неудачу может настолько закомплексовать ребёнка, что он вообще будет бояться делать что-то новое. Собственные ошибки, наоборот, помогут ему обрести веру в свои силы и начинания.*

**Как дать ребёнку почувствовать, что он особенный.**

- Сделайте коллаж из фотографий вашего ребёнка в разном возрасте.
  - Оформите книгу «Как я расту», где будут описаны его успехи, различные смешные случаи, его друзья, а также любимые блюда, цвета, животные и пр.
-

- 
- *Поставьте/повесьте его лучшие работы и поделки на самом видном месте.*
  - *Пригласите его в парк, кафе или просто на прогулку.*
  - *Напишите лично для него записку и положите её, скажем, на стол, где он занимается или играет.*
  - *Почитайте вместе с ним книгу или журнал.*
  - *Разрешите ему самому дать имя новому домашнему питомцу.*
  - *Почаще обнимайте его!*
  - *Просто любите его!*
- 

### **Я сумею, я смогу!**

*Как справиться с неудачами, если у ваших детей не всё сразу получается? Следующие советы помогут вам и вашим чадам: Терпение и труд всё перетрут. Настойчивость всегда вознаграждается. Научите ребёнка вместо фразы «у меня не получается» говорить: «Я попробую ещё раз». Новый взгляд на старую проблему. Постарайтесь посмотреть на проблему под другим углом. Вполне возможно, что это поможет вашему ребёнку найти её решение. На помощь! Мне нужна помощь! Убедите вашего ребёнка, что просить о помощи никогда не стыдно. Наоборот, это научит его работать сообща и уважать идеи и мнение других. Мы пойдём другим путём. Давайте посмотрим правде в глаза. На самом деле существует совсем немного проблем, которые нельзя решить. Если ваш ребёнок уже пробовал всё и ничего не помогло, настало время двигаться дальше. Поделитесь с ним, как вы сами боролись со своими неудачами. Помогите ему найти подходящий компромисс.*

---