

Консультации для родителей и педагогов

1. «Режим дня и его значение в жизни ребенка».

Ребенок живет так, как удобно его родителям, даже если это и не удобно его родителям. Точнее, если родителям кажется, что им так не удобно. Конечно, неудобно ведь, когда малыш слишком поздно засыпает, когда он ведет в течение дня себя непредсказуемо, и когда вы не знаете, во сколько именно вы уснете сегодня.

С другой стороны – это страшно удобно. Родители, которые не берут на себя организацию режима дня ребенка имеют некую мнимую свободу в организации дня – поест, когда захочет. Уснет – когда устанет. Ответственности за режим и состояние ребенка на родителях никакой.

Режим ребенку нужен, вне зависимости от того, нравится это родителям или нет. Более того, режим дня ребенку необходим даже в том случае, если вы в это не верите.

Психологи утверждают, что четкий распорядок, продиктованный здравым смыслом, родительскими установками и требованиями, необходим для нормального развития малыша, формирования у него устойчивой психики.

Как режим влияет на развитие.

Родители, отрицающие четкий распорядок для своего малыша, рискуют получить трудновоспитуемого и сложного ребенка. Без достаточного сна малыш пребывает в состоянии постоянного возбуждения, которое мешает адекватно воспринимать окружающий мир, реагировать на просьбы родителей, общаться со сверстниками, учиться и развиваться.

Режим дня должен восприниматься малышом, как картина мироздания, в которой все гармонично: день сменяет ночь, а на смену играм всегда приходит сон. Так живут все, так устроен мир. Это понимание следует внушить крохе.

От правильного режима зависит нормальное физиологическое развитие детей до трех лет. После трех лет, когда малыш становится более самостоятельным, важно сохранить распорядок дня, изменяя его в соответствие с меняющимися биоритмами и желаниям малыша.

Распорядок в жизни ребенка нужен обязательно, но он не должен походить на расписание рабочего дня министра.

Как с режимом не «перегнуть палку».

Слишком строгий и плотный режим будет утомлять ребенка. Стоит присмотреться, прислушаться к растущему человечку и уловить наилучшее время для кормления, сна, прогулки, развивающих игр. Даже самые

маленькие крошки имеют свои биоритмы, которые чуткие мамы и папы могут определить, и подстроить под них весь распорядок дня.

Каждый ребенок уникален, чтобы он мог проявить свою индивидуальность, позволяйте ему быть самими собой, оставляйте ему для этого время. Не следует слишком перегружать малыша, чтобы не погасить его творческую жилку.

Составляя общий распорядок дня, оставьте в нем время для свободной игры. Тогда режим не будет малышу в тягость, сформируется привычка к ответственности и организованности, самодисциплине.

В каком возрасте ребенок сам определяет свой режим.

Дети 7 лет могут уже самостоятельно укладываться спать вечером и вставать утром по будильнику, способность различать свои биоритмы у них уже сформирована. Родители могут передать им ответственность за соблюдение привычного распорядка дня, оставив за собой право контроля.

На этом этапе взросления важно научить ребенка правильно распределять время между играми и учебой.

Важные моменты режима.

- Ответственность за соблюдение собственного режима должна расти вместе с взрослением малыша.
- Обязанности в семье. К примеру, бытовые: собирать игрушки каждый вечер самостоятельно у самых маленьких, соблюдение порядка в своей комнате у детей постарше.

Наделение обязанностями в семье поможет избежать перекосов воспитании, таких как потребительское отношение и эгоизм.

Практические советы.

Если в дошкольный период ребенок не был приучен к порядку, то ему придется испытать сильный стресс при переходе к школьному ритму жизни.

Чтобы помочь самому маленькому малышу привыкнуть к режиму дня, используйте наглядные картинки или плакаты.

Если вы изготовите их вместе с детьми, будет просто замечательно. Элементы расписания дня (доброе утро, чистим зубки, заправляем кровать, кушаем, собираемся на прогулку и так далее) можно вырезать из журналов, распечатать из интернета, нарисовать самим.

С помощью этого расписания, помогайте ребенку настраиваться на следующее действие заранее: «Что Наташа, будет делать после того, как почистит зубки?»

Если Наташа закапризничает и не захочет чистить зубки утром или убирать игрушки перед сном, плакат тоже поможет: «А на картинке что нарисовано? Все дети так делают».

Дети, дошкольного возраста, заполняя расписание с часами, могут одновременно учиться разбираться во времени.

Ребенку важно понять, что, научившись правильно распределять свои занятия по времени, он успеет посмотреть мультики, погулять, поиграть с собакой.

Необходимо, чтобы взрослый постепенно уменьшал свою ответственность в этом вопросе, (оставляя лишь право контроля) предоставляя малышу развиваться и двигаться дальше.

Дети изначально склонны к порядку, они любят порядок, им легче жить по распорядку. Режим необходим для нормального физического и психического развития малыша.

2. «Формирование навыка правильной осанки для детей дошкольного возраста через традиции и инновации».

В последнее время правильная осанка является большой редкостью. Ученые наблюдают различные нарушения осанки, которые приобрели уже массовый характер. Возникают вопросы: В чем же причина проблемы? Каким способом ее нужно решать?

Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка.

Уже в 3-4 года нужно обращать внимание как ребенок сидит, стоит. С этого возраста нужно приучать малыша «держат тело», и самое главное при этом это личный пример, т.к. ребенок часто копирует родителей и ему тоже захочется быть таким же подтянутым как мама и папа.

В дошкольном возрасте чаще всего наблюдается отклонения позвоночника в стороны, т.к. он еще очень мягкий и пластичный, легко смещается.

В детском возрасте, когда организм еще только развивается, осанка может довольно легко изменяться под влиянием различных факторов.

Основные причины вызывающие дефекты осанки:

- отсутствие крепкого мышечного корсета;
- перенесенные заболевания;
- нарушения режима питания и сна;
- недостаток прогулок на свежем воздухе;
- недостаточная физическая активность;
- неправильная поза при сидении, ходьбе;
- неправильно подобранная мебель;
- постоянные однообразные движения;
- тесная одежда, затрудняющая свободные движения.

Появившиеся в дошкольном возрасте нарушения в осанке могут в дальнейшем привести к образованию стойких изменений костной системы. Чтобы избежать этого, следует с раннего возраста осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию организма ребенка.

Любую проблему проще предупредить, чем лечить, поэтому необходимо продумать комплекс мер по предотвращению нарушений осанки, и главным местом профилактики нарушений осанки является ДОУ.

Например:

- Постоянный контроль за правильной позой ребенка дома и в ДОУ.

- Сотрудничество с родителями – проведение родительских собраний, индивидуальные беседы, консультации, пропаганда здорового образа жизни.

- Физические упражнения и подвижные игры развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуя росту и правильному формированию детского организма.

- Занятия спортом: плавание, танцы, бег.

Профилактика любых нарушений, связанных с осанкой, должна быть комплексной и основываться на представленных ниже принципах.

1. Правильное питание.

Непрерывно развивающийся организм ребёнка на протяжении всего роста нуждается в полезных питательных веществах. Питание должно быть полноценным и разнообразным, так как от этого зависит, насколько правильным будет развитие мышц и костей

2. Двигательная активность.

Очень важны для здоровья детской осанки занятия физическими упражнениями, различными видами спорта.

3. Правильный режим дня.

Во избежание проблем с осанкой необходимо не только организовать правильный режим дня.

4. Удобная детская комната.

Высота стола должна быть выше локтя ребёнка, стоящего с опущёнными руками, на 2-3 см. Существуют также особые парты, которые предназначены для коррекции осанки школьника. Стул должен повторять изгибы тела. Правда, вместо такого ортопедического стула можно подкладывать за спину на уровне поясничного отдела тряпичный валик в дополнение обычному ровному стулу. Высота стула в идеале должна быть равна высоте голени. Используйте подставку для ног, если они не достают до пола. Ребёнок должен сидеть так, чтобы спина его опиралась на спинку стула, а голова слегка наклонялась вперёд, а между телом и столом легко проходила ладонь ребром. При усаживании нельзя подгибать ноги под себя, так как это может привести к искривлению позвоночника и нарушению кровообращения.

В детской кровати должен быть ровный и твёрдый матрас. Благодаря такому матрасу масса тела ребёнка распределяется равномерно, а мышцы максимально расслабляются после вертикального положения туловища за весь день. Не допускайте того, чтобы ребёнок спал на мягкой поверхности. Это провоцирует формирование неправильных изгибов позвоночника во время сна.

5. Грамотная коррекция обуви.

Правильный, точный и своевременный подбор детской обуви позволяет родителям избежать и даже устранить многие проблемы, такие как функциональное укорочение конечности, возникшее из-за нарушений осанки или компенсация дефектов стоп (косолапость и плоскостопие).

3.«Берегите глаза своих детей!»

Роль зрения, в жизни человека трудно переоценить. Слабовидящим или слепым людям очень трудно жить в нашем мире. Они совсем по-другому всё воспринимают: на ощупь, по запаху, на слух, им непросто ориентироваться в пространстве. Эти люди нуждаются в постоянной заботе со стороны других людей, им нужна помощь. По статистике у каждого четвертого маленького жителя планеты существуют проблемы со зрением. Это и немудрено, ведь 90% всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью зрения. Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для детей, ведь отдыхают глазки только тогда, когда ребёнок спит. Поэтому так важно беречь зрение с молодости. Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание с раннего детства.

Забота о глазах начинается с питания. Известно, что здоровье нашего организма в целом и всех его органов по отдельности напрямую зависит прежде всего от того, насколько правильно мы питаемся. И наши глаза здесь не исключение: им очень важно, чем мы их «кормим».

Наши глаза очень любят чернику, голубику и гранаты, которые содержат мощные антиоксиданты, помогающие не допустить дистрофии сетчатки. Именно дистрофия сетчатки является одной из главных причин необратимой утраты зрения в старости. Также полезны ягоды вишни и черешни. Они богаты биофлавоноидами, которые укрепляют мелкие кровеносные сосуды, по которым в глаза и ткани мозга поступают кислород и питательные вещества. Поэтому в летний сезон постарайтесь не отказывать себе в этих ягодах и фруктах.

Существуют правила, способствующие сохранению хорошего зрения, которые необходимо учить детей выполнять.

1. Не разрешайте детям смотреть телевизор дольше 30 мин.
2. Во время просмотра телевизора ребёнок должен находиться не ближе 2-х метров от экрана.
3. У компьютера детям можно проводить не больше 10 мин. в день.
4. Необходимо следить за посадкой ребёнка за столом, когда он рассматривает иллюстрации в книгах, рисует: СПИНА должна быть прямая, книга или лист бумаги должны находиться на расстоянии 30-35 см.. При неправильной осанке деформируются позвоночные диски, в результате сколиоз, а это как следствие сосудистой недостаточности головного мозга. Из-за кислородного голодания страдают все системы организма. Угнетается работа зрительных нервов в коре головного мозга.

5. Чтобы не повредить глаза, нельзя: — чтобы в глаза попадали песок, земля; — нельзя бросать игрушки в лицо; — нельзя тереть глаза грязными руками; — надо обращаться очень осторожно с колющими и режущими предметами.

6. Необходимо читать, рисовать, рассматривать иллюстрации в книгах при хорошем освещении. Источник света должен находиться слева от ребёнка (окно, лампа и т. д)

7. Чтобы сохранить у ребёнка хорошее зрение, надо обязательно не реже, чем 1 раз в год, показывать ребёнка врачу — офтальмологу!

8. Необходимо внимательно следить за ребёнком и в случае обнаружения, что ребёнок присматривается, щурится отвести к окулисту для проверки остроты зрения и выписывания очков.

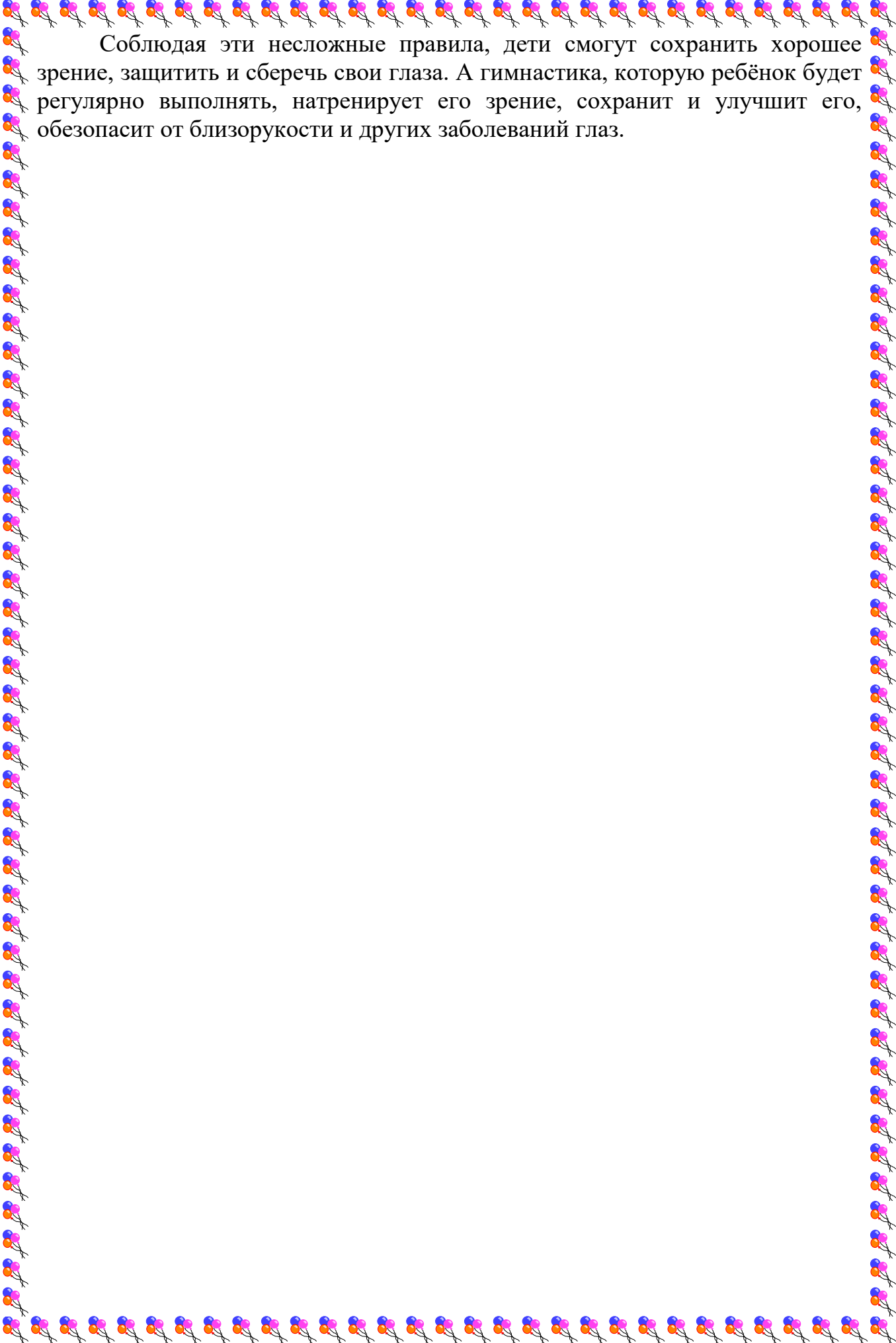
9. Надо учить детей защищать глаза от солнца, яркого света, ожога с помощью затемнённых очков.

10. Учите детей защищать глаза от пыли, воды, сильной струи воздуха. В этих случаях необходимо надевать защитные очки.

Один из наиболее удобных и проверенных способов — детская гимнастика для глаз. Медики разработали тысячи комплексов, которые помогут укрепить и сохранить зрение малыша. Все они направлены на снятие напряжения с детских глазок, что особенно важно в современное время, когда ребенок с малых лет сидит за компьютером.

Большинство гимнастик для глаз детей предусматривают движение глазного яблока во всех направлениях. Пусть малыш двигает глазками «вверх-вниз, влево-вправо».

Попросите ребенка зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти. Если умеет — пусть считает сам. Если нет — помогите ему. Чтобы снять напряжение в глазках, малыш должен один раз в 1-2 часа переключать зрение. Для этого попросите его смотреть вдаль в течение 5-10 минут. Немаловажно, чтобы он периодически еще и закрывал глазки для отдыха на 1-2 минуты. Предложите ребёнку представить себя Буратино. Ребенок должен закрыть глаза и посмотреть таким образом на кончик своего носика, а взрослый в это время пусть посчитает до 8. Малышу нужно представить, что его носик растёт, а он следит этим занимательным процессом с закрытыми глазками. Потом нос также должен уменьшаться — считайте в этот раз оборот: от 8 до 1. Попросите малыша не поворачивать головы, но при этом пусть он смотрит сначала медленно вправо, потом — прямо, потом медленно повернет глаза влево и снова прямо. Следует проделать то же самое, только вверх и вниз. Два раза повторить. Еще одно хорошее упражнение — закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев. Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, а нижнее веко от наружного края к носу, потом — наоборот. Такое упражнение для глаз детей ослабляет мышцы и улучшает кровообращение. Чтобы малыш тренировал зрение, ему полезно играть с яркими, подвижными игрушками. Пусть они прыгают, катаются, кувыркаются и вертятся. И помните — зрение нарушается медленно. И также медленно оно восстанавливается. Это, конечно, если естественным путем.



Соблюдая эти несложные правила, дети смогут сохранить хорошее зрение, защитить и сберечь свои глаза. А гимнастика, которую ребёнок будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глаз.