



Журнал № 2
для родителей и детей
«Связующая нить»



Разработчики:

Учитель – логопед - Кин Е.С.

Учитель – дефектолог - Соломеина К.С.

Педагог – психолог - Михайлова Е.Ю.

Содержание

1. Статья воспитателя «Как одевать ребенка весной».....	3
2. Статья учителя – логопеда «Фитотерапия».....	4
3. Статья педагога – психолога «Детский рисунок – ключ к внутреннему миру ребёнка».....	5
4. Статья учителя – логопеда «Комплекс гимнастики для глаз».....	6
5. Статья учителя – дефектолога «Задержка психического развития (ЗПР), что это?».....	7
6. Статья педагога – психолога «Что делать, когда у ребёнка плохое настроение».....	9

Как одевать ребенка весной!

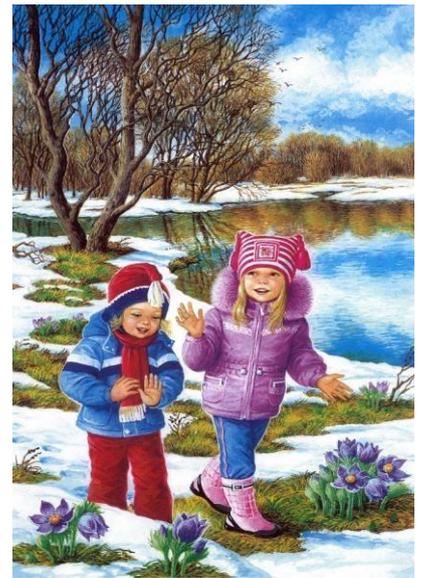
Первое весеннее тепло обманчиво, и одевать ребенка на улицу в это время следует с особой тщательностью. Наша задача - избежать переохлаждения, промокших ног и не допустить излишнего потоотделения на прогулке, чтобы, раздевшись, ребенок не схватил простуду под первым сквозняком.

«Пришел марток - надевай сорок порток!»

Руководствуясь этой народной мудростью, заботливые мамы с первой весенней каплей начинают старательно кутать своего ребенка в большое количество одежды. Другие, напротив, резко облегчают экипировку. И в том и в другом случае такой подход к детской одежде на весну может привести к простудным заболеваниям.

Общий принцип формирования детского гардероба и подбора одежды для прогулок с ребенком на это время должен отвечать нескольким требованиям: Ноги в тепле и сухости. Требование номер один, поскольку мокрые и замерзшие ноги чаще всего провоцируют простуды, ангины и другие неприятные заболевания. Чтобы ребенок мог спокойно ходить в школу по первым весенним лужам и гулять во дворе с приятелями, обувь должна быть теплой и непромокаемой. Для профилактики и предотвращения простуды подойдут специальные резиновые и нубуковые ботинки и сапожки с меховым, войлочным и синтепоновым утеплителем. Обувь - это единственный предмет одежды, с которым можно не бояться переборщить в процессе утепления.

«Держи ноги в тепле, а голову в холоде!» Великий полководец Александр Васильевич Суворов вероятно, имел в виду взрослых солдат, а не детей. Но известная доля истины в его словах есть. Головной убор должен быть теплым, но не жарким. Меховые шапки можно смело отправлять в сундук: настало время вязаных и флисовых шапочек. Важно, чтобы голова ребенка не потела - иначе, сняв шапку, он может стать жертвой сквозняка и простудиться. Сорок одежек. Одежек может быть гораздо меньше сорока, но вся весенняя одежда для детей должна быть теплой и обязательно дышащей. На смену шубкам и пуховикам приходят куртки с непромокаемым покрытием, утепленные синтепоном. Вязаные свитера из шерсти можно заменить на хлопчатобумажные толстовки с начесом, свитера тонкой вязки, изделия из синтетических флисовых тканей. Они позволят сохранить тепло, но в то же время избежать перегрева и избыточного потоотделения. Брюки на время весны лучше выбирать из непромокаемых тканей, хорошо поддающихся чистке. Под них до наступления настоящего тепла лучше надевать гамаши, колготки или в идеале термобелье.



Фитотерапия для детей.

Несмотря на бурный расцвет химии, появление новых высокоэффективных лекарств в последнее время наблюдается возврат к древним методам народной медицины, накопившим бесценный опыт по восстановлению здоровья человека и проверенный годами. Одним из таких методов является фитотерапия.



Фитотерапия — это одна из самых древних медицинских наук. Фитотерапия — направление теоретической и практической медицины, основанное на научном изучении и использовании с лечебной или профилактической целью лекарственных растений или препаратов, получаемые из них. Фитотерапия благотворно влияет на работу всего организма, оказывая общеукрепляющее и иммуномодулирующее воздействие. Фитотерапия высокоэффективна, безвредна, практически не имеет противопоказаний. В организм человека при этом поступает целый комплекс родственных ему биологически активных соединений, которые легко проникают в ткани и действуют на уровне внутриклеточного обмена растения не только не угнетают защитные силы организма, а наоборот, активны в отношении многих штаммов микроорганизмов, уже приобретших устойчивость против антибиотиков, и способны усиливать иммунитет человека, помогая ему тем самым справиться с болезнью. Увеличение заболеваемости респираторными инфекциями, которое отмечается в осенне-весеннее время, а также эпидемический по гриппу период является показанием для проведения ароматерапии помещений в течение 1—1,5 мес. с использованием эфирных масел лаванды, шалфея, аниса. Назначаются также орошения зева с помощью распылителя жидких лекарственных средств (ирригатора) настоев и отваров трав с бактерицидными и бактериостатическими, противовоспалительными свойствами (цветки ромашки, календулы; трава зверобоя, душицы и др.). При этом используемые лекарственные травы надо менять 1 раз в 10 дней. Кроме того, с целью повышения сопротивляемости детского организма к респираторным инфекциям. На лекарственные растения может развиваться аллергия, поэтому необходимы их тщательный отбор и подбор. Фитотерапия менее обременительна для ребенка и, как правило, не вызывает негативного к ней отношения. Это позволяет обеспечить непрерывность лечения, которое обычно проводится длительными курсами с периодической сменой фитосборов или части входящих в них лекарственных растений. Фитотерапия может проводиться всем детям дошкольного учреждения, начиная с трехлетнего возраста без специальных ограничений. Лекарственные растения могут вводиться различными способами:

- внутрь — в виде настоев, отваров отдельных растений, сборов, подбираемых индивидуально для каждого конкретного ребенка, фиточаев, кислородных коктейлей;
- наружно (местная фитотерапия) — орошения, пульверизация, промывания, полоскания, смазывания;
- ингаляционно — тепло-влажные, ультразвуковые ингаляции, арома-аэрофитотерапия;
- в виде ванн — банеофитотерапия.

«Детский рисунок – ключ к внутреннему миру ребёнка»

Рисование – любимое детское занятие. Оно способствует развитию таких психических процессов, как внимание, речь, память, воображение, мышление. А также развивает интеллект и мелкую моторику. Дети любят рисовать то, что видят вокруг себя, о чём мечтают. Во время рисования ребёнок, как будто, погружается в другой мир. А это, по мнению психологов, способствует снятию неврозов, стрессов, страхов, помогает легче пережить возрастные кризисы. Любой детский рисунок можно считать отражением внутреннего мира ребёнка.

Ребёнок всем своим существом уходит в то, что рисует, и отвлечь его от этого процесса родителям бывает сложно. Причём, ребёнок в своём рисунке не замечает несовершенств, которые взрослым бывают очевидны. Взрослые смотрят на детский рисунок критически, а ребёнок – нет. Он радуется результату своего творчества.

Часто дети творят из всего, что находится у них под руками. Это и песок, и обои и т.д. Взрослому в этот момент важно не быть критиком, а помочь ребёнку раскрыться в полной мере. Иногда ребёнок не может выразить свои мысли словами. Но если дать ему лист бумаги и попросить что-нибудь нарисовать, но можно получить ответы на все вопросы.

Обратите внимание на то, что рисует ваш ребёнок. Если героев любимых мультфильмов и книг, то это говорит о его первой привязанности на данный момент.

Если животный мир, то, скорее всего, ваш ребёнок чувствителен и раним.

Мальчики любят рисовать технику, а девочки кукол и принцесс.

Рисунки сражений говорят том, что ребёнок выплёскивает таким образом свою природную мужскую агрессию. А сцены убийств и катастроф, если это изображается не эпизодически, а постоянно, может говорить об устойчивом страхе у ребёнка, требующем вмешательства психолога.

Необходимо обращать внимание на цвета, которые выбирает ребёнок для рисования. В норме ребёнок использует яркие цвета и по назначению. То есть небо синее, трава зелёная, солнце жёлтое и т.д.

Если в детском рисунке много красного цвета, то это говорит о том, что ребёнок очень активный, возможно даже агрессивный. Синий цвет говорит о грусти. Возможно, ребёнок скучает по кому-либо из близких. А чёрный цвет и штриховки могут говорить о страхе, подавленности ребёнка.

Советы для родителей:

- ✓ поощряйте детское творчество, любые нестандартные решения и приёмы работы; это говорит о развитой фантазии ребёнка;
- ✓ не критикуйте детские работы. На фоне критики ребёнок может вообще отказаться рисовать;
- ✓ не улучшайте и не дорисовывайте ничего в детских работах. Это может обидеть ребёнка;
- ✓ обсуждайте все работы своего ребёнка и можете даже вывешивать их на стену;
- ✓ рассматривайте работы других детей, картины художников, чтобы у ребёнка появилось желание рисовать так же.

Основой для приобретения детьми художественного опыта являются занятия по изобразительной деятельности в детском саду. А в семье необходимо обогащать этот опыт, создавая благоприятные условия для развития детского творчества. Дома ребёнок не ограничен во времени и может рисовать, сколько захочет, может использовать материалы, которые не используются на занятиях в детском саду.

Важная задача взрослых состоит в том, чтобы сформировать у ребёнка интерес к рисованию, а технику правильного рисования он может освоить в детском саду.

Подготовила по материалам интернета Михайлова Е. Ю. (педагог - психолог)

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Рекомендовано для занятий с детьми от пяти лет.

Проводить занятия можно как групповые, так и индивидуальные. После освоения комплекса упражнений, с тренажёром можно заниматься самостоятельно.

Цель: тренировка мышц глазного яблока

Задачи:

1. Научить детей гимнастике для глаз.
2. Дать представление о значении зрения для человека, о строении органов зрения.
3. Воспитывать желание беречь глаза и заботиться о них.

Работа с пособием:

Данный комплекс направлен на тренировку мышц глазного яблока.

Все упражнения выполняются только глазами. Мышцы лица должны быть неподвижны. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз. Упражнения комплекса желательно выполнять от пяти раз подряд.

1. «Вверх-вниз-влево-вправо»

Несколько раз попеременно посмотреть вверх-вниз, влево-вправо. Поморгать.

2. «Круг»

Поднять глаза кверху. Сделать круговые движения глазами по часовой стрелке. Потом это же упражнение повторить, делая круговые движения против часовой стрелки. Поморгать.

3. «Диагонали»

Посмотреть вправо-вверх, затем влево-вниз. Поморгать. Выполнить движение в обратном направлении. Поморгать.

4. «Прямоугольник»

Очертить взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами снизу-вверх-вправо-вниз-влево. Поморгать.

5. «Горизонтальная восьмёрка»

Рисовать восьмёрку глазами по горизонтали. После нескольких повторений упражнения нужно поморгать.

6. «Вертикальная восьмёрка»

Рисовать восьмёрку глазами по вертикали. После нескольких повторений упражнения нужно поморгать. После выполнения комплекса гимнастики хорошо сделать «Пальминг». Название происходит от английского слова «palm», которое переводится как «ладонь». «Пальминг» представляет из себя биофорез, то есть прогревание глаз с помощью тепла, которое исходит от рук. Нужно плотно прикрыть глаза ладонями и спокойно открывать, и закрывать глаза в полной темноте.

ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ЗПР), ЧТО ЭТО?

Период раннего детства проходит достаточно быстро: казалось бы, ребенка только принесли из родильного дома, а он уже умеет засыпать и просыпаться, кушать, плакать.... Через несколько дней - он уже следит за передвигающимися предметами, реагирует на голод и холод, улыбается, вот уже самостоятельно сидит, стоит, пошел...

За каждодневными заботами многие родители не придают значения тому, что ребенок начал позднее действовать с предметами, самостоятельно ходить, позже говорить. Ребенок постоянно возбудим, быстро утомляется, часто капризничает и т.д. Многие взрослые думают, что он просто избалован особым вниманием. Вот пойдет в садик и... Посещая дошкольное учреждение, родители сталкиваются с другими проблемами, педагоги обращают их внимание на то, что ребенок не усваивает программу детского сада: не активен на занятиях, легко отвлекается, не удерживает внимания, плохо запоминает материал на занятиях и т.д. Родителям предлагают пройти психолого-медико-педагогическую комиссию (ТПМПК), на которой специалисты обследуют ребенка и выносят «вердикт» - ЗПР. Кто не был в подобной ситуации, вряд ли сможет понять состояние родителей: рушится все, крах всех планов. Кого обвинить? Медиков? Педагогов? Себя? Ребенка? Понятие «ЗПР» употребляется по отношению к детям со слабо выраженной органической недостаточностью центральной нервной системы. У детей данной категории не наблюдается специфических нарушений слуха, опорно-двигательного аппарата, зрения, тяжелых нарушений речи, **они не являются умственно отсталыми.**

Среди наиболее обобщенных и часто встречаемых определений преобладают следующие: «задержка психического развития», «временная задержка развития», «минимальная мозговая дисфункция», «плохо адаптирующийся к жизни ребенок», «субнормальный ребенок» и т.д. Под задержкой психического развития понимается группа расстройств, при которых главным признаком является специфическая задержка в развитии, отличная от олигофрении. Выделяются следующие формы «задержек»: специфическая задержка навыков чтения, счета и письма; нарушение развития речи (алалия, дислалия); специфическая задержка моторного развития; смешанные нарушения развития (комплексные расстройства чтения, письма, счета); психофизический инфантилизм.

Экспериментально доказано, что под влиянием условий дальнейшего развития и лечебно-коррекционных мероприятий задержка претерпевает существенную динамику, либо вообще исчезая, либо трансформируясь в более устойчивую и определенную клиническую форму.

Причины ЗПР многообразны. С одной стороны – это инфекции, интоксикации, травмы, воздействующие на мозг малыша (преимущественно на ранних стадиях внутриутробного и постнатального развития). С другой стороны – это могут быть неблагоприятные микросоциальные условия, которые, как дополнительный фактор, усугубляют состояние ребенка. Существует несколько классификаций ЗПР. В практике работы с детьми данной категории наиболее широко распространена классификация, в соответствии с которой различают следующие варианты ЗПР:

Задержка психического развития конституционного происхождения

При данном варианте на первый план в структуре дефекта выступают черты эмоциональной и личностной незрелости. Эти дети имеют инфантильный тип телосложения (они худощавого телосложения, как правило, невысокого роста, бледные), «детскую» мимику, слабо развитую моторику. Такие дети проявляют творчество в игре, эта деятельность для них наиболее привлекательна, в отличие от учебной. Перечисленные особенности затрудняют социальную, в том числе школьную адаптацию. Для данной

категории детей рекомендуется медикаментозная терапия.

Отмечается, что у детей с ЗПР конституционального происхождения имеется наследственно обусловленная недостаточность отдельных функций: развитие зрительной и слуховой памяти, речи. Эти функции лежат в основе формирования рисования, счета, письма, чтения. Именно среди таких детей отмечаются случаи нарушения чтения (дислексии), письма (дисграфии), счетных навыков (дискалькулии). Доказано, что в плане коррекции это один из благоприятных типов в ЗПР.

Задержка психического развития психогенного генеза

При данном варианте задержки психического развития на первый план выступают нарушения эмоционально-волевой сферы, снижении е работоспособности, неоформленности произвольной регуляции поведения. При раннем возникновении и длительном постоянном воздействии на ребенка психотравмирующих факторов (безнадзорность, гиперопека, асоциальные семьи и т.д.) могут возникнуть стойкие сдвиги в его нервно-психической сфере. У одних детей наблюдаются негативизм, агрессивность, истерия, а у других, напротив, боязливость, робость, страхи. Дети данной категории сложно овладевают навыками самообслуживания, трудовыми и учебными навыками.

Эффективность коррекционно-образовательной работы с названной категорией детей зависит от условий воспитания и адекватности педагогических мероприятий в различных образовательных средах.

Задержка психического развития церебро-органического генеза

Характеризуется важными нарушениями в эмоционально-волевой и познавательной сферах. При этом варианте сочетаются черты незрелости и различной степени поврежденности ряда психических функций. Выделяются две категории детей.

- преобладают черты незрелости эмоциональной сферы. Сочетаются несформированность эмоционально-волевой сферы и познавательной деятельности. А также выявляется негрубая неврологическая симптоматика;
- в структуре дефекта преобладают интеллектуальные нарушения. Дети не проявляют устойчивого интереса, деятельность нецеленаправленная, поведение импульсивно.

ЗПР церебро-органического генеза является наиболее стойкой и представляет наиболее тяжелую форму задержки психического развития. Дети нуждаются в комплексной медико-психолого-педагогической коррекции в условиях специальных учреждений. Особые состояния формируются у детей вследствие педагогической запущенности. Дети с полноценной нервной системой, длительно находящиеся в условиях информационной и эмоциональной депривации (дефицита общения с ближайшим окружением), имеют недостаточный уровень развития навыков, знаний, умений. Динамика развития в условиях систематической педагогической коррекции будет существенной. В то же время следует отметить, если ребенок не получит своевременной педагогической помощи, то эти недостатки могут стать необратимыми.

Таким образом можно сделать следующие заключение – дети с ЗПР – это многочисленная и разнородная по своему составу категория. Определенная группа детей имеет негрубые нарушения со стороны ЦНС, вследствие ее раннего органического поражения. У другой группы детей ЗПР возникает на фоне функциональной незрелости ЦНС. Еще одной причиной отставания в нервно-психическом развитии могут стать соматическая ослабленность и наличие хронического заболевания. Неблагоприятные микросоциальные условия также являются причиной ЗПР у детей. В группах детского сада могут находиться дети разным вариантом задержки, именно поэтому родители, сравнивая своего ребенка с другими воспитанниками в группе, замечают, что их ребенок не похож на остальных. Но все эти дети нуждаются в своевременной коррекционной помощи.

Подготовила материал учитель-дефектолог Соломеина К.С.

«Что делать, когда у ребенка плохое настроение?»

Всем родителям хотя бы раз в жизни приходилось наблюдать резкие перепады настроения у ребенка, когда их малыш, только что радостно играющий, вдруг начинает плакать и топтать ножками или замыкается в себе, отказывается общаться с родителями.

Часто мама с папой не понимают, как им себя вести в таких случаях. Они пытаются успокоить ребенка, задобрить его новой игрушкой, любым способом развлечь. Или апеллируют к излишней избалованности малыша, стараются его «воспитывать». Но, к сожалению, такие мероприятия не всегда дают нужный результат. И тогда родители теряются, пытаются переждать, пока ребенок успокоится сам.

Если подобные случаи достаточно редкие, ничего страшного и необычного в этом нет. Мало ли по какому поводу ребенок мог расстроиться?

Причины могут быть вполне объективные: нет рядом любимой игрушки или что-то заболело. Но, когда перепады настроения у малыша происходят без видимых причин и часто, стоит обратить на это внимание и разобраться, как же помочь ему в этой ситуации.

Почему же дети подвержены резким сменам настроения?

К главным причинам смены настроения у детей можно отнести следующие:

1. Кризисы (*3 года, 6-7 лет, подростковый возраст*). Частые смены настроения у ребенка говорят в первую очередь о том, что он растерян, излишне напряжен, не понимает, как ему себя вести и чего ждать. Особенно остро такие ощущения ребенок испытывает в кризисные периоды, связанные с:

особыми моментами возрастного развития – в эти периоды подавляющее большинство детей переживает тяжелые времена;

особенностями окружающей среды – резкая неприятная ребенку смена обстановки, отношений с важными ему людьми может тоже вызвать кризис.

2. Желание привлечь к себе внимание родителей и близких. Возможно, в моменты спокойствия на ребенка не особо обращают внимания, а как только расплакался, так сразу тебе и конфетка, и плюшевый мишка, и мамины теплые объятия. Почему бы этим не воспользоваться?

Никто не говорит, что не надо утешать и успокаивать детей. Конечно же, надо. Но, если мама берет малыша на руки, обнимает, уделяет ему время только тогда, когда он плачет, то очень скоро он поймет это и будет постоянно «звать» маму. Ведь для маленького ребенка самое главное, чтобы мама была рядом. И тогда его мир спокоен и стабилен.

3. Домашняя атмосфера, в которой живет малыш. Ребенок остро чувствует все изменения в жизни семьи. Если мама с папой ссорятся, в воздухе висит напряжение, скорее всего малыш будет беспокоиться и нервничать, и как следствие - капризничать.

4. Особенности поведения родителей. Замечали, как точно маленькие дети умеют копировать эмоции и поведение взрослых? Так вот, если мама и папа у малыша всегда серьезные, печальные, наверное, вряд ли их чадо будет все время улыбчивым и жизнерадостным, и наоборот.

Как помочь ребенку уравновесить настроение?

Во многих случаях показан специальный подход, помогающий ребенку пережить трудное время. Но ведь капризничать и расстраиваться малыш может не только в кризисы. Порой смена настроения не имеет под собой каких-то весомых причин, но все

же она случается. И это легко объяснимо, ведь даже взрослые не всегда могут контролировать свои эмоции, что и говорить о детях!

Поэтому, если ребенок склонен к переменам настроения, и родители хотят ему помочь, можно воспользоваться простыми правилами.

Родителям не следует:

Кричать на ребенка;

Одергивать его все время;

Требовать полного послушания;

Насмехаться;

Унижать и подавлять;

Запрещать проявлять эмоции фразами типа: «Не плачь!», «Не кричи!», «Не смейся так громко!», «Держи себя в руках!»;

Все время критиковать и быть строгим. Постоянная фраза «*Так нельзя себя вести!*» заставит вашего малыша бояться что-либо делать, так как в любом случае его ждет наказание.

Что делать можно и нужно:

Постарайтесь выяснить причину, из-за которой у ребенка часто меняется настроение. Понаблюдайте за маленьким ребенком. С чадом постарше поговорите по душам, постарайтесь в ненавязчивой форме выяснить, чем вызвано беспокойство и тревога. Когда причины выявлены – по возможности их устраните.

Объясняйте правила в понятной и вежливой форме. Если это необходимо, напишите на листе бумаги, что делать можно, а что – нельзя, и повесьте этот списочек на видном месте. Таким образом, вы поможете ребенку стать спокойнее и увереннее в завтрашнем дне, ведь для него очень важно знать, чего же от него хотят.

Спланируйте вместе режим дня. Приучая кроху к дисциплине и порядку, вы сэкономите и свои, и его нервы.

Понемногу приучайте ребенка к ответственности за свои деяния. Показывайте ему, как можно контролировать свое поведение, свои эмоции. Никто не говорит, что их надо подавлять и «проглатывать», но умение «считать до 10» и делать глубокие вдохи при вспышках агрессии и гнева еще никому не мешали.

Отмечайте успехи ребенка. К сожалению, немало родителей склонно в первую очередь замечать, когда их кроха сделает что-то не так. А правильные поступки расцениваются как само собой разумеющееся. А вы попробуйте обратную тактику – хвалите ребенка за любые достижения, даже самые маленькие. Тогда у него точно будет меньше повода для грусти.

Научите малыша здоровому образу жизни. Правильный режим дня, здоровое питание и сон помогут ребенку успешно преодолеть все кризисы и гармонично развиваться. Конечно, не стоит забывать о собственном примере – вряд ли чадо полюбит каши и салаты, если мама с папой «сидят» на фаст-фуде.

Учите ребенка анализу своего поведения. Ведение дневника поможет любому человеку немного привести в порядок свои мысли, а также избежать будущих ошибок.

Уважайте личность ребенка, его потребность познать этот мир, найти в нем свое место. Сложно этого достичь под неусыпным контролем и безапелляционной «цензурой» со стороны самых близких людей.

Радуйте своего ребенка, удивляйте его! Придумывайте праздники «просто так». Можно устроить пикник в парке, приготовить «веселые» бутерброды или пойти с ребенком в зоопарк или цирк. Можно сходить вместе к кому-нибудь из друзей малыша

или пригласить его к вам. Подарите ему маленькие приятные подарки. Поверьте, такие нестандартные действия со стороны родителей ребенок запомнит надолго. Кто знает, возможно, за переменчивым настроением вашего чада стоит жажда приключений? Так устройте ему их!

Запишитесь в бассейн или устройте веселый «заплыв» в ванне. Брызгалки, смешные игрушки и вообще вода как стихия лучше всех на свете рецептов способны поднять даже самое «упавшее» настроение!

И, конечно же, не забывайте о любви! Всем детям без исключения – и самым маленьким, и уже большим – нужна родительская любовь, внимание и понимание!

«Любите своих детей, радуйтесь с ними вместе и будьте счастливы!»

Подготовила педагог – психолог Михайлова Е.Ю.

