# *«Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад»*

Путёвка в детский сад, наконец-то, у вас на руках, и уже этой осенью ваш карапуз перестанет быть «домашним ребенком» и получит гордый статус дошкольника. Впереди очень много хлопот: первое знакомство с заведующей, медицинский осмотр, обновление гардероба… Но есть еще кое-что важное, о чем нельзя забывать. Дело в том, что в группе детского сада не будет рядом любящей мамы, способной понимать своего кроху с полувзгляда и первого писка. Поэтому будущему дошколёнку за летние месяцы неплохо бы потренироваться в отработке некоторых навыков, которые заметно облегчат его жизнь в детском коллективе. Итак, **что должен уметь ребенок**, впервые идущий **в детский сад**?  
  
- **застегивать или расстегивать одежду**. Двухлетка должен как минимум заинтересованно относиться к одеванию и принимать нужные позы, а трехлетний малыш в идеале должен сам справляться с колготками, носками, рубашкой и верхней одеждой. Конечно, пуговицы, клепки, молнии и особенно шнурки подчинятся далеко не каждому трехлетке, но малыш должен хотя бы представлять, как это делается, и пытаться с этим справиться самостоятельно. Купите игры-шнуровки, развивающие игрушки с различными видами застежек или смастерите их сами и посвящайте этим нехитрым занятиям несколько минут в день. Также можно украсить стену детской комнаты плакатиком с различными предметами гардероба (в той последовательности, в которой их нужно надевать). Такой плакат можно смастерить вместе с ребенком, используя ненужные модные журналы и лист ватмана. «Спасибо» за такие тренировки скажет не только сам малыш, но и воспитательница, ежедневно собирающая на прогулку 15-20 гомонящих сорванцов!  
  
-***пользоваться ложкой (желательно и вилкой) и пить из чашки***. Смело убирайте из обихода малыша поильники, непроливайки и тем более бутылочки с соской – в саду они приравниваются к «вредным привычкам». Конечно, без летающих по кухне котлеток и лужиц на полу в первое время не обойтись, но другого пути, увы, просто нет…  
  
***- проситься на горшок***. Если вы еще не отучили ребенка от подгузников – сейчас самое время начать. Специалисты солидарны в том, что с 1,5 -2 лет дети уже готовы к приучению к горшку, и тёплое время года значительно облегчит задачу! Почаще оставляйте ребенка в обычных трусиках или штанишках, и он очень быстро поймет, что «мокрое дело» не случается само по себе!  
  
Готовность малыша к детскому саду – это не только элементарные навыки самообслуживания и развитая моторика. Большим плюсом для карапуза будет ***умение говорить***, причем желательно не только на «своем» языке, понятном лишь маме. Малыш должен ***уметь хотя бы 15 минут сосредоточенно заниматься одним делом***, а также ***понимать указания и запреты взрослых***.   
  
Ребенок обязательно должен ***проявлять интерес к остальным деткам и общим играм в коллективе***. Именно по этой причине психологи советуют отдавать ребенка в детский сад после трех лет, когда у него появляется потребность в общении с окружающими. Конечно, мамы и папы должны сами стремиться к тому, чтобы у малыша появились друзья еще до первого похода в детский сад. Не ограничивайте мир ребенка стенами своей квартиры! Почаще выбирайтесь на детскую площадку, походите на летние программы в центрах раннего развития да и просто ходите в гости к друзьям, у которых подрастают детки того же возраста. Такие «тренировки» заметно облегчат крохе адаптацию в коллективе. Если есть возможность прийти с ребенком погулять по территории детского сада, познакомиться с воспитателем и ребятами из будущей группы - обязательно этим воспользуйтесь!  
  
Еще один важный момент жизни в садике – ***распорядок дня***. Заранее узнайте его в своем детском саду и примерно за 2 месяца постарайтесь приблизить к нему ритм жизни малыша. Ребенок должен есть, гулять и спать приблизительно в одно и то же время. Меню тоже желательно приблизить к садовскому (супчики, каши, запеканки, омлеты и т.д.). И это не просто дисциплина, как может показаться на первый взгляд! Знакомый режим дня и привычное питание станут для ребенка некими «островками спокойствия», которые помогут облегчить адаптацию к детскому саду. 

Главное, что вам понадобится при отработке всех этих навыков и умений – терпение и любовь. Конечно, вам не раз придется отмывать кухню от остатков разлитого супа и разруливать «третью мировую» в песочнице из-за приглянувшегося всем разом грузовичка. Зато ближе к осени ребенок с гордостью скажет: «Я сам!», а вы сами удивитесь тому, как за эти три коротких месяца вырос ваш малыш…

***«Роль семьи в физическом воспитании и развитии ребенка раннего возраста»***

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе *(простудится!)*, у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышленый, все знает». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто - либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Систематическое мытье пола, дверей, окон, ежедневная уборка пыли влажным способом, чистка одежды, обуви вне жилых помещений должны являться строгим правилом.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

С чего же начинается физическое воспитание?

Прежде всего выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья *(рахит, диатез и др.)*, то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Толь правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

# *Как привить культурно – гигиенические навыки детям?*

**Важной составной частью культуры поведения человека, являются культурно-гигиенические навыки. С самого раннего возраста необходимо прививать детям любовь к чистоте и опрятности, потому как, несомненно, это залог физического и психологического здоровья. Привитые с детства навыки приносят огромную пользу в дальнейшей жизни.**

**Формирование культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников -  весьма  специфичны и требуют определенных знаний,  как от педагога, так и от родителей.  Необходимо учитывать, что малыши 2-3 летнего возраста впервые сталкиваются с такими задачами, как умывание, мытье рук, использование полотенца, зубной щетки, носового платка и т.д. Самостоятельно одеться или раздеться – еще очень трудно для них, поэтому знакомство с этими важными  навыками должно быть мягким и терпеливым со стороны взрослых.   Однако не стоит забывать, что излишняя мягкость так же не желательна, так как ребенок однажды потерпев неудачу в довольно не легкой для него задаче, и почувствовав незамедлительную помощь взрослого, в следующий раз может отказаться что-либо делать сам. Следовательно - главными приоритетами в  формировании культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников должны быть: понимание внутреннего мира ребенка, терпение к его неуклюжести и медлительности, поощрение любого, даже самого незначительного успеха, настойчивость в правильном и последовательном выполнении задачи, требовательность к проявлению самостоятельности.**

**Одной из главных задач в работе с детьми I младшей группы  (от 2 до 3 лет) детского сада является воспитание культурно-гигиенических навыков – опрятности, аккуратности в быту, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным. Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки после загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком). В процессе еды побуждать детей к самостоятельности, учить держать ложку. В процессе одевания и раздевания напоминать детям их порядок. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстёгивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в определённом порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.**

**Приведем ниже несколько полезных рекомендаций для проведения гигиенических процедур. Учим умываться. Для начала создайте все необходимые условия:**

* **разместите крючок для полотенца на уровне роста (но не глаз!) ребенка;**
* **подставьте к умывальнику скамеечку, стоя на которой он сможет достать кран;**
* **прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;**
* **положите в ванной коврик (решетку), чтобы ребенок не поскользнулся.**

**Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Размер куска мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце и петелька на нем должны быть такими, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; стаканчики для зубной щетки и полоскания рта должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу малыша, а ее размер должен соответствовать его руке. Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагающими к запоминанию. Начиная с года ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (рисунок на ткани, аппликация, вышивка и т. п.). Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.**

**Теперь можно перейти непосредственно к самому умыванию. Для этого нужно:**

* **завернуть рукава одежды ребенка;**
* **проверить температуру воды;**
* **намылить ладони малыша до образования пены, потереть ими друг о друга;**
* **смыть мыло под струей воды, побуждая малыша к самостоятельным действиям;**
* **вымыть лицо, называя каждую его часть;**
* **учить сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием выдуть струю воздуха;**
* **еще раз обмыть водой руки ребенка;**
* **закрыть воду;**
* **снять полотенце, привлекая малыша к участию в этом;**
* **насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые вытираются;**
* **похвалить малыша, например, предложив посмотреть в зеркало: "Вот какой ты стал чистенький и красивый!"**

**Гигиеническое воспитание младшего дошкольника направлено на приобщение его к следующим гигиеническим навыкам, как в детском саду, так и дома:**

* **мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;**
* **умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;**
* **принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом — и перед дневным сном;**
* **мыться с мылом и мочалкой через два дня на третий;**
* **подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;**
* **полоскать рот после приема пищи (с двух лет);**
* **пользоваться зубной щеткой (с двух лет);**
* **пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет);**
* **пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора — двух лет);**
* **ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);**
* **не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства).**

**Необходимо тесное сотрудничество воспитателей и родителей. Привитые в детском саду культурно-гигиенические навыки и самостоятельность, должны поддерживаться и приветствоваться родителями. Только так возможно гармоничное развитие личности ребенка.**

***Телевизор и компьютер - друзья и враги!***Все чаще и чаще за консультацией к психологу обращаются родители, обеспокоенные частым и долгим сидением детей у экранов телевизоров или мониторов компьютеров. Ребенок готов часами играть в игры или смотреть мультики, телевизионные передачи различной тематики. И если по началу родителей радует, что сидя за компьютером или телевизором ребенок получает полезную информацию, развивает воображение, память, мышление, то со временем начинают замечать, что поведение любимого чада заметно изменилось. Ребенок стал капризным, отказ в игре или просмотре мультиков вызывает бурную негативную реакцию, откуда-то появилась плаксивость и раздражительность. Вот так незаметно банальный просмотр мультфильмов формирует у ребенка вредную привычку, а в дальнейшем может привести к возникновению риска развития компьютерной и телевизионной зависимости, с патологическими и необратимыми изменениями в личности ребенка.   
Без сомнения, в телевидении и компьютерах есть свои плюсы и, прежде всего, это положительное влияние на умственное развитие детей, с помощью специальных обучающих программ. Отмечено, что многими навыками - например, счетом, чтением и чтением географических карт, - с помощью компьютера дети овладевают быстрее, а нередко и качественнее, чем при обычном обучении. Телевидение так же обладает могучим арсеналом обучающих программ, которые в легкой и доступной форме преподносят обучающий материал.   
Тем не менее, при всех неоспоримых плюсах, исследователи отмечают такие же неоспоримые минусы. Подмечено вредное влияние телевизора и компьютера на здоровье детей. Долгое сидение перед «голубым» экраном или монитором компьютера приводит к развитию близорукости, нарушению обмена веществ, нередко приводящее к ожирению, нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы, ослаблению иммунитета и т.д. Кроме того, выявляются различные нарушения в психическом и эмоциональном развитии детей.   
Если говорить о психическом развитии, то, прежде всего, как ни   
странно, страдает развитие мыслительной сферы, внимания, памяти, поскольку визуальный канал информации является самым простым и не требует серьезных умственных усилий для его восприятия. Тем самым ребенок просто заглатывает большие потоки информации, не осмысливая и не анализируя ее. В детском возрасте уровень развития мышления тесно связан с уровнем речевого развития. Читая ребенку сказку, обучая пересказу, составлению собственных рассказов, заставляя ребенка говорить, вы способствуете его интеллектуальному развитию. Трудно представить, чтобы самая современная компьютерная программа могла заменить общение взрослого с ребенком.   
Но самый большой вред зависимость от компьютера и телевидения наносит эмоциональному развитию ребенка.   
В каждом возрасте процесс развития ставит свои актуальные задачи. Так в год ребенку нужно научиться ходить, в три года - разговаривать, в 5 ребенку совершенно необходимо играть и учиться общаться со сверстниками. Если ходить и разговаривать дети обучаются более менее вовремя то, что касается игры и общения, дело обстоит гораздо хуже. Компьютер и телевизор легко подменяют живые подвижные игры на их электронный аналог, а живое, непосредственное общение - на суррогат виртуального общения.   
Играя и общаясь со сверстниками, ребенок активно познает мир: фантазирует, учится поддерживать беседу, двигается. «Взаимодействие» с телевизором развивает в малыше пассивность, эмоциональную плоскость - он становится нечувствительным к эмоциям других людей и постепенно может уходить в «виртуальную реальность».   
Таким образом, возникает опасность, что ребенок может «проскочить» тот возрастной период, когда дети активно учатся вступать в контакт и налаживать межличностное взаимодействие и дружеские связи. В дальнейшем такому ребенку будет трудно адаптироваться в новом коллективе и заводить новых друзей.   
Как же формируется эта вредная привычка? Очень часто родители сами способствуют ее возникновению. Мы сажаем детей за просмотр мультиков, чтобы они нам не мешали заниматься домашними делами, отдыхать, общаться с друзьями. Или, придя с работы, сразу уже включаем любимые сериалы, утыкаемся в монитор компьютера, тем самым, показывая детям дурной пример. Поведение родителей - это образец, на основании которого дети строят свое поведение, стиль общения с окружающими и свое времяпрепровождение.   
Если в опыте ребенка отсутствуют такие простые, но очень важные дела, как рисование, лепка из пластилина, подвижные игры, и т.д., то постепенно их может заменить компьютер или телевизор.   
Но все же, телевидение и компьютер прочно вошли в нашу жизнь. Телевидение оказывает огромное влияние на формирование полноценной личности и кругозора человека, помогает ориентироваться в информационном пространстве и понимать окружающий мир. Поэтому полностью ограждать ребенка от телевизора и компьютера все же не стоит, да и не получится. Нужно разумно сочетать время, проведенное у компьютера и телевизора с двигательной активностью ребенка, общению со сверстниками, друзьями, с умными, понимающими взрослыми, книгами, музыкой, живописью и т.п.   
Что же делать, если все же компьютер и телевизор заняли огромное место в жизни малыша и вызывают беспокойство у родителей?   
■ Первое, что Вы должны сделать, это поставить перед собой реальную цель, например, в день разрешается посмотреть два-три мультфильма.   
■ Далее стоит оценить, сколько времени проводит Ваш ребенок перед телевизором в настоящее время и составить план семейных просмотров. Четко оговорить временную квоту затраченную на просмотр мультиков или игры на компьютере;   
■ Постарайтесь не устанавливать телевизор в центре комнаты, т.е. на виду, так как в этом случае желание смотреть телевизор возникает у детей гораздо чаще;   
■ Не забывайте выключать телевизор, когда Вы его не смотрите - дети быстро перенимают вредную привычку взрослых оставлять телевизор «фоном»;   
■ Вводите запрет на телевизор постепенно. Например, для начала запретите смотреть телевизор во время еды.   
■ Постарайтесь отвлечь малыша интересными занятиями: рисованием, чтением книги, различными играми. Достаньте старые игрушки, займитесь изучением алфавита и цифр. Предложите ребенку помочь Вам по дому: дети просто обожают помогать маме в мытье посуды и уборке комнаты.   
Таким образом, способов отвлечь ребенка от телевизора великое множество, а от Вас требуются лишь силы и терпение. Но зато в последствии Ваш ребенок сможет без каких-либо затруднений найти себе занятие по душе, если рядом не будет телевизора. А этим в наше время может похвастаться далеко не каждый.