

# Переутомление у детей.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеописанные признаки), а затем следует переутомление - болезненное состояние, требующее медицинской помощи, могущее привести к проблемам развития ( страхи, нервность, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита и т.д.).

Особое внимание нужно уделять детям, которые начали посещать детский сад, у которых резко изменилась жизнь (переезд на новое место, появление нового члена семьи и т.д.). Длительность привыкания (адаптации) к новым условиям и появление утомления зависит от многих причин:

- \* От возраста. Чем младше ребенок, тем сложнее ему привыкнуть к изменившейся ситуации, тем быстрее он устает.
- \* От темперамента. Дети-меланхолики и дети-холерики устают быстро, а дети-флегматики дольше адаптируются к новым условиям.
- \* От состояния здоровья. Физически слабый, легко возбудимый ребенок утомляется быстрее; это же относится и к детям, недавно переболевшим или начинавшим заболевать.
- \* От наличия или отсутствия опыта пребывания в различных условиях (как часто общается со сверстниками, ездит в гости к бабушке, к знакомым, находится в общественных местах: цирк, театр, магазин и т.д.).
- \* От контраста между обстановкой дома и в детском саду (другой режим, требования, питание). Чем больше отличий, тем труднее привыкать ребенку.
- \* От разницы отношений взрослых дома и в детском саду. Если дома ребенку все разрешается, его всегда выслушивают, уговаривают, а в детском саду воспитатель строгий, требовательный, может и прикрикнуть, и наказать, то проблемы с адаптацией неизбежны.
- \* От умения окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснять, подбодрить, похвалить, успокоить.





# Я хочу в детский садик



(консультация для родителей)





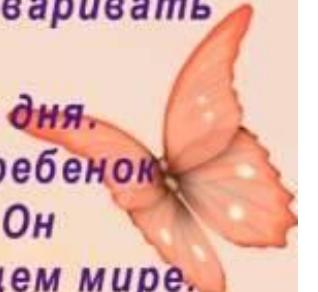
## Правило первое: режим дня

Как ребенок будет адаптироваться к детскому саду, зависит от организации режима дня дома. Чем больше условия жизни дома будут приближены к детскому учреждению, тем быстрее привыкнет ребенок к жизни в детском саду.

Режим - это рациональное и четкое чередование сна, еды, прогулки, различных видов деятельности в течение суток. Надо приучить ребенка с самого рождения ложиться спать в одно и то же время, перед сном обязательно проветрить комнату, прочитать добрую сказку.

Чтобы ребенок был здоровым и веселым, нужно правильно сбалансировать питание. Питание для малыша - это строительный материал для его растущего организма. Пища должна быть разнообразной. Малыш не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами.

Прогулка - это неотъемлемая часть режима каждого дня. Знакомясь с природой - животными и растениями, - ребенок развивается лучше, учится быть наблюдательным. Он получает элементарное представление об окружающем мире. Чтобы для ребенка не был стрессом режим дня дошкольного учреждения, дома должны быть созданы условия, приближенные к режиму учреждения, - уточните заранее режим дня в детском саду и постепенно выстраивайте свой. Несовпадение этих режимов плохо сказывается на состоянии ребенка, он становится капризным, безразличным к происходящему. Для самочувствия ребенка в адаптационный период большое значение имеет то, в какой мере сформированы у него навыки самостоятельности. К приходу в детский сад малыш должен уметь: самостоятельно кушать, ходить на горшок, одеваться, положительно относился ко всем культурно-гигиеническим навыкам.





## **Правило второе: все сам.**

*Чтобы ребенок с удовольствием ходил в детский сад, чувствовал себя уверенно, необходимые гигиенические навыки должны прививаться в семье. Родители должны приучать малыша к гигиеническим процедурам утром и вечером, одеваться и раздеваться в определенной последовательности, дать возможность обслуживать себя за столом. Очень важно приучить ребенка проситься на горшок, мыть руки с мылом после туалета, пользоваться салфеткой после приема пищи.*

## **Правило третье: дружба – это наука.**

*Особенно тяжело ребенку, у которого общение ограничено рамками семьи: мама, папа, бабушка. Очень тяжело такому малышу знакомиться с новыми детьми, ему хочется уединиться, спрятаться от всех. Чтобы этого не происходило, приучайте его к играм с другими сверстниками до поступления в детский сад.*

## **Правило четвертое: а я все знаю!**

*Более благоприятным периодом для поступления в детский сад считается весна и лето – не откладывайте выход в сад на слякотную осень. Определившись с детским садом, надо его обязательно посетить.*



*Правило пятое: первый день...*

*Вот все позади: и семейные советы с бурным обсуждением, когда идти ребенку в сад, выбор детского сада, сбор документов. Многим родителям кажется, что все трудности позади. Если бы это было так! Случается так, что для родителей наступает пора разочарования: детские слезы, капризы, отказы идти в детский сад, бесконечные болезни, претензии и обиды в адрес воспитателей. Требуется время, чтобы семья приспособилась к новым обстоятельствам. Родителям приходится менять привычный образ жизни, подстраиваться под режим детского сада. Период адаптации индивидуален, может быть разной продолжительности. Легкая длится около месяца, при адаптации средней тяжести семья приспосабливается в течение двух месяцев, тяжелая тянется 3 месяца, и очень тяжелая адаптация занимает около полугода и больше. Иногда даже встает вопрос, стоит ли ребенку оставаться в детском саду. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом. Сейчас вы проводите меньше времени с ним – чаще обнимайте его, хвалите, общайтесь. Если ребенок готовится к детскому саду, если семья и воспитатели настроены на сотрудничество, то сложности адаптации будут сведены к минимуму.*

*В ваших силах сделать так, чтобы детский сад стал для ребенка вторым домом, где ему уютно, комфортно, весело, где его ждут заботливые воспитатели и хорошие друзья. Выполняйте простые правила, и вам не придется переживать за своего малыша, отдавая его в детский сад.*

*Успехов Вам!*

# КАК ОДЕВАТЬ РЕБЁНКА ДОМА И НА УЛИЦЕ

1. Одежда должна защищать кожу и согревать ребенка.
2. Одежда не должна ограничивать движения ребенка.
3. Исключите все, что не поддается стирке.
4. Не покупайте одежду на вырост.
5. Не покупайте дорогую одежду
6. Следите за чистотой и опрятностью одежды ребенка, привлекайте его самого исправлять непорядок.
7. Одежду лучше покупать из хлопчатобумажных, шерстяных и трикотажных тканей и того цвета, который нравится ребенку.
8. Не забывайте, что хлопчатобумажная одежда при первой стирке садится.



*9. Белье из синтетических тканей препятствует испарению пота с поверхности тела.*

*10. В жаркую погоду для мальчиков удобны ситцевые, льняные, джинсовые костюмы, для девочек - легкие, свободного покроя платья с короткими рукавами, а так же спортивная одежда из хлопчатобумажного трикотажа.*

*11. Брюки и куртки не должны жать в поясе.*

*12. Для зимы лучше приобрести стеганую куртку или комбинезон из водоотталкивающей материи на твой подкладке, с капюшоном. варежки желательно купить тоже из непромокаемой ткани и прикрепить к резинке.*

*13. Толстые свитера дети не любят. В холодную погоду лучше поддеть еще одну кофточку.*



**14. Лучшая обувь для детей - коханая, с каблуком не менее 8 мм. и прочным задником.**

**15. в осенне-зимний период обувь приобретайте на размер больше, а летом - по размеру.**

**16. Носите обувь с носками.**

**Они впитывают пот и препятствуют натиранию кожи.**

**17. Не применяйте для повседневной носки чешки и сланцы.**

**18. Одежда детей в помещении должна быть облегченной.**

**Малышам вредно как переохлаждение, так и перегревание. Лучше всего одеть ребенка так: мальчикам - рубашка и шорты, девочкам - легкое платье, на ногах - летние носки и легкие туфли или сандалии с каблучком.**

**Помните! Правильно подобранная одежда - одно из условий того, что ваш ребенок будет здоров и счастлив!**



# КАК ПОМОЧЬ МЕДЛИТЕЛЬНОМУ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Если ваш ребенок медлителен, попробуйте изменить свою тактику.

- Главное – не торопить, не подгонять ребенка, не напоминать ему о его медлительности, неловкости;
- Проконтролируйте все элементы режима дня: сон, отдых на воздухе, питание, двигательную активность;
- Помните, вашему ребенку нужно время для «раскачки» (он с трудом просыпается, долго собирается в детский сад – разбудите его пораньше и т. д.) не конфликтуйте вечером, перед сном, не корите за долгие сборы ко сну;
- Необходимо сделать все, чтобы, осознавая свою медлительность, ребенок в то же время не чувствовал свою ущербность, неспособность. Помогите ему овладеть необходимыми навыками – самостоятельно одеваться и раздеваться;
- Организовывая работу с медлительным ребенком, не забывайте о перерывах и физкультминутках;
- Нужно облегчить ребенку всех повседневных дел, и поможет в это может четко организованный режим дня. Если ребенок привыкнет (а это требует времени, поэтому наберитесь терпения) в одно и тоже время вставать и ложиться спать, то справиться с самим собой ему будет гораздо легче;
- Можно придумать какую-нибудь игру, которая поможет ребенку преодолеть свою медлительность, можно делать вместе, соревнуясь (при этом важно не переборщить и подстроиться под его темп);
- Важно, чтобы взрослые всегда были спокойны и доброжелательны. Можно пошутить над «копушей», но по-доброму, без раздражения. Можно подчеркнуть это качество у себя, и пусть посмеется ребенок.

*Помните, от того что ваш ребенок медлительный, он не «хороший» или «плохой», а просто вот такой, какой он есть и ему нужно помочь адаптироваться и в детском саду, и в школе, и в жизни. При этом вы и сами должны быть достаточно организованы, иначе успеха не будет.*

# КАК ПОДГОТОВИТЬ К ДЕТСКОМУ САДУ ЗАМКНУТОГО РЕБЁНКА

Замкнутый ребенок не хочет и не знает, как общаться, поэтому забота взрослых по развитию такого ребенка должна быть, прежде всего, направлена на развитие желания общаться и развитие коммуникативных навыков.

Замкнутость ребенка выступает в поведении достаточно рано и обычно имеет в раннем возрасте такие предпосылки, как беспокойство, эмоциональная неустойчивость, плаксивость общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в жизни ребенка (переезд на дачу, поездка в гости и т. п.). Для замкнутых детей характерны также страх перед чужими людьми, долго не проходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию.

Как правило, замкнутый ребенок очень привязан к матери и очень болезненно переносит даже непродолжительное ее отсутствие.

*При общении с замкнутым ребенком:*

Расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми;

Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком;

Стремитесь сами стать для ребенка примером эффективного общающегося человека.

Работа по преодолению замкнутости достаточно сложна и долговременна. Чудес не бывает, и замкнутость вашего ребенка не пройдет за один день по взмаху «волшебной палочки». Поэтому наберитесь терпения и подготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребенком.

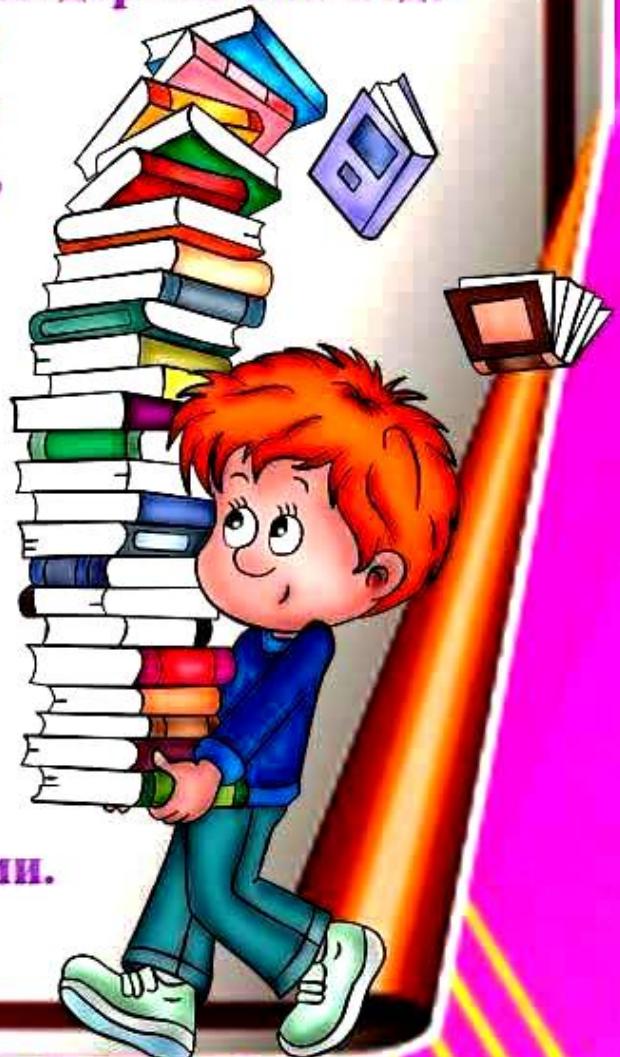


# Как выбрать книгу для малыша?

Покупка детских книг - дело непростое. Казалось бы, магазины буквально ломятся от книг, можно подобрать на любой вкус и кошелек. Но на чем же остановиться? Какую книгу выбрать? Подороже или подешевле? Потолще или потоньше?

С реалистическими картинками или с "мультяшными"? От того, как будут выглядеть первые книги малыша, во многом зависит, как вообще сложатся его дальнейшие отношения с книгой. Ведь для маленького, еще не умеющего читать ребенка, текст неотделим от иллюстрации. Поэтому при выборе детской книги не может быть мелочей.

Итак, отправляемся за покупками.



## *Объем*

Не стоит покупать монументальные издания в руку толщиной и стоящих две, три сотни рублей. Во-первых, вручив ребенку столь дорогую книгу, мы приедем в ужас, если, спустя неделю он помнет листы, порвет переплет или разрушит обложку. Значит, книга будет стоять высоко на полке, вне досягаемости малыша и выниматься будет только родителями. А это неправильно. Ребенок должен иметь возможность в любой момент самостоятельно достать книгу, посмотреть картинки, вспомнить, о чем говорится в любимой сказке. Не стоит, разумеется и потакать небрежному отношению малыша к книгой. Лучше покупайте книги, в которых под одной обложкой лишь одна сказка, если ребенок еще совсем маленький, для тех, кто постарше, подойдут сборники из трех-четырех произведений, рассчитанных примерно на один возраст.

## *Иллюстрации*

Иллюстрациям следует уделить особое внимание: ведь от них не только зависит, какими будет ребенок представлять героев произведения. Для маленького, еще не научившегося читать ребенка именно иллюстрация - главный канал восприятия текста. И поэтому хорошая книжная иллюстрация должна не просто комментировать текст, а дополнять его, расширять, углублять его понимание.

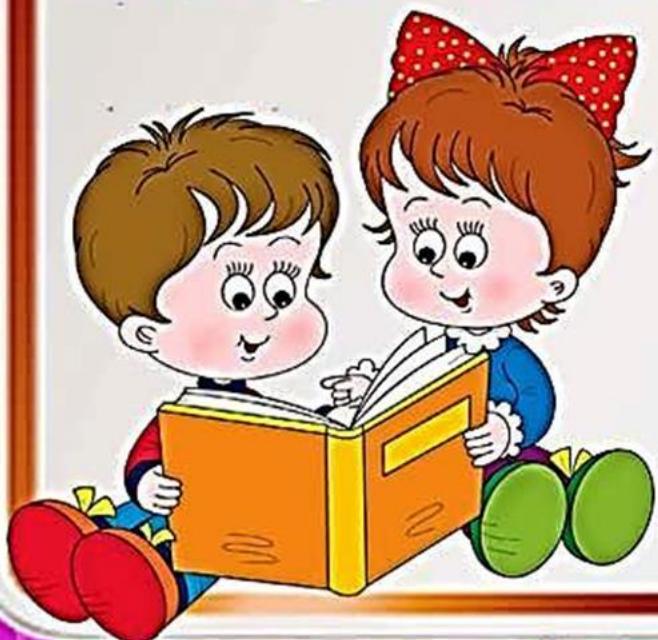
## *Переплет*

Обязательно обратите внимание на переплет: ведь ему предстоит выдержать немалые испытания. Желательно покупать книги в твердых обложках с прочным корешком. Обязательно проверьте, прошиты страницы или склеены: из клееных книг очень быстро начинают вываливаться листы. Для самых маленьких хорошо подходят книги в плотных картонных переплетах, с картонными же страницами, таким не страшны никакие опасности: прочные страницы не под силу разорвать даже самым темпераментным "читателям".

## *Формат*

Книги для малышей должны быть достаточно большого формата, желательно, не меньше, чем А4, иначе иллюстрации, да и шрифт окажутся слишком мелкими. Но гигантские книжки размером с ватманский лист, которые иногда встречаются в магазинах, хоть

и выглядят шикарно, для маленьких детей не годятся: кроха просто не сможет охватить взглядом все, что нарисовано на странице.



Детям до пяти лет желательно выбирать книги, где картинки есть на каждой странице, иначе малышу будет неинтересно слушать. Избегайте слащавых, "кукольных" картинок. Вопреки распространенному мнению, вовсе не они больше всего нравятся детям. Лучше постараитесь познакомить их с творчеством крупнейших мастеров книжной графики: В. Конашевича, Ю. Васнецова, Ю. Чижикова. Проследите, какое выражение лица у персонажей выбранной вами книги: если даже положительные герои выглядят злыми, неприятными, лучше поставьте книгу на место: даже самая страшная баба-яга или трехголовый дракон не должны пугать ребенка, у него с самого начала должна быть твердая уверенность, что добро обязательно одержит победу над злом. Не стоит недооценивать роль пейзажа: очень важно, чтобы ребенок представлял себе, хотя бы в самых общих чертах, на фоне каких декораций разворачиваются описываемые события: Так исподволь, между делом, расширяется кругозор малыша, формируется его картина мира.

Задача нас, взрослых, сделать так, чтобы книга стала верным другом, спутником и советчиком каждого ребёнка.

*Побольше вам книг, хороших и разных!*

