

О здоровье детей

информация для родителей





МЫ СОДЕЙСТВУЕМ САМОРЕАЛИЗАЦИИ!

О здоровье детей Информация для родителей

Научно-популярное издание

Авторы-составители: Н. В. Пролыгина,
С. Ф. Медведская

Рецензенты: М. В. Чечета, М. А. Дыгун
Художник И. А. Юматова

Ведущий редактор М. А. Дыгун, художник
И. А. Юматова, художественный редактор
И. А. Юматова, технический редактор
Е. В. Комарова, компьютерная верстка
Л. А. Дмитриева, корректоры:
Н. М. Кособуцкая, О. В. Сергушкива

ISBN 978-985-520-051-3



9 789855 200513

Мозырь
«Содействие»
2009

Подписано в печать 21.01.2009. Формат
бюх84/8. Бумага офсетная № 1. Гарнитура
«Arial». Печать трафаретная.

Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. 3,12.
Тираж 500 экз. Заказ 160.

Издание и полиграфическое исполнение
ОДО «Образовательная компания «Содействие»
ЛИ № 02330/0150089 от 11.05.2005
247760, г. Мозырь, ул. Пушкина, 32.
Тел.: 8 (02351) 2-47-91, 2-41-30, 2-42-46.
E-mail: oks_rig@mail.ru

Полиграфическое исполнение папки
ООО «Принтгрупп». ЛП № 02330/0148745
от 30.04.2004. 220141, г. Минск,
ул. Ф. Скорины, 40, офис 207.

© Пролыгина Н. В., Медведская С. Ф.,
составление, 2009
© Юматова И. А., иллюстрации, 2009
© Оформление. ОДО «Образовательная
компания «Содействие», 2009

К ЧИТАТЕЛЮ



Сохранить и укрепить здоровье детей, способствовать полноценному физическому и общему развитию можно только совместными усилиями специалистов дошкольного учреждения и семьи.

С целью повышения психолого-педагогической культуры родителей в вопросах воспитания, развития и сохранения здоровья детей авторами представлен справочный и консультационный материал, который освещает следующие темы:

1. Физкультура — ключ к успеху.
2. Здоровье в порядке — спасибо зарядке.
3. Роль физических упражнений в жизни ребенка.
4. Ценное качество для здоровья — выносливость.
5. Основные принципы закаливания.
6. Советы по сохранению правильной осанки.
7. Эта полезная пальчиковая гимнастика.
8. Какой спорт полезен ребенку.
9. О важной роли прогулок и походов.
10. Приучаем ребенка к активному образу жизни.
11. Заботимся о правильном дыхании.
12. О личной гигиене дошкольника.
13. Заботимся о хорошем сне.
14. Заботимся о глазах.
15. Что нужно знать о педикулезе.
16. Чем опасны острые кишечные инфекции.
17. Что следует знать о чесотке.
18. Укусы насекомых, змей.
19. Вредные привычки. Курение.
20. Зубы и уход за ними.
21. ОРВИ: профилактика и уход за больным ребенком.
22. На страже детского иммунитета.
23. Семь не — как не надо кормить ребенка.
24. Сделай компьютер своим другом.
25. Если ребенка не оторвать от телевизора.
26. Советы родителям по охране жизни и здоровья детей.
27. Психологическая поддержка своих детей.
28. Если ребенок агрессивен.
29. Заповеди родителей.
30. Безусловная любовь.
31. Если ребенок застенчив.
32. Ценные указания в области наказания.
33. Почему не надо пугать ребенка.
34. Юмор приходит на помощь.
35. Если ребенок говорит грубые слова.
36. Если ребенок ведет себя эмоционально.



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!



ФИЗКУЛЬТУРА — КЛЮЧ К УСПЕХУ

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве.

Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений — вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура, важно приучать ребенка к правильному режиму, закаливать его. Но чрезмерная заботливость («Не бегай слишком много и слишком быстро, а то вдруг вспотеешь! Не прыгай, а то ушибешься! Не лазай, а то упадешь!») не делает ребенка здоровее.

Ключ к успеху в укреплении здоровья детей — в разумном физическом воспитании.

Ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее. Процессы жизнедеятельности прежде всего зависят от двигательной активности. Другими словами, чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек.

Нагружая мышечную систему, вы не только воспитаете ребенка сильным и ловким, но и разовьете его сердце, легкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с большим напряжением в это время работают легкие, почки, печень, так как усиливаются обменные процессы. Включение скелетно-мышечной системы в напряженную работу ведет к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

Движение — это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!

ФИЗКУЛЬТУРА – КЛЮЧ К УСПЕХУ



и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребенка — непростое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо все делать с детьми вместе: помогайте ему подтянуться, высоко прыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только **систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты.**

Необходимо иметь в виду и еще одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. **Физические упражнения — противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям.** Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни. **Ежедневные упражнения предупредят нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепят весь организм, окажут благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.**

Успехов вам в нелегком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!

Юмор в тему

— Мама! Папа победил в нашем соревновании.

— В каком, сынок?

— Кто дольше пролежит на диване!



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**





ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой, он сам стремится двигаться и охотно выполняет все новые и новые задания.

С детьми надо заниматься физическими упражнениями несколько раз в день. Утренние упражнения — сразу после сна, в результате чего «разминаются» мышцы, улучшается кровообращение в тканях. **Зарядка помогает малышу** быстро отряхнуть с себя остатки сна и включиться в дневной ритм, поэтому старайтесь как можно раньше воспитать у детей привычку делать утреннюю гимнастику, особенно у тех, которые с трудом просыпаются и неохотно встают с постели.

Продолжительность утренней гимнастики связана с возрастом детей. Трехлетний ребенок выполняет ее в течение 4—5 минут, а шестилетний занимается уже 10—12 минут. Интенсивность нагрузки постепенно растет.

Во время зарядки лучше использовать легкие и уже хорошо знакомые малышу упражнения. Чтобы комплекс не наскучил ему, упражнения следует менять, а лучше всего использовать детскую и эстрадную музыку, стишки. Например:

Просыпайся, поднимайся,
Застилай свою кроватку,
Вместе сделаем зарядку!
Руки вверх, руки вниз,
На носочки поднимись.
Повтори наклон раз пять,
А теперь, дружок, присядь!

При подборе упражнений для утренней гимнастики обращайте внимание на последовательность выполнения упражнений.

- 1 или 2 потягивания, ходьба на месте, легкий бег;
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища, ног;
- завершают гимнастику бег и ритмичная ходьба.



Мы
содействуем
укреплению здоровых детей!



РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Рост и развитие ребенка — сложный процесс. Развитие скелета в этом возрасте еще не закончено, под влиянием большой и неравномерной нагрузки он может легко деформироваться. Поэтому родители должны внимательно следить за тем, чтобы ребенок правильно сидел, правильно двигался. Ведь при нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а также двигательного аппарата.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а физические упражнения прекрасно ее тренируют, благодаря чему улучшается регуляция сердечной деятельности, работа сердца становится более экономичной.

В результате развития дыхательной мускулатуры объем легких увеличивается. Но носовые и легочные проходы у детей сравнительно узки, что приводит к плохой вентиляции легких и некоторому застою воздуха, а у растущего организма потребность в кислороде большая. Вот почему так важны игры, упражнения на свежем воздухе. Родителям необходимо также следить за правильностью вдоха и выдоха при выполнении движений.

Разные группы мышц у дошкольников развиты неодинаково. Особенno важно достичь равномерного развития тех мышц спины, брюшного пресса и плеч, которые будут способствовать выработке правильной осанки. В этом также существенную роль сыграют физические упражнения.

Одним из компонентов роста и развития является развитие движений. У дошкольников еще нет четкости движений при ходьбе. Для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий и семенящий шаг. Дети этого возраста охотно играют с мячом, но поймать мяч, далеко его бросить, попасть в цель им еще трудно, так как их движения недостаточно согласованы, слабо развит глазомер. Они быстро утомляются от однобразных движений и отвлекаются от занятий.



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

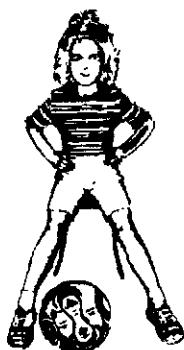
Бег, прыжки, метания — те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от его ловкости, быстроты, силы и выносливости, то есть от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о совершенствовании не только костно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, но и о физической подготовленности ребенка.

Малыш овладевает необходимыми двигательными навыками постепенно, поэтому необходимо соблюдать определенную последовательность в освоении движений, правильно сочетать основные виды движений и упражнений.

Вот некоторые рекомендации:

- **сочетать различные виды ходьбы с видами бега** (помогает ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении);
- **упражнения на равновесие**: освоение ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от земли площади опоры;
- **обучение прыжкам**: от простых упражнений в подпрыгивании на месте к более сложным — спрыгиванию, прыжкам в длину с места и с продвижением вперед;
- **игры и упражнения с мячом**: прокатывание мяча, бросание его о землю, в цель, на дальность;
- **упражнения в лазании**: от несложных упражнений в ползании, перелезании к более трудным заданиям — влезанию на гимнастическую стенку, лесенку.

Организм ребенка на разных этапах неодинаково восприимчив к физической нагрузке. Ученые выделяют у дошкольников несколько критических этапов: 3-й, 5-й и 7-й годы жизни, когда происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка энергообеспечивающей и двигательной функций.



Также доказано, что дети от 4 до 5 лет развиваются наиболее интенсивно и гармонично. Знание критических периодов в развитии функциональных систем организма малыша, в том числе двигательной, позволяет установить оптимальные сроки обучения и воспитания.



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**





ЦЕННОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ — ВЫНОСЛИВОСТЬ

В наши дни каждый взрослый и каждый ребенок знает, что физические упражнения полезны для здоровья.

Здорового ребенка невозможно представить себе мало-подвижным. **Движения** необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются **сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость**.

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики массовых респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное в оздоровительном плане физическое качество — **выносливость**. Оно в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Бег, быстрая ходьба, плавание, бег на лыжах, ритмическая гимнастика и другие виды спорта (баскетбол, теннис, ручной мяч, футбол) способствуют повышению общей выносливости.

Оздоровительное влияние **медленного бега** на здоровье людей всех возрастов научно доказано. Систематические занятия бегом благотворно влияют на все органы и системы организма, улучшают обмен веществ.

Оздоровительная ходьба эффективно используется в семейных туристических походах, которые становятся все более популярными.

Езда на велосипеде (с 2-х лет — на трехколесном, с 5-ти лет — на двухколесном) укрепляет мышцы ног и рук, развивает силу, ловкость и выносливость. Велосипед должен быть правильно подобран в соответствии с ростом ребенка.

Плавание оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!



Соединенные

ЦЕННОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ – ВЫНОСЛИВОСТЬ



увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Плавание может эффективно использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей нарушений осанки и сутулости.

Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, теннис, футбол, бадминтон) также составляют оздоровительные упражнения циклического типа.

При рациональной организации занятий **ритмической гимнастикой** или **аэробикой** успешно решаются две задачи: приобретение красивой фигуры и укрепление физического и психического здоровья. Начинать занятия ритмической гимнастикой можно и нужно в дошкольном возрасте.

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат **лыжные прогулки**. При ходьбе на лыжах в работу включается почти весь мышечный и опорно-связочный аппарат, вырабатывается выносливость, ловкость, улучшается координация движений. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т. д.



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**





ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание — это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным метеорологическим и другим факторам.

Что происходит в организме при закаливании?

- Тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям.
- Природные факторы — солнце, воздух и вода — действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки (*эти образования — важнейшая часть аппарата физической терморегуляции*).

Самый доступный вид закаливания — **воздушные ванны**. В помещениях для детей 1,5—3 лет температура не должна превышать 20 °C и 18 °C для детей старше.

Правила:

- не следует кутать ребенка, так как это приводит к перегреванию организма;
- одевать детей нужно по погоде на данное время дня, осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой и удобной, но не слишком тяжелой;
- ребенок должен максимально пребывать на открытом воздухе, при этом повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительных систем, эндокринных желез; в крови увеличивается количество гемоглобина.

Ходьба босиком — замечательное закаливающее средство. На поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами.

Солнечные ванны обладают многосторонним действием на организм, несут оздоровительное значение: бактерии под действием солнечных лучей погибают, повышается сопротивляемость организма к простудным и болезнетворным факторам. Но не следует забывать о вреде чрезмерно долгого пребывания на солнце (**солнечные ожоги, солнечный**



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

удар и т. д.). Полезно принимать солнечные ванны в движении.

Более сильным, чем воздух, закаливающим средством является вода. Все традиционные методы водного закаливания делятся на местные (обтирания, обливания, души, купания) и общие (умывания, мытье рук и ног, игры с водой).

Закаливающие процедуры принесут пользу при соблюдении правил и основных принципов:

- посоветуйтесь с участковым педиатром по выбору методов закаливания с учетом состояния здоровья ребенка;
- постоянно обеспечивайте поступление свежего воздуха в помещение, правильно сочетайте температуру воздуха и одежды ребенка;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);
- закаливание проводите систематически и последовательно, чтобы не исчез достигнутый эффект;
- добивайтесь положительных эмоций у ребенка во время закаливающих процедур;
- комплексно используйте природные факторы и климатогеографические условия;
- устраивайте ежедневные прогулки ребенка, даже в ненастную погоду; зимой он должен быть на воздухе не менее 3,5—4 часов;
- для усиления закаливающего эффекта применяйте контрастное обливание стоп;
- после каждой прогулки босиком энергично растирайте ступни и массируйте икроножные мышцы;
- научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры (*1/3 стакана на 1 полоскание*), что способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов;
- наблюдайте за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры.

Задача родителей — сделать закаливание обязательным компонентом здорового образа жизни ребенка с первых дней его жизни.

Самое главное — не прекращайте закаливания!

Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!





СОВЕТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Как правильно сидеть.

Удобнее всего выполнять письменную работу сидя, прочно опираясь о спинку стула спиной в месте ее изгиба. Старайтесь сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.

При работе сидя менять чаще позу, вставайте и проходитеесь. Высоту стула отрегулируйте так, чтобы работать было удобно. Стул должен иметь подлокотники: облокачиваясь время от времени на них, вы снижаете нагрузку на позвоночник. Для уменьшения давления на задние стороны бедер можно поставить под ноги маленькую скамеечку-опору.

Не садитесь перед телевизором в слишком мягкое кресло или на диван. Учтите, что сидение должно быть на высоте полу-метра от пола.

Как правильно стоять и ходить.

Не стойте неподвижно, меняйте опорную ногу. Работая в наклон, например, над верстаком или мойкой для посуды, лучше иметь под ногой опору — маленькую скамеечку или ящик. Если над мойкой укреплен шкаф для посуды, можно упираться в него головой.

Работая с пылесосом, при болях в позвоночнике целесообразно пользоваться достаточно длинной трубкой. Убирая пыль в труднодоступных местах, нужно встать на одно колено, а не наклоняться.

Как правильно поднимать и переносить тяжесть.

При заболеваниях позвоночника большие тяжести старайтесь не носить.

Тяжелую ношу надо делить пополам и, чтобы не перегружать позвоночник, нести ее в обеих руках.

Поднимая что-либо тяжелое, сгибайте ноги, а не спину. Держите груз ближе к телу.

Если приходится поднимать предметы над головой, чтобы положить, например, на шкаф,



СОВЕТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

удобнее встать на устойчивую скамеечку или стремянку.

Поднимая тяжести, не поворачивайте туловище — этим вы убережетесь от «прострелов».

Перемещая тяжелые вещи на значительные расстояния, лучше носить их на спине, например, в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.

Как правильно лежать.

Слишком мягкие матрацы, как и слишком жесткие, вредны.

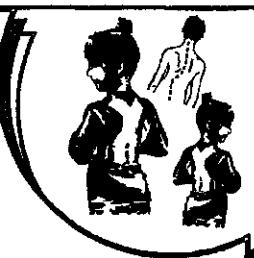
Матрац должен быть полужестким, позволяющим сохранять наши естественные изгибы позвоночника в различных позах во время отдыха.

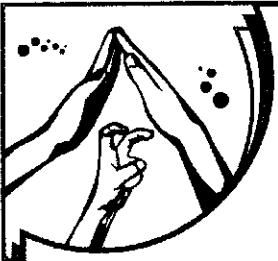
Удобнее всего спать на боку, с невысокой подушкой, которая бы позволила сохранить положение шеи и головы как при обычной вертикальной позе. Спать без подушки не имеет смысла, так как шея будет находиться в согнутом положении.

В целях предупреждения нарушения осанки у детей не следует:

- Спать на раскладушках и других прогибающихся поверхностях.
- Спать с высокой подушкой.
- Сидеть за столом согнувшись, низко склонив голову.
- Читать или рисовать, лежа на боку.
- Постоянно носить тяжести в одной руке.
- Спать на боку, свернувшись калачиком, подтянув ноги к животу.
- Носить неудобную или излишне теплую одежду и обувь.
- Носить слишком тяжелую одежду с узкими рукавами, обилием пуговиц.
- Носить обувь без каблука или задника, на негнущейся подошве либо несоответствующую размеру ноги.
- Одежда должна быть свободной и удобной, а обувь плотно зашнурована, каблук широкий, высотой 1—2 см, задник плотный.

(Приводится по: Боковец, Ю. В. К правильной осанке через игру / Ю. В. Боковец. Мозырь, 2008.)





ЭТА ПОЛЕЗНАЯ ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА!

Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Они установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. На основе проведенных опытов была выявлена следующая закономерность: *если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие*, хотя общая моторика при этом может быть нормальной и даже выше нормы. Поэтому для стимулирования речевого развития детей важно тренировать движения пальцев рук.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.

При выполнении пальчиковой гимнастики нужно стараться вовлекать все пальчики, упражнения выполнять как правой, так и левой рукой. Тренировку пальцев рук начинают с массажа кистей рук и каждого пальчика, каждой его фаланги. Проводится разминание и поглаживание ежедневно в течение 2—3 минут. Например:

Веер

Ладони перед собой, пальцы прижаты («веер закрыт»). Широко расставлять и прижимать пальцы друг к другу (открываем и закрываем веер). Затем помахать кистями на себя и от себя 6—8 раз.

Зайка

Средний и указательный пальцы выпрямлены («ушки подняты»). Большой, безымянный



ЭТА ПОЛЕЗНАЯ ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА!

и мизинец соединены («зайка шевелит ушками»); развести пальцы в стороны, соединить, сгибать и разгибать пальцы одновременно и поочередно.



Павлин

2—4 пальца левой руки присоединить к большому. Ладонь правой руки с растопыренными пальцами приставить к тыльной поверхности левой руки («хвост павлина»). Соединять и расставлять пальцы («павлин раскрывает и сворачивает хвост»).

Бабочка

Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения сначала одной, потом другой рукой («крылья бабочки»).

Одним из способов выполнения пальчиковой гимнастики является «рассказывание» стихов с помощью пальцев рук и самих рук. Этот способ неизменно вызывает у детей живой интерес, повышает эмоциональный тонус, эффективность запоминания, способствует развитию произвольного внимания, крупной и мелкой моторики рук, координации движений, воображения, образности мышления.

Теремок

На поляне «теремок».

Сложить ладони «домиком».

Дверь закрыта на замок.

Сомкнуть пальцы в «замок».

Из трубы идет дымок.

Сделать «колечки» из пальцев.

Вокруг терема забор,

Руки перед собой, пальцы растопырить.

Чтобы не забрался вор.

Щелчки пальцами.

— Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Кулачком постучать по ладони.

Открывайте, я ваш друг!

Широко развести руки в стороны, затем ладони сомкнуть одну поверх другой.



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!





КАКОЙ СПОРТ ПОЛЕЗЕН РЕБЕНКУ

Все родители хотят, чтобы дети росли здоровыми, а для этого надо заниматься спортом. Для детей до 6 лет речь должна идти об элементах спорта, которые могут стать основой для индивидуальной зарядки ребенка.

Прежде чем записываться в какую-нибудь секцию, следует:

- обследовать ребенка, проконсультироваться со специалистами о том, какие виды спорта ребенку противопоказаны;
- прислушаться к пожеланиям ребенка.

С наступлением зимы детям **с полутора лет** можно устраивать игры на улице с **санками**. Но перед тем как позволить ребенку самостоятельный спуск с горы, съезжайте с ним вместе, потом вместе тяните санки наверх, чтобы у малыша запечатлелася в памяти весь комплекс обязанностей. Постарайтесь найти единомышленников для совместных игр.

С **2,5—3,5 лет** ребенок уже может освоить **лыжи**. Подберите лыжи по росту ребенка (до конца вытянутых пальцев вытянутой руки), а не на вырост. Сначала шагайте без палок, потом с палками. Увеличивайте время прогулки на лыжах от 10 до 40 минут (если ваш малыш не устает, можно и больше). Лыжи — универсальное средство для здоровья (совершенствуются бронхолегочная, сердечно-сосудистая, нервная системы и т. д.).

Плавание предупреждает сколиоз. Страйтесь как можно раньше научить ребенка плавать, тогда и осанка будет хорошая, и руки сильные, и дыхательная система в норме.

С **3-х лет** дети могут понемножку кататься на устойчивых **роликах**, но только при самом активном участии взрослых.

В этом же возрасте дети начинают ездить на **велосипедах**. До велосипеда можно освоить **самокат**: ребенок научится держать равновесие, отталкиваться обеими ногами попаременно для равномерного развития мышц. При выборе велосипеда важно, чтобы его размеры соответствовали



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**

КАКОЙ СПОРТ ПОЛЕЗЕН РЕБЕНКУ

росту ребенка, так как от этого зависит развитие костного скелета, связочного аппарата, формирование осанки.

С 5-ти лет можно понемножку заниматься **коньками**, только соблюдайте правила безопасности. Катайтесь при небольшой минусовой температуре. Известно, что фигурное катание улучшает работу сердца и сосудов.

Гимнастикой можно заниматься **с 3—4 лет**. **Восточными единоборствами — не ранее 6,5—7 лет**. Если умеренно заниматься разнообразными видами спорта, ребенок будет гармонично физически развиваться.

Помните: организуя подвижное активное детство, вы избавляете своего драгоценного любимого ребенка от многих проблем с характером и со здоровьем. **Спортивный образ жизни — это не только полноценное физическое развитие, это хорошая тренировка нервной системы и воспитание характера.**

Занятия физкультурой и спортом обеспечивают улучшение деятельности всех органов и систем, а также вызывают стимуляцию обменных процессов в организме.

«Чем больше ребенок что-либо делает, бегает, играет, тем лучше он спит, тем легче варит его желудок, тем он быстрее растет, ... становится сильнее физически и духовно». Эти слова принадлежат известному чешскому мыслителю-гуманисту и педагогу XVII в. Яну Амосу Коменскому.



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!





О ВАЖНОЙ РОЛИ ПРОГУЛОК И ПОХОДОВ

Туристические прогулки имеют ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект.

Выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной защиты от сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, бревнышки, а также природный материал (шишки, камешки, палочки и т. д.) стимулируют двигательную активность детей.

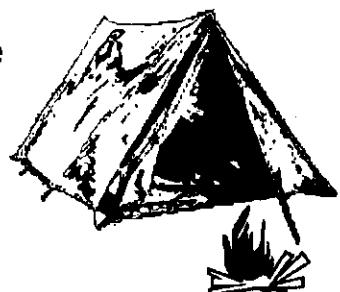
Продолжительность похода с детьми дошкольного возраста не превышает 3—4 часов с остановками на привал после 50—60 минут ходьбы.

Прогулки и походы способствуют:

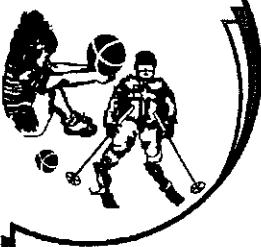
- мышечной раскрепощенности;
- совершенствованию навыков ходьбы по пересеченной местности;
- воспитанию любви и эстетическому отношению к природе;
- развитию познавательных и психических процессов;
- реализации потребности детей в ежедневной двигательной активности.

Собираем рюкзак — возьмем необходимое.

- *Наружный карман:* накидка, носовой платок, салфетки, мешочек для находок.
- *Внутренний карман (к спине):* непромокаемый коврик, фляжка с водой, легкий завтрак (яблоко, бутерброд, печенье), дополнения (карандаши, бумага, скакалка, мячик).
- *Важно иметь запас воды,* потому что, скорее всего, ее будет трудно найти.
- *На дно рюкзака положить предметы,* которые понадобятся вам не очень скоро, а сверху — самые необходимые или те, которые могут помяться, например, сверток с полдником.



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**



ПРИУЧАЕМ РЕБЕНКА К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

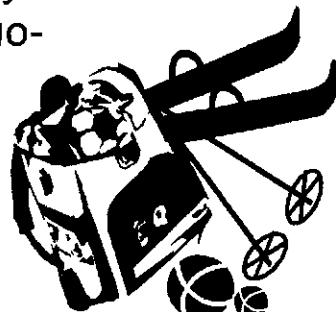
Физическое развитие в раннем возрасте тесно связано с умственным развитием ребенка. Раскрепощенный в движениях ребенок больше узнает о мире, его мозг получает больше информации для размышлений. Малыш чувствует себя увереннее, более контактен со взрослыми и со сверстниками.

Поэтому важно не только совершенствовать основные движения маленького человека (ходьба, бег, прыжки, бросание), но и предложить ему ощутить связь движений со словом, научить согласовывать свои действия с действиями других.

Чтобы ребенок легко воспринял здоровый, активный образ жизни, он должен быть естественным для всей семьи. Пусть малыш видит, что вы тоже делаете зарядку, бегаете, принимаете прохладный душ: дети очень любят подражать. Как верно замечено, **личный пример**, возможно, не идеальный метод воспитания ребенка, но это **самый эффективный способ влияния** на него. И если родитель говорит, как нужно поступать, а сам поступает по-другому, ребенок скорее воспримет то, что видит.

Мудро подходите к одеванию своих детей. Одевайте ребенка так, чтобы одежда не сковывала движений, позволяла ему вспастись бегать, прыгать, лазить, ползать, играть в песке. Прежде чем бранить ребенка за испачканную или разорванную вещь, задайтесь вопросом: «Что для меня на самом деле важнее: одежда или развитие моего ребенка?».

Прекрасная возможность для физического и нравственного развития — самообслуживание и помочь взрослым. Малыш может приносить свой стульчик, учиться застилать кровать, одеваться, справляться со шнурками и пуговицами. Приучите ребенка складывать игрушки после игры, поначалу делая это вместе с ним: он и к порядку будет привыкать, и тренироваться (собирая игрушки, много раз наклонится, присядет, осторожно перешагнет



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!

ПРИУЧАЕМ РЕБЕНКА К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

через лежащие на полу предметы). С огромным удовольствием (чувствуя себя взрослым!) малыш будет помогать вам по дому: подаст ложку со стола, принесет овощи для готовки, высыпает очистки в мусорное ведро. Проявляйте терпение на первых порах, когда малыш что-то может делать медленно и не очень ловко. **Не торопите малыша и сами себя в своих ожиданиях — всему свое время.** Ведь у вас тоже не все сразу получалось.



Полезным и радостным событием для ребенка может стать совместная уборка квартиры: выделите ребенку маленькую тряпку, которой он может вытирать пыль и даже вымыть уголок пола; заведите специально для него маленький веник. Вам это может показаться ненужной тратой времени, но если вы посмотрите на мир глазами ребенка, то поймете, как важно участие в подобных делах для его развития.

Итак, помните, что приучать ребенка к активному образу жизни можно не только посредством выполнения им физических упражнений, но и в ходе повседневных дел и общения. Определяющим моментом здесь выступают ваше желание, терпение, способность откликаться на желания и позывы своего ребенка.

Юмор в тему

- Папочка, — хвастается сын, — я сам сделал скрипку. Правда, пока она не хочет играть.
- Я рад, что у меня такой талантливый сын. А откуда у тебя струны?
- Из твоего пианино.



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!





ЗАБОТИМСЯ О ПРАВИЛЬНОМ ДЫХАНИИ

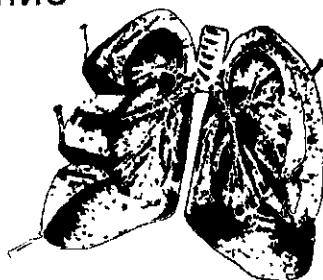
Правильное дыхание — необходимое условие полноценного физического развития. При обучении ребенка правильному дыханию прежде всего надо научить ребенкациальному глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

При дыхании через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или осушается, охлаждается или прогревается. Очищается от пыли, остающихся на маленьких волосках носовых пазух. Одновременно раздражаются и рецепторы, участвующие в регуляции активности и кровотока головного мозга. Именно нарушения этих рецепторов у детей с затруднениями носового дыхания нередко приводят к развитию состояния тревоги или угнетения, расстройства сна. При обучении ребенкациальному дыханию **надо научить его сморкаться не через обе ноздри, а поочередно**. Затем можно предложить подуть на одуванчик сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей, после другой.

Уделять внимание развитию навыков дыхания нужно в игровой форме. Например, такое хорошо известное и доступное занятие, как пускание мыльных пузырей позволяет и время провести интересно, и развивать дыхание детей.

Можно развивать дыхание малышей и во время прогулок. Для этого предложите ребенку обратить внимание на свой вдох и выдох, попробовать медленно вдыхать и еще медленнее выдыхать. Выдох должен продолжаться в полтора-два раза дольше, его лучше делать на 4 шага, тогда как вдох — на 2 шага. Можно также обращать внимание детей на дыхание при быстрой ходьбе и медленном беге.

Упражнения с дыханием можно сочетать с упражнениями на мышечное расслабление. Сосредоточение на самом процессе дыхания уже само по себе является успокаивающим



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!

ЗАБОТИМСЯ О ПРАВИЛЬНОМ ДЫХАНИИ

упражнением. Кроме этого, детям можно предложить при вдохе представлять какой-то приятный образ, при выдохе — его стирать и т. д.



В домашних условиях родители могут выполнить с детьми следующие упражнения дыхательной гимнастики:

Часики

Стоя, ноги слегка расставлены, руки опустить. Размахивая руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

Петух

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

Трубач

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф».

Каша кипит

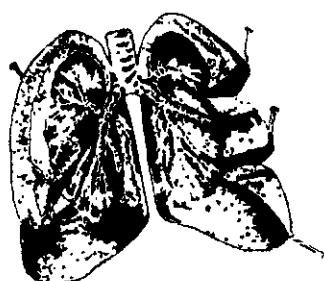
Сидя, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

Семафор

Сидя, ноги вместе. Поднимите руки в стороны — вдох, медленно опускать вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками, приговаривая: «чух-чух-чух». Повторить в течение 20—30 с.



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**





О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ ДОШКОЛЬНИКА

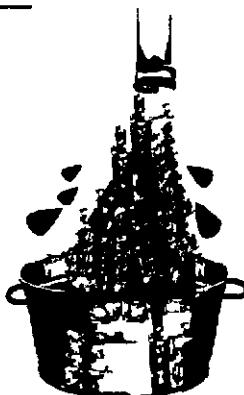
Личная гигиена дошкольника способствует охране здоровья и повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. Личная гигиена — это совокупность навыков и привычек, которые приобретаются уже в дошкольном возрасте и применяются в течение всей жизни. Каждый человек должен владеть элементарными санитарно-гигиеническими навыками, иметь определенный уровень знаний, сознательно относиться к своему здоровью.

Формирование гигиенических навыков будет идти успешно, если подкрепляется личным примером родителей и других членов семьи. Для здоровья ребенка важно, чтобы гигиенические процедуры стали для него внутренней потребностью.

Понятие «личная гигиена» включает заботу о чистоте тела, постели, одежды и обуви, соблюдение режима дня, а также гигиену сна, отдыха, приема пищи.

Для поддержания чистоты тела нужно мыться теплой водой с мылом. Рекомендуется купаться не реже одного раза в неделю, лучше под душем. Руки необходимо мыть перед едой, после посещения туалета и после всякого загрязнения. Ежедневно утром и вечером нужно мыться до пояса, мыть руки, лицо, уши, шею, на ночь мыть ноги водой комнатной температуры. После умывания руки и лицо следует тщательно вытирать. Для вытирания ног должно быть отдельное полотенце. По мере необходимости нужно стричь коротко ногти на руках и на ногах, так как под ногтями может скапливаться грязь.

Тщательный уход за зубами и полостью рта — важное условие сохранения здоровья дошкольника. К 3 годам у ребенка прорезываются все молочные зубы (их 20), в последующие 7—14 лет происходит полная замена молочных зубов постоянными. Неправильный



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!

О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ ДОШКОЛЬНИКА

Уход за молочными зубами ведет к поражению их кариесом: зубы становятся черными, разрушаются. Кариес молочных зубов может переходить на зубы постоянные. **Специалисты рекомендуют с двухлетнего возраста приучать детей чистить зубы зубной щеткой без пасты, а с 3-х лет — с пастой.** В детской зубной щетке расстояние между пучками щетинок составляет 1—2 мм, а длина щетинистой части должна соответствовать общей ширине 3-х зубов (резцов) ребенка.

У каждого ребенка должна быть своя зубная щетка, отличающаяся по цвету от щеток других детей и взрослых. Она хранится в вертикальном положении в чашечке, которой ребенок пользуется во время чистки зубов. Каждый день зубную щетку тщательно промывают теплой водой, предварительно намылив. После чистки зубов ребенок тщательно прополаскивает рот теплой водой 2—3 раза. Это необходимо делать и после каждого приема пищи.

Помните, что соблюдение правил личной гигиены, наряду с соблюдением режима дня, режима питания, достаточного пребывания на свежем воздухе, полноценного сна способствует укреплению организма ребенка.

Юмор в тему

Мама спрашивает сына:

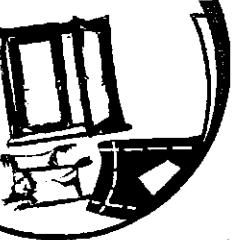
- Сынок, уши мыл?
- Мыл.
- Лицо мыл?
- Мыл.
- Руки мыл?
- А вот про руки я забыл...



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!



ЗАБОТИМСЯ О ХОРОШЕМ СНЕ



Общеизвестно, что сон необходим для здоровья и нормальной жизнедеятельности человека, особенно ребенка. Если он хорошо выспался, то будет с увлечением играть и трудиться, и наоборот.

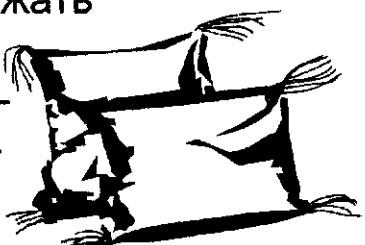
И если ребенок недосыпает, это может отрицательно сказаться на деятельности нервной системы, а систематическое недосыпание приводит к развитию невроза.

Перед сном следует избегать интенсивной умственной и физической работы, разговоров, перевозбуждающих нервную систему, употребления кофе, крепкого чая или других тонизирующих напитков; не следует смотреть телепередачи или читать книги, содержащие отрицательную информацию; лучше всего совершить вместе с ребенком прогулку на свежем воздухе или постоять на балконе не менее получаса (если погода плохая — 15—20 минут) или же принять теплую ванну, душ.

Проследите также, чтобы ребенок перед сном обязательно почистил зубы, вымыл лицо, шею, руки, ноги. Кстати, ежедневное мытье ног прохладной водой (комнатной температуры) благоприятно воздействует на нервную систему и обладает закаливающим эффектом. Ужин заканчивайте за 1,5—2 часа до сна, но если ребенок привык перед сном есть, дайте ему стакан кефира или теплого молока с тонким ломтиком хлеба.

Комната, в которой спит ребенок, должна быть хорошо проветрена. Лучше спать с открытой форточкой, а летом — с открытым окном, занавешенным плотными шторами; яркий свет и шум в спальне недопустимы. Постель должна быть чистой, умеренно мягкой, но не жесткой, расположить ее лучше изголовьем на север. Тело не должно перегреваться, в противном случае утром ребенок встанет с головной болью, невыспавшимся и вялым. Подушка должна быть низкой, чтобы избежать перегибов шеи и затруднения дыхания.

Полноценный сон необходим не только ребенку, но и его родителям, т. к. силы восстанавливаются только после глубокого ночного сна, заменить который ничто не может.



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**

ЗАБОТИМСЯ О ГЛАЗАХ

Как правило, здоровый ребенок рождается дальнозорким. По мере его роста и развития растут и его глазные яблоки, при этом степень дальнозоркости уменьшается и к семи годам глаза ребенка становятся эмметропическими, или соразмерными. У некоторых детей по мере их взросления рост глазных яблок может продолжаться. Это приводит к растяжению всех оболочек глаза и развитию близорукости, когда хорошо видны объекты, расположенные вблизи, и плохо — удаленные.



При возникновении зрительного напряжения и для предупреждения снижения зрения можно выполнять различные полезные упражнения, например:

- Сядьте поудобнее, голову держите прямо, улыбнитесь.
- Быстро-быстро поморгайте глазами, как будто это крылышки бабочки.
- Не поднимая головы, посмотрите вверх, еще выше. Постарайтесь увидеть, что же находится над вашей головой.
- А сейчас, не наклоняя голову, посмотрите вниз, постараитесь заглянуть под подбородок. Похоже, там полный порядок, второй подбородок еще не растет.
- Посмотрите вправо, еще правее, как будто вы проверяете, чистое ли у вас правое ухо.
- А сейчас посмотрим влево, еще левее. Голова не поворачивается. Какое оно, ваше левое ухо?
- Закройте глаза и попробуйте медленно «нарисовать» восьмерку. Сначала рисуем восьмерку с нижнего левого угла вправо. Затем — в противоположном направлении.
- Закройте глаза и вращайте ими по кругу вначале по часовой, затем против часовой стрелки.
- Крепко зажмурьте глаза на 3—5 с, а затем откройте на 3—5 с. Повторите 10 раз.



Родители должны помнить, что детям до 3-х лет не рекомендуется смотреть телевизор, с 3-х до 8-ми лет — по 15 минут в день.

**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**





ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЕДИКУЛЕЗЕ

Педикулез (вшивость) — паразитирование на человеке вшей, питающихся его кровью. Бывают головные, платяные и лобковые вши. Головные и платяные могут переносить возбудителей сыпного и возвратного тифа.

Головные вши держатся на волосяном покрове близ кожи, чаще на висках темени и затылке.

Платяные вши — в складках одежды, особенно в швах.

Лобковые вши — на ресницах, в подмышечных впадинах, на бровях, в бороде, лобковой области.

Как можно заразиться педикулезом:

1. При тесном контакте с лицами, пораженными педикулезом, например, при общении детей в садах, школах, лагерях, в переполненном транспорте.

2. При совместном пользовании одеждой, постелью, головными уборами и расческами.

3. При несоблюдении правил личной гигиены.

В первую очередь нужно:

1. Обратиться к медицинскому работнику по месту жительства, учебы, работы.

2. В домашних условиях можно провести обработку волосистой части головы самостоятельно, приобретя в аптечной сети города противопедикулезные средства.

3. Если в белье обнаружены вши, то его нужно немедленно снять и замочить на несколько часов в горячей воде, а затем прокипятить в 2% растворе кальцинированной соды в течение 15—20 минут. Замачивание и стирка белья без его кипячения не уничтожают гнид.

Профилактика заражения педикулезом.

- Регулярно осматривайте детей на наличие педикулеза.
- Соблюдайте правила личной гигиены: своевременно мойте голову и тело, регулярно меняйте нательное и постельное белье.
- Не пользуйтесь чужими расческами, одеждой, бельем.
- Не уклоняйтесь от осмотров на педикулез, которые проводятся медработниками.



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!



ЧЕМ ОПАСНЫ ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Мы всегда с нетерпением ждем теплого лета: хочется поесть в достатке овощей и фруктов, покупаться в водоемах. Но именно в это время года резко увеличивается число заболевших острыми кишечными инфекциями (ОКИ), причем чаще болеют дети, особенно раннего возраста. И в большинстве случаев в этом виноваты взрослые. Ведь ребенок находится в полной зависимости от окружающих: от того, как за ним ухаживают, какой пищей кормят.

К сожалению, приходится наблюдать такие картины: взрослые покупают на рынке или в магазине овощи, фрукты или снимают их со своей грядки и, в лучшем случае, потерев о первую попавшуюся ткань, протягивают малышу.

Не зря **острые кишечные инфекции называют «болезнью грязных рук»**. И повторять избитую, в общем-то, истину о том, что необходимо мыть руки перед едой, до и после посещения туалета, нужно не только детям, но и взрослым, которые тоже не соблюдают простых правил гигиены.

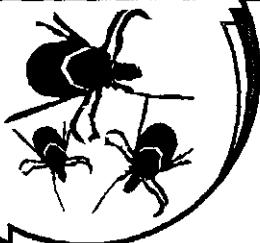
«Грязные руки» — это контактно-бытовой путь передачи инфекции. Но **можно заразиться острыми кишечными инфекциями** и другим путем, **употребляя, например:** инфицированную воду; молочные, кондитерские продукты с просроченным сроком годности; продукты, правила хранения которых не соблюдались; яйца; недостаточно хорошо термически обработанное мясо животных и птиц.

Первая помощь при заражении ОКИ: следует восполнить потерю жидкостей и солей; дать ребенку как можно больше питья (кипяченую воду, чай с небольшим количеством сахара, можно развести в половине стакана кипяченой воды 1/4 ложку сахара, добавив немножко лимонной кислоты или сока лимона); можно приготовить отвар из риса (столовая ложка на литр воды, варить 20—30 минут, процедить и тоже давать ребенку, чуть подсолив); предложить выпить отвары из кураги и изюма.

При тяжелых формах (повышение температуры, головные боли) обязательно следует обратиться к врачу!



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!



ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О ЧЕСОТКЕ

Возбудитель — чесоточный клещ (зудень).

Заражение происходит при прямом тесном контакте с больным человеком, а также через предметы одежды.

Возникновению заболевания способствует несоблюдение надлежащих мер санитарии и гигиены.

Примерно через 15 дней после заражения появляются вначале немногочисленные, а затем множественные зудящие высыпания. Зуд у больных чесоткой возникает преимущественно в вечернее время. Интенсивность зуда иногда бывает незначительной, в других случаях, наоборот, выраженной, с нарушением сна.

Высыпания при чесотке характерны на сгибательной поверхности лучезапястных суставов, боковых поверхностях межпальцевых складок кистей, на животе по ходу пояса, разгибательной поверхности локтевых суставов, ягодицах, молочных железах у девочек и паховой области у мальчиков.

Лечение чесотки.

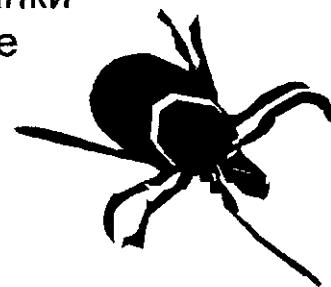
- Проводится амбулаторно в специализированных медицинских учреждениях или на дому. Заключается оно в тщательной обработке кожи мазями и растворами, содержащими противопаразитарные лекарственные средства.

- Больные чесоткой отстраняются от посещения детских коллективов до полного излечения. Очаг чесотки находится под наблюдением медицинских учреждений в течение 3 недель с момента выздоровления последнего больного.

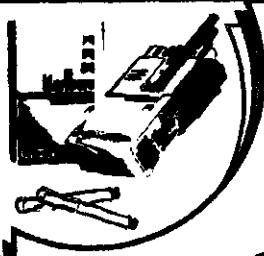
- В очаге чесотки организуется текущая дезинфекция. Обеззараживание нательного и постельного белья проводится кипячением с 2-процентным раствором соды и добавлением стирального порошка в течение 10 мин с момента закипания.

- Верхняя одежда проглаживается с изнанки горячим утюгом. Целесообразно вывешивание верхней одежды на открытом воздухе, особенно в зимнее время на срок до 3 дней.

Профилактика. Поддержание в чистоте вещей, белья и помещений, в котором проживаете.



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**



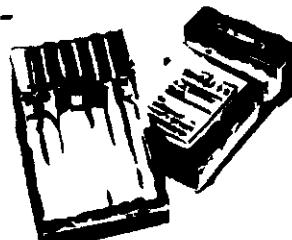
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ КУРЕНИЕ

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), среди факторов, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека, примерно половина зависит от его образа жизни. Это, помимо неправильного питания, курение табака и табачных изделий, потребление алкогольных напитков, наркотических веществ и т. п. Остановимся более подробно на вреде курения.

Наиболее чувствительны к табачному дыму дети до 5 лет, что объясняется не только возрастными особенностями дыхательной системы. *Дети курящих родителей постоянно дышат воздухом, содержащим табачный дым. У них обычно возникает длительный, плохо поддающийся лечению приступообразный сухой кашель. К тому же дети — пассивные курильщики — от 4 до 8 и более раз в течение года болеют бронхитом, острыми респираторными вирусными инфекциями или гриппом, воспаление легких у них возникает чаще, чем у детей некурящих родителей.*

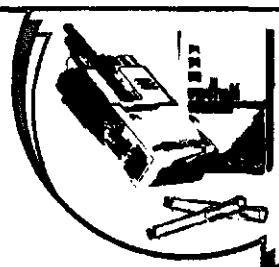
А ведь многие ошибочно полагают, что большого вреда от пассивного курения нет: «Не я же курю!». Однако все обстоит иначе, ибо табачный дым в одинаковой степени вреден и курильщикам, и окружающим их людям. Пассивные курильщики всегда остаются в проигрыше: удовольствие от такого «курения» они не испытывают, но зато в полной мере получают весь набор вредных веществ, содержащихся в табачном дыме.

В ряде случаев пассивное вдыхание дыма является более опасным, чем обычное курение. У детей, лиц старческого возраста и больных обычно повышена чувствительность к табачному дыму и от его вдыхания развиваются конъюктивиты, появляются слезотечение, припухлость и утолщение век, возникает одышка и обостряются многие хронические заболевания. *У таких ослабленных пассивных курильщиков нередки головные боли, слабость, потеря аппетита*



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. КУРЕНИЕ



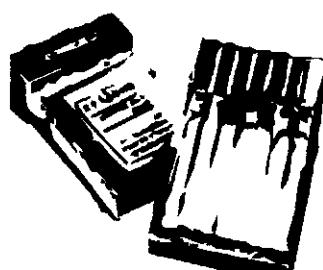
и тошнота, т. е. все признаки начальной формы никотинового отравления.

Многие молодые супруги считают, что сигареты, зажигалка, пепельница на столе — необходимые атрибуты современного «уюта». Но вот в семье появляется малыш. С первых недель жизни ребенок начинает воспринимать табачный дым как сигнал о том, что родители находятся где-то рядом. А это ему, конечно, нравится... Со временем яркие коробки из-под сигарет, зажигалки, пепельницы становятся игрушками ребенка.

Рассуждения родителей о том, что курить нехорошо и даже вредно звучат неубедительно, потому что они курят сами... **Манеры, привычки, стиль поведения формируется в раннем детстве, в семье.** Неудивительно поэтому, что 80 % курильщиков вырастает в семьях, где курят один или оба родителя.

Как известно, всегда легче предупредить любое зло, чем бороться с ним. В этой связи уместно вспомнить известную шутку Марка Твена: «*Нет ничего проще, чем бросить курить: уже раз триста бросал!*».

Не дожидайтесь, пока сигарета сделает вас своим рабом и отдаст во власть болезни. Если вам трудно отказаться от курения самим, обратитесь к врачу.



Систематические занятия физкультурой и спортом помогают не только вести здоровый образ жизни, но и избавиться от курения.

Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!





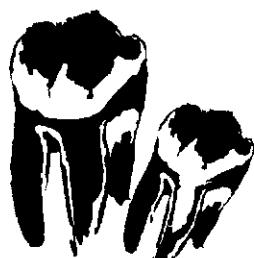
ЗУБЫ И УХОД ЗА НИМИ

Первые молочные зубы у малыша начинают прорезаться с 6—7 месяцев жизни, а к 2 годам их количество увеличивается до 20. Молочные зубы нуждаются в постоянном тщательном уходе, так как эмаль зубов тонкая и легко разрушается. Поврежденные зубы без своевременного лечения могут стать очагом хронической инфекции. К тому же часто эта инфекция проникает в корень поврежденного зуба и оказывает неблагоприятное воздействие на формирование зачатков постоянных зубов. С 3-летнего возраста ребенка необходимо 2 раза в год показывать врачу-стоматологу для профилактического осмотра и лечения зубов.

Для предупреждения зубных заболеваний, особенно карIESA, необходимо соблюдать ряд гигиенических правил по уходу за полостью рта:

- тщательно чистить зубы после еды;
- менять зубную щетку через каждые 2 месяца;
- для чистки зубов использовать детские зубные пасты, причем нужно различать профилактические и лечебные пасты (последние применяются, если зубы поражены карIESом);
- после каждого приема пищи полоскать полость рта теплой кипяченой водой;
- не допускать неумеренного потребления ребенком сладостей и мучных изделий, при разложении остатков которых выделяется молочная кислота, являющаяся питательной средой для размножения вредных для зубов микроорганизмов;
- включать в рацион питания малыша в достаточном количестве сырые овощи и фрукты, очищающие эмаль и укрепляющие десны.

Чистка зубов для маленьких детей — сложная процедура, и дети овладевают ею не сразу. Ребенку нужно объяснить, что зубы следует чистить и с наружной, и с внутренней стороны, обратить внимание на необходимость движений щеткой в направлении сверху вниз и снизу вверх.



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!



ОРВИ: ПРОФИЛАКТИКА И УХОД ЗА БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ

ОРВИ — острые респираторно-вирусные инфекции (заболевания).

Как избежать болезни? Помогут следующие рекомендации:

- регулярное и достаточное проветривание помещений, влажная уборка, соблюдение правил личной гигиены;
- чесночная терапия;
- двигательная активность детей на свежем воздухе;
- закаливание ребенка.

Что делать, если ребенок заболел?

Больного ребенка необходимо изолировать независимо от тяжести заболевания. До исчезновения лихорадки и выраженного токсикоза он должен соблюдать постельный режим.

Изоляция осуществляется в домашних условиях. Ребенка помещают в отдельную комнату. В больницу помещают только тяжело больных с наличием осложнений.

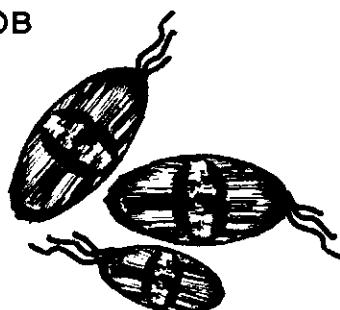
Больным детям необходим соответствующий уход. Кроме полноценного питания, **детям полезно частое питье** (чай и т. д.) для устранения сухости слизистых оболочек дыхательных путей, усиления выделения мочи и пота, что ускоряет выведение почками и кожей вредных веществ (токсинов, шлаков). Одновременно ограничивают употребление продуктов, раздражающих слизистые оболочки (сухари, печенье и т. д.).

Больные ОРВИ нуждаются в постоянном притоке свежего воздуха, так как улучшенный газообмен способствует предупреждению возникновения воспаления легких, поэтому в теплую погоду необходимо выходить с ребенком на свежий воздух.

Комната больного тщательно проветривают (4—6 раз в сутки).

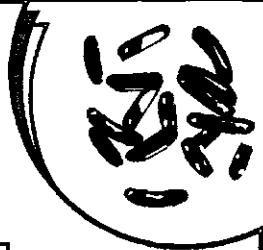
В период эпидемии гриппа запрещается посещение кинотеатров, музеев, проведение утренников и других праздников, ограничиваются поездки в общественном транспорте.

Если в семье кто-то заболел гриппом, то рекомендуются **средства профилактики для**



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**

ОРВИ: ПРОФИЛАКТИКА И УХОД ЗА БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ

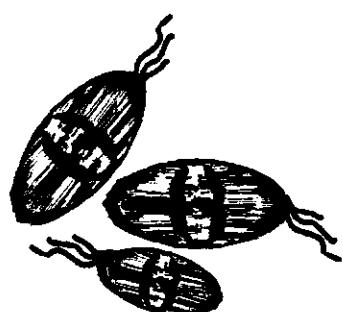


всех других ее членов; это **противовирусные препараты**: оксолиновая мазь, интерферон и т. д. Никаких противопоказаний не имеет оксолиновая мазь, которой рекомендуется смазывать слизистую носа перед выходом «в люди». Эффективен для экстренной защиты, особенно детей дошкольного возраста, интерферон.

Большое значение в профилактике гриппа имеет борьба с пылью, которая способствует длительному сохранению в воздухе вируса гриппа. Пылевые частицы раздражают слизистую оболочку верхних дыхательных путей, уменьшают их устойчивость к внедрению инфекций. Поэтому **уборку помещений выполняют исключительно влажным способом**. Кроме того, для профилактики гриппа сохраняют свое значение и являются полезными народные средства (чеснок, лук), закаливание организма.

При простуде в народной медицине с успехом применяются следующие средства:

- кусочки ваты, смоченные соком репчатого лука, закладывают в нос 3—4 раза в день на 10—15 минут;
- свежеприготовленный морковный сок и растительное масло в соотношении 1 : 1 смешивают с несколькими каплями чесночного сока и закапывают в нос несколько раз в день;
- 3 столовые ложки мелко нарезанного лука заливают 50 мл теплой воды, добавляют половину чайной ложки меда, настаивают в течение 30 минут и закапывают в нос;
- 30 % раствор меда в соке сырой красной свеклы закапывают по 5—6 капель в каждую ноздрю 4—5 раз в день.



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**





НА СТРАЖЕ ДЕТСКОГО ИММУНИТЕТА

Одни дети легко переносят любой недуг и быстро поправляются, а другие, кажется, плавно перекочевывают из одного заболевания в другое. В чем причина?

Ответ известен: причина в иммунитете.

У ребенка ослаблен иммунитет, если:

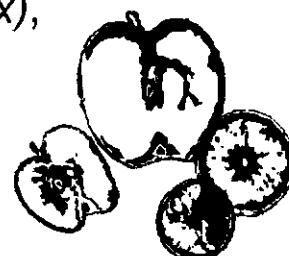
- вирусные заболевания проявляются у него более 5 раз в году, особенно весной и осенью, идет долгое восстановление;
- часто появляются грибковые инфекции, лечить которые приходится долго и без видимого результата;
- есть аллергические реакции на различные продукты питания или лекарства, что говорит о чувствительной реакции иммунитета;
- ребенок быстро утомляется, капризничает, постоянно хочет спать, но при этом сон его неспокойный, с частыми пробуждениями;
- частые проблемы с кишечником: то запор, то понос.

Повышению иммунитета способствуют:

- профилактическое лечение глистных инвазий (2 раза в год);
- рациональное питание;
- соблюдение режима отдыха и сна;
- любовь и доброжелательное отношение к ребенку, отсутствие стрессовых ситуаций в семье;
- закаливание горла (давать пить ребенку прохладные напитки, разумеется, предельно осторожно, постепенно);
- гигиена полости рта, горла и носа;
- общее закаливание организма: обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой, контрастный душ, посещение бассейна, гимнастика;
- соблюдение общегигиенических норм, отказ родителей от вредных привычек;
- занятия бегом, езда на велосипеде или катание на роликовых коньках (зимой — на лыжах и коньках), подвижные игры.

Отразить атаку на иммунную систему, укрепить иммунитет поможет правильное питание.

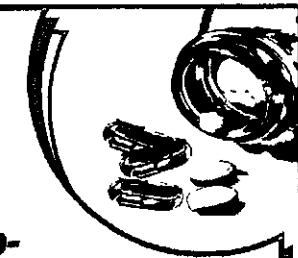
Кисломолочные продукты оказывают благоприятное воздействие на желудочно-кишечный



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**

НА СТРАЖЕ ДЕТСКОГО ИММУНИТЕТА

тракт, способствуют росту нормальной микрофлоры кишечника.



Злаковые, крупы, хлебобулочные изделия и картофель. Рекомендуются все цельные зерна пшеницы, проса, ржи, кукурузы, гречихи, коричневого риса, паровой или отварной картофель, макаронные изделия из муки грубого помола. Не рекомендуются белый хлеб и крекеры, каши из рафинированных продуктов с сахаром, жареный картофель, чипсы, воздушная кукуруза, макаронные изделия из муки мелкого помола.

Бобовые (2—3 раза в неделю) — фасоль, чечевица, их стручки и побеги. Не рекомендуется консервированная фасоль.

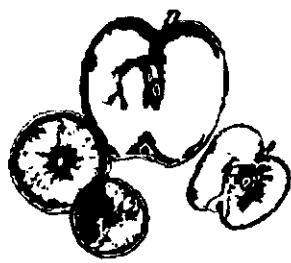
Орехи и семечки (10—20 г в день, начиная с 3-х лет) — орехи и семечки, ореховое масло. Не рекомендуются арахис и арахисовое масло с добавлением растительного масла и сахара.

Овощи — все сырье или слегка пропаренные, свежеотжатые овощные соки, капуста, морковь, перец, чеснок, салаты, петрушка, укроп, сельдерей и др. Не рекомендуются консервированные овощи и соки, жареные овощи.

Фрукты — все свежие фрукты и ягоды, свежеотжатые соки из них, разведенные пополам с водой. Не рекомендуются консервированные, подслащенные фрукты, консервированные или замороженные фруктовые соки с добавлением сахара.

Мясо птицы без кожи (100—200 г в день). **Морепродукты** — все виды рыбы и моллюсков (50—100 г в день). Не рекомендуются жирные сорта мяса, копчености, сосиски, колбасы, печень, почки, мозги, жареное мясо, в том числе и из птицы, сильно прожаренные продукты моря, все мясные консервы.

Напитки — травяные чаи, вода, черный или зеленый чай (не более одной чашки в день). Не рекомендуются кофе, сладкие газированные и фруктовые напитки.



Исключите из питания ребенка продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, консерванты и усилители вкуса, а также кондитерские изделия с большим содержанием сахара и жиров. (Библиотечка газеты «Народный доктор».)

Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!





СЕМЬ НЕ: **КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА** (заповеди для любящих и заботящихся)

НЕ принуждать. Мамы и папы, тети и дяди!

Бабушки, дедушки! Помните каждый день! **Пищевое насилие** — одно из страшнейших насилий над человеком! Огромный вред и физический, и психический! Если ребенок не хочет есть — значит ему в данный миг есть не нужно! Если не хочет есть только что-то определенное — значит не нужно именно этого! Никакого принуждения к еде!

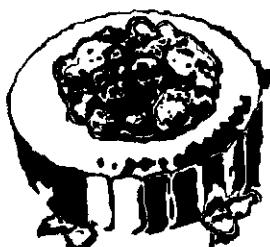
НЕ навязывать. **Насилие в мягкой форме:** уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения... Прекратить! А при особой надобности? Авитаминоз, болезнь? Уговорить съесть лекарственную пищу, к примеру, лимон?.. Попробуем, но без настырности — с помощью игры, шутки, веселым внушением... **Но ни намека на уговоры и препирательства!**

НЕ ублажать. **Никаких пищевых награждений**, никаких мороженых, конфеток и шоколадок за хорошее поведение или сделанные уроки, тем более за съеденный против желания завтрак. **Еда — не средство добиться послушания, а средство жить.** Вознаградительными конфетками добьемся лишь избалованности, извращения вкуса и нарушения обмена веществ.

НЕ торопить. «*Ешь быстрее! Ну что ты возишься?! А ну, кто быстрее съест?*» Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело личное. **Спешка в еде вредна**, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если спешим в школу или куда-то еще, то **пусть лучше ребенок недоест, чем в суматохе проглотит лишний кусок**, который может обернуться ему лишней ангиной или аппендицитом.

НЕ отвлекать. Телевизор выключен?.. Новая игрушка пока припрятана?.. Нотации не читаются?.. **Ребенок отвлекается от еды сам — значит, не голоден.**

НЕ потакать. Ребенок ребенку рознь. Бывают дети со своеобразными пищевыми прихотями. Подавляющее большинство этих прихотей безобидно и может быть удовлетворено, однако некоторые маленькие гурманы не прочь закусить и спичками, и кое-чем еще. Как правило,



СЕМЬ НЕ: КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА (заповеди для любящих и заботящихся)

подобные эксцессы связаны с каким-то нарушением обмена, какой-то биохимической недостаточностью. Посоветуемся с доктором. Разумеется, **нельзя позволять ни себе, ни ребенку есть что попало и в каком угодно количестве** (скажем, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть запреты и ограничения.

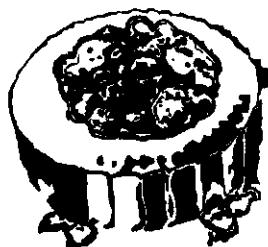
НЕ тревожиться и не тревожить. Никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следить лишь за качеством. **Не приставать:** «Ты поел?.. Тебе надо поесть, ты проголодался!.. Неужели не хочешь есть?» Пусть попросит, потребует, пусть вспомнит сам, да, пусть вспомнит его Природа! Не бойтесь — своего не упустит!

Это все «не», а где «как»? — **как же кормить?..**

Очень просто. **Какое-то время еде надлежит быть в пределах досягаемости ребенка, ничего больше.** Если младенец, то дать грудь или бутылочку при появлении беспокойства. Если малыш, то безнадежно увлечь к столу, но не удерживать против воли. Если постарше, то можно сообщить, что завтрак, обед или ужин готов. Хочешь? Ешь. Не хочешь — не ешь. Вот и все.

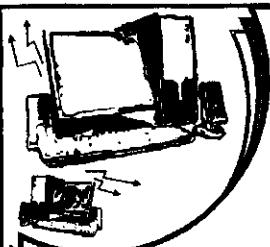
Будем спокойны: если только мы сами не испортим дело насилиями и соблазнами, то **инстинкт всегда точно и своевременно подскажет ребенку, что, когда, сколько, в каком сочетании и последовательности нужно съесть.** Детский организм знает это лучше врачей! Он еще помнит свою Природу. **Не мешайте ему!**

(Приводится по: Леви, В. Ошибки здоровья / В. Леви. М., 2004. С. 165—166.)



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**





СДЕЛАЙ КОМПЬЮТЕР СВОИМ ДРУГОМ

Сегодня компьютеры повсеместно вошли в работу и быт человека. Компьютер — очень умная машина! С помощью компьютера можно научить ребенка играть, рисовать, сочинять музыку, переписываться с друзьями. Все дети очень любят смотреть мультфильмы и играть в компьютерные игры.

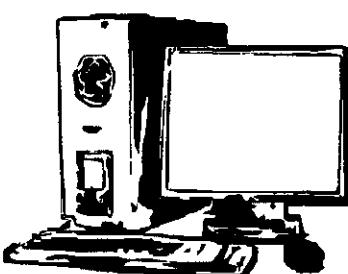
Но проводить длительное время за компьютером вредно для здоровья, так как ребенок подвергается воздействию оптического, рентгеновского, электромагнитного излучений, статического электричества, а также шума.

Вместо того, чтобы гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры, многие дети сидят перед светящимся экраном, часто в душной комнате, что вызывает головные боли, учащение сердцебиения и другие болезненные состояния. Снижение до минимума двигательной активности, необходимой для нормального физического развития, приводит к гиподинамии (малая, недостаточная подвижность). Но без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение — необходимое условие развития детей, сохранения и укрепления здоровья.

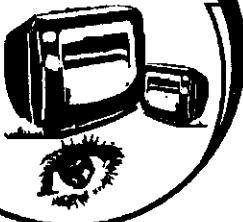
Когда ребенок напряженноглядывается в мелькающие на экране яркие картинки, на его глаза приходится большая нагрузка, что может отразиться на зрении.

У компьютера рекомендуется проводить не более 15 минут в день. Тогда эти занятия не принесут вреда здоровью.

И еще один совет: *ребенку в те дни, когда он играет за компьютером, не следует смотреть телевизионные передачи* — это дополнительная нагрузка не только на орган зрения, но и на нервную систему.



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!



ЕСЛИ РЕБЕНКА «НЕ ОТОРВАТЬ» ОТ ТЕЛЕВИЗОРА

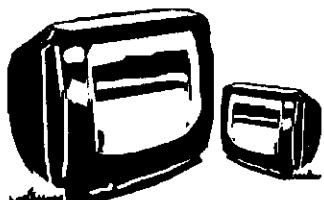
Иногда дети могут часами просиживать у телевизора. Их привлекает, завораживает движение, мелькание на экране, они с удовольствием узнают уже знакомых героев сказок и даже персонажей телесериалов для взрослых. Многие родители тревожатся по этому поводу, приходят на прием к психологам за советом, **что же делать, чтобы отучить малыша от «пагубной» привычки.**

Нужно принять тот факт, что в наше время телевизор, мобильные телефоны, компьютеры и другая современная техника вошли в нашу жизнь, во многом сделали ее комфортней и приятней. В то же время, если по отношению к этим и другим материальным объектам занимать неправильную позицию, могут возникнуть самые различные проблемы. Например, такая ситуация, когда не вещи служат людям, а они зависят от вещей, о чем свидетельствуют сильные эмоциональные переживания, испытываемые в результате лишения возможности ими пользоваться.

По отношению к просмотру телевизора нужен здравомыслящий подход. Известно, что **нужно быть осторожным с резкими и однозначными запретами**, ибо именно они вызывают сильнейшее желание. А как его и в какой ситуации реализовать, ребенок обязательно найдет возможность. **Более мудро организовать эту часть жизни ребенка в соответствии с его потребностями, интересами и возможностями.** Для этого можно заранее предложить просмотреть программу передач, позволив ребенку участвовать в их выборе (с учетом интересов и заранее оговоренного времени), кроме того, во время просмотра старайтесь находиться рядом с малышом.

Некоторые телепередачи могут стать источником интересной и познавательной информации.

Возможно, после просмотра передачи родители и ребенок вместе прочитают книгу по данной теме, сходят на экскурсию, смастерят поделку (например, любимого героя телевизионной передачи).



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**

ЕСЛИ РЕБЕНКА «НЕ ОТОРВАТЬ» ОТ ТЕЛЕВИЗОРА

В ситуации, если ребенок часами смотрит телевизор, взрослые могут ограничить время просмотра, твердо сказать ему, что он будет смотреть один (или два) мультифильма (передачи) в день. Причем пусть ребенок сам выберет, что он будет смотреть.

Если малыш не соглашается на ваши условия, а продолжает капризничать и требовать включения телевизора, **предложите ему выбор:** смотреть телепередачу или поиграть с папой в футбол (погулять с бабушкой, братом, вымыть с мамой посуду, поиграть всей семьей в настольную игру).

Контакты с людьми гораздо важнее для ребенка раннего возраста, чем чудеса «голубого экрана». Поэтому малыш с радостью откажется от телевизионной передачи и живо откликнется на предложение побывать вместе с мамой или папой, конечно, только в том случае, если в семье царит положительная эмоциональная обстановка и сами родители проявляют искренний интерес к общению с детьми.

Итак, если ребенка не «оторвать» от телевизора:

- заранее познакомьтесь с телевизионной программой;
- выберите подходящие для ребенка передачи;
- смотрите передачи вместе с малышом, объясняйте и обсуждайте увиденное;
- ограничьте время просмотра и количество передач;
- предложите выбор: смотреть телевизор или поиграть в увлекательную игру с родителями.

Юмор в тему

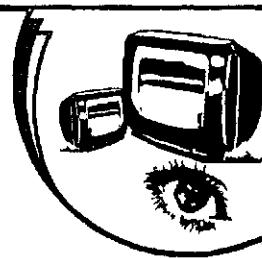
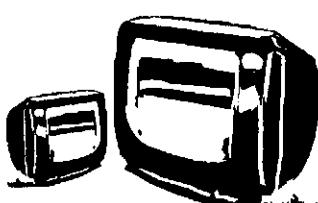
— Если я телевизор брошу, он сломается? — спрашивает маленький мальчик.

— Да! — отвечает отец, листая газету.

— И кнопки вылезут? — не отстает малыш.

— Да!

— Что? Одна тетя останется??!





СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Расскажите детям о предметах бытовой техники, инструментах, используемых дома и в детском саду: утюге, чайнике, лампе, пылесосе, мясорубке, стиральной машине, молотке, ножницах, гвоздях, иголках и других.

Объясните, что неумелое использование этих предметов может привести к порезам, ожогам, пожару, электротравмам, падениям и ушибам.

Посмотрите внимательно на двор, в котором играют дети, с точки зрения безопасности для их здоровья. Укрепите качели, отремонтируйте другие игры, установленные во дворе. Вместе с другими жильцами определите площадки для игр детей, удаленные от движения транспорта, не разрешайте детям разжигать во дворах костры, стрелять из ракетниц и т. п. Объясните им, что это может привести к травме.

Помогите ребенку запомнить свою фамилию, имя, адрес и другие сведения, которые он сможет сообщить взрослым, если потеряется.

Не разрешайте детям играть с бродячими животными, объясните, что это может привести к серьезному заболеванию.

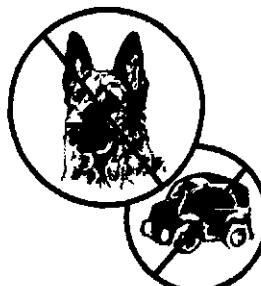
Например, царапины от кошачьих когтей болезненны и долго не заживают, так как под когтями кошек находятся болезнетворные бактерии, которые безвредны для самих животных.

Научите ребенка, как себя вести с посторонними людьми. Запретите ему брать у них лакомства и угощения, заходить в чужие квартиры, подвалы и т. п.

Разъясните ребенку, что не будет ничего страшного, если он под угрозой отдаст карточку или другие вещи. Дети часто боятся, что их за это будут ругать дома.

Ребенок должен быть искренним с вами, относиться к вам с доверием, и вы будете знать обо всем, что с ним происходит.

Знание правил безопасности, опыт безопасного поведения позволяет предвидеть опасность, по возможности избегать ее, при необходимости — действовать.





ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СВОИХ ДЕТЕЙ

Каждому из нас нужно такое место, где можно не притворяться, где спокойно и комфортно, где можно отдохнуть и расслабиться. Такое место — семья, дом. Как сделать, чтобы в доме так было всегда? *Разговаривайте с ребенком, придерживаясь следующих правил.*

- Перестаньте негативно оценивать ребенка: «Как ты ходишь? Что за неряха?!». Помогите ребенку думать о себе хорошо: «Умница, красавица, вежливая, добрая...», «Какой сообразительный!».

- Не лишайте ребенка надежды: «Из тебя не получится ничего хорошего». Станьте оптимистичными в отношении ребенка: «Ты достигнешь многого в жизни. Я верю в тебя, в твои способности».

Авторитарный, командный тон лишает ребенка желания что-либо делать: «Убери! Быстро! Кому сказал! Ну-ка!..».

Разрешите ребенку где-то покапризничать, разрешите работать вместе с вами.

- Говорите уверенным тоном, но также ласково, доброжелательно: «Помоги мне. Я без тебя не справлюсь. Ты моя опора и помощник».

Не стоит говорить: «Если будешь слушаться, то куплю... Дам конфету». Дарите ребенку свою любовь искренне и «даром»: «Какой ты у меня сообразительный, вот как хорошо можешь делать!».

- Не диктуйте ребенку, как себя чувствовать: «Нечего реветь. Ничего страшного не случилось. Что ты злишься? Было бы из-за чего?!». Просто скажите: «Мы понимаем тебя».

- Не угрожайте ребенку наказанием, но дайте ему понять, что он всегда может рассчитывать на вашу помощь и поддержку.



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СВОИХ ДЕТЕЙ



- Не сравнивайте своего ребенка с другими: «Ну что за друзья у тебя, такие как и ты! Неужели не можешь быть таким, как другие дети?...».

Говорите ребенку, что он имеет право быть другим, непохожим: «Как у тебя это замечательно получается. Эту вещь ты оригинально сделал!».

- Акцентируйте внимание на сильных сторонах ребенка. Говорите о том, что он замечательно поет, что он прекрасный друг, отлично заботится о своей собаке. Ваша похвала должна быть как можно более конкретной, чтобы ребенок знал: вы хвалите его не для отвода глаз, а потому что его поступки достойны похвалы.

- Расскажите о собственных детских проигрышах и разочарованиях, пусть ребенок знает, что неприятности бывают у всех. Главное — с честью и достоинством из них выходить.

- Каждый вечер перед сном говорите своему ребенку: «Я тебя люблю, ты у меня единственный и самый-самый!». Говорите это независимо от того, как вел себя ребенок днем, какие неприятности вам доставил.

- Хвалите ребенка не за победу в соревнованиях, а за то, что он старается, умеет собраться в ответственный момент. Отмечайте не только результат, но и сам процесс.

Ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. В своей книге «Общаться с ребенком. Как?» Ю. Б. Гиппенрейтер пишет, как реагировать на успехи или правильное поведение ребенка: лучше просто выразить ему свои чувства, вместо «Какой ты у меня молодец!» лучше сказать «Я очень рада за тебя!»; вместо «Ты выступил лучше всех!» — «Мне очень понравилось!».



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!





ЕСЛИ РЕБЕНОК АГРЕССИВЕН

Если дети агрессивны и враждебно настроены друг против друга, в первую очередь важно понять причины такого поведения.

Сердитый тон, повышенный голос, многочисленные запреты и угрозы — **самые неэффективные способы преодоления агрессивности ребенка**. Лишь поняв причины его агрессивного поведения и устранив их, вы можете рассчитывать на положительные результаты.

Чаще всего повышенная агрессия ребенка — следствие недостатка безусловной любви, поэтому в признательности любви не стоит стесняться. Чаще говорите ребенку как вы его любите, понимаете его проблемы. Пусть он знает, что очень дорог вам.

Нередко агрессивность ребенка является формой протеста против завышенных требований взрослых, загоняющих его в жесткие рамки. Подумайте, действительно ли ваши категоричные требования необходимы и разумны. Отвечают ли они возможностям ребенка? Приносят ли они ему пользу? А может быть, вам следует изменить тон, форму предъявления требования?

Важной основой воспитания является понимание. Не всегда нужно спешить наказывать детей. Важно спешить понимать. Через крик, непослушание, протест ребенок часто сигнализирует взрослым о том, что его беспокоит.

Обращайте внимание детей, что при помощи агрессии и драк проблемы не разрешаются, а наоборот, прибавляются, поэтому драться запрещается. Нужно учить ребенка откровенно выражать свои чувства по поводу того, что его расстраивает или не удовлетворяет: «Я огорчен, расстроен, рассердился. Мне неприятно это слышать».

Лучший метод воспитательного воздействия — личный пример. Взрослые своими реальными поступками и отношением должны показывать и объяснять, что хорошо и что плохо.

Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!

ЕСЛИ РЕБЕНОК АГРЕССИВЕН

гнева, нелестных высказываний о своих друзьях или коллегах, не стройте планов мести врагам.

За плохие поступки нужно не только наказывать ребенка, нужно обязательно объяснять, за что он наказан и почему себя так вести не стоит. Однако нельзя регулировать поведение ребенка только наказанием, не менее важно отмечать и хорошие его поступки.

Необходимо быть последовательными в своих требованиях. Если что-то разрешили, то позволяйте ребенку это делать. Если запретили, то не разрешайте. Например, если сказали, что конфета после каши, то вместе с кашей ее не давайте.

Родители должны придерживаться единых педагогических требований. Если мама требует одного, а папа считает по-другому, то не рассчитывайте на положительный результат. Кроме того, противоречивые требования позволяют некоторым детям манипулировать родителями.

Будьте справедливыми родителями. Правила и требования должны касаться всех детей.

Хорошее профилактическое средство от агрессии и желания сделать другому плохо — формирование хорошего настроения и позитивного подхода к жизни. Учите ребенка получать удовольствие даже в простых вещах. Любое маленькое увлечение, доставляющее удовольствие вашему малышу,

может оказаться очень большим с точки зрения его развития.

Надеемся, что наши советы позволят родителям лучше понимать своих детей, меньше расстраиваться, больше радоваться их успехам и сделают счастливее жизнь всех!



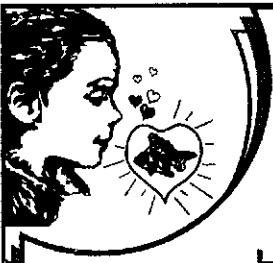


ЗАПОВЕДИ РОДИТЕЛЕЙ

- 1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.**
- 2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя?**
Он даст жизнь другому, тот третьему: это необратимый закон благодарности.
- 3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдет.**
- 4. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его ноша тяжела не меньше, чем тебе твоя. А может, и больше. Потому что у него еще нет привычки.**
- 5. Не унижай!**
- 6. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка, мучь, если можешь и не делаешь.**
- 7. Помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.**
- 8. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.**
- 9. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.**



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**



БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ

Все родители любят своих детей. А как же иначе?!

Но вот только *знают ли об этой любви наши собственные дети?* Ведь в прозе будней мы бываем так скучны на слова и ласку и не замечаем, как им этого не хватает... *Ребенок может вести себя плохо, капризничать по пустякам и все оттого, что думает: вы его ругаете, потому что он плохой, его не любят.*

«Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!» (Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М. 2004).

Мы полагаем, что ребенок знает: *его любят. А он НЕ знает.* Потому что любой нормальный взрослый человек вам скажет: «*Если меня постоянно ругают и критикуют, то это не любовь.* Часто и нам, взрослым, очень не хватает похвалы и ласки от *самых близких людей.* Потому что в их добрых словах проявляется любовь к нам.

Если мы любим своего ребенка, это не значит, что мы не можем на него сердиться. Негативные чувства надо выражать, только обязательно помнить следующие правила:

1. **Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.**

2. **Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они ни были.** Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

3. **Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим,** иначе оно перерастет в неприятие его.

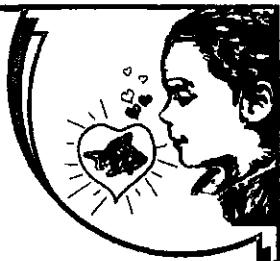
4. **Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи.** Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «*С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!*».

5. **Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.** При этом:



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!

БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ

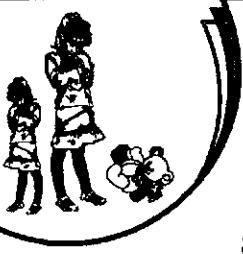


- **Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.**
- **По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.**
- **Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.**
- **Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться сознательным.**
- **Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.**
- **Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.**
- **Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.**
- **Правила (ограничения требования, запреты) обязательно должны присутствовать в жизни ребенка, но они должны быть гибкими, согласованы взрослыми между собой.**
- **Необходимо использовать в повседневном общении приветливые фразы.** Например:
 - Мне хорошо с тобой.
 - Я рада тебя видеть.
 - Хорошо, что ты пришел.
 - Мне нравится, как ты...
 - Как хорошо, что ты у нас есть.
 - Ты мой хороший.



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!





ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАСТЕНЧИВ

Почему так бывает: одни детки бойкие и активные, а другие робкие и застенчивые? **Как помочь застенчивому малышу стать общительнее и раскованней?**

Если вы задаетесь этими вопросами, помните: вместе с вами ответ на них ищет примерно пятая часть всех родителей.

Формированию застенчивости способствуют:

- **ранняя и потому болезненная разлука с матерью**, которая является причиной излишней чувствительности и зависимости ребенка от эмоционального состояния окружающих людей, что, в свою очередь, формирует у него застенчивость и неуверенность;
- **излишняя принципиальность и строгость родителей**, зависимость проявлений внимания и любви от того, насколько оправдываются ожидания отца и матери; завышенные требования и ожидания по отношению к ребенку, которые часто являются причиной его проблем в дальнейшей, взрослой, жизни.

Торопить несмелого, застенчивого ребенка — значит вводить его в состояние психологического давления, которого нежные и ранимые детки не выдерживают. Срабатывают защитные механизмы психики — дети еще больше замыкаются, уходят в себя. Увещевания и нотации не помогают.

• **Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности.** Мамина ласка, мамина близость лучше всего прогоняет страх. Ни в коем случае не кричите и не угрожайте!

• **Застенчивому, робкому ребенку нужно дать время познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира.** Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться.

Детям с такими особенностями психики особенно важна личная территория, возможность побывать в одиночестве. Наедине с собой они не скучают, а играют, осмысливают и переживают все, что случилось ранее.

Показывайте примеры уверенного поведения. Выражайте это мимикой, жестами, походкой (например, прямым взглядом, выпрямленной спиной, уверененной походкой).



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!



ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ В ОБЛАСТИ НАКАЗАНИЯ

Не вреди здоровью.

Ни физическому, ни психическому. Более того, по *идее наказание должно быть полезным, не так ли?* Никто не спорит. Однако забывают подумать...

Лучше недожать, чем пережать.

Если колеблешься, сомневаешься, наказывать или не наказывать — не наказывай! Даже если уже знаешь, что слишком мягок, доверчив и нерешителен. Попробуй иначе...

За один раз — одно.

Даже если проступков совершено сразу множество, наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу, а не поодиночке за каждый. Салат из наказаний — блюдо не для детской души!

Не за счет любви.

Что бы ни случилось, *не лишай ребенка заслуженной похвалы и награды*. Никогда не отнимай подаренного тобой или кем бы то ни было — никогда! — подарки и награды священны. Даже если набезобразничал хуже некуда, если поднял на тебя руку, но сегодня же помог больному, защитил слабого.

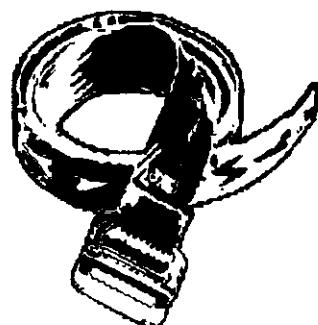
Не мешай ребенку быть разным!!!

Не казни вдогонку.

Чересчур последовательные воспитатели ругают и наказывают детей за проступки, обнаруженные спустя месяц, а то и год (*что-то испортил, стащил, напакостил*), забывая, что даже в суровых взрослых законах принимается во внимание срок давности правонарушения. Напомни со словами прощения — или лучше совсем оставь!.. Есть риск внушить ребенку мысль о возможной безнаказанности? Конечно. Но этот риск не так страшен, как риск недоверия и задержки душевного развития. Запоздалые наказания внушают ребенку его прежнее состояние, держат его в прошлом и не дают стать другим. **Не зацикливайся!**

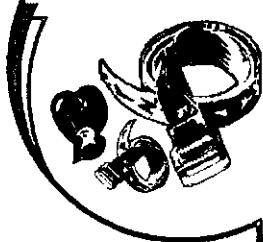
Наказан — прощен.

Инцидент исчерпан. Страница перевернута. Как ни в чем не бывало. О старых грехах ни слова. **Не мешай начинать жизнь сначала!**



**Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!**

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ В ОБЛАСТИ НАКАЗАНИЯ



Без унижения.

Что бы ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество твоей силы над его слабостью, как унижение. Если ребенок считает, что наказание несправедливо, оно подействует только в обратную сторону!

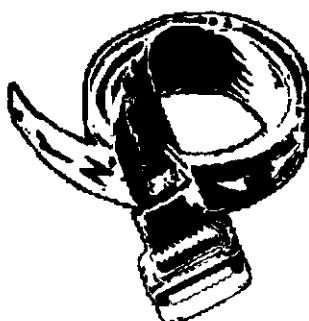
Соблюдай неприкословенность личности.

Выражая неодобрение, не определяй человека, не прикасайся к личности. Не изрекай диагноз. Определяй только поступки, конкретные действия. Не «ты плохой», а «ты сделал плохо». Не «ты жестокий», а «ты поступил жестоко». Не предатель и не подлец, а лишь поступил, повел себя...

Наказывать и ругать ребенка нельзя:

- когда он болен, недомогает или еще не оправился после болезни;
- когда ест;
- после и перед сном;
- во время игры;
- во время учебы, работы;
- сразу после физической и (или) душевной травмы (падение, драка, плохая отметка, любая неудача, пусть даже в этой неудаче виноват только он сам);
- когда не справляется: со страхом, с невнимательностью, ленью, раздражительностью, с любым недостатком; когда проявляет неспособность, бестолковость, неловкость — короче, во всех случаях, когда что-либо не получается;
- когда внутренние мотивы проступка, самого пустякового или самого страшного, нам непонятны;
- когда сами мы не в себе; когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам...

(Приводится по: Леви, В. Как воспитывать родителей, или Новый нестандартный ребенок / В. Леви. М., 2002. С. 170—171.)



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!
Содействие





ПОЧЕМУ НЕ НАДО ПУГАТЬ РЕБЕНКА

В воспитании детей взрослые также часто используют страх. Почему? Потому что так кажется проще и эффективнее: наказал ребенка, испугал, посчитал, что ребенок что-то понял. А находясь в страхе, понимать нельзя, можно только бояться. Вот и получается, что мы часто недоосознаем те последствия, к которым приводит любой страх.

В. Леви приводит пример тех вроде бы незначительных фраз, которые потом у многих детей могут вызвать значительные проблемы: «“Вот сейчас тебя собака съест. Отдам тебя дяде (милиционеру, доктору)! Машина задавит. Простудишься, заболеешь. Будешь трогать пипку — отвалится, и умрешь.”

Трудно потом освободить ребенка или бывшего ребенка от разрушительного влияния таких заботливых предостережений. Даже если тут же забудется, внушение сделает свое дело, подсознание его вспомнит... Страх, ужас, ненависть проснутся в другое время, в другом месте...»

Не пугайте малыша,
От него уйдет душа,
Убежит в подземный сад,
Не найдет пути назад...
Станет взрослым и большим,
Будет сам себе чужим.
И от счастья убегать,
И своих детей пугать.
Слышите?..

(В. Леви.)

Альтернативой страху выступает любовь. Это действительная божественная сила, дарующая нам счастье, радость и благополучие. Чтобы открывать в себе и своем ребенке это чудесное явление, важно проникнуться идеей, что «вы-мы» едины, что каждый достоин принятия, уважения и признания. И своей жизнью показывать, как свет и любовь позволяют делать жизнь счастливой и радостной.



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!



ЮМОР ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ

Житейская психология подсказывает нам, насколько полезным, благотворно влияющим на окружающую нас обстановку порой бывает юмористическое отношение к происходящему. *Юмор приходит на помощь родителям в тех ситуациях, когда другие методы оказываются малоэффективными.*

Ситуации из жизни:

- **Ребенок стучит ногами, гремит игрушками, шумит.**

Вместо критических указаний: «Кто так себя ведет? Ну-ка перестань...» — воспитывающее высказывание взрослого: «Какой слон у нас завелся! А настоящие смелые, сильные мальчики ходят, как тигр, — тихо и осторожно».

- **Ребенок грызет ногти.**

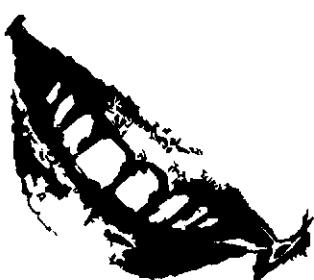
Вместо критических указаний: «Как не стыдно? Ты что — маленький?..» — воспитывающее высказывание взрослого: «Ногти грызть умеет мальчик, отгрызет себе он пальчик».

- **Ребенок валяется, ползает по полу.**

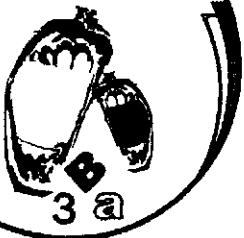
Вместо критических указаний: «Встань немедленно. Испачкаешь одежду...» — воспитывающее высказывание взрослого: «Какой у нас пылесос в доме. Пыль вытирает, да еще и пыхтит. Надо соседям дать попользоваться этим пылесборником...»

- **Ребенок бегает и кричит «Я — Шумахер!»...**

Вместо критических указаний: «Какой ты Шумахер? По комнате нельзя бегать...» — воспитывающее высказывание взрослого: «Больше этот двигающийся предмет похож на акулу, а не на гонщика! Акула тоже должна все время двигаться, чтобы не утонуть».



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!



ЕСЛИ РЕБЕНОК ГОВОРИТ ГРУБЫЕ СЛОВА

У родителей могут вызывать определенные переживания ситуации, когда ребенок говорит грубые слова. Нужно понимать, чем это обусловлено.

Ребенок раннего возраста активно впитывает все, что попадает в поле его внимания, он непроизвольно запоминает все увиденное и услышанное. И никто из взрослых не в состоянии запретить ему это делать. Но самое важное — этого делать нельзя, ибо в этом случае мы закрываем перед ребенком дверь познания.

Если мы хотим влиять на то, чтобы наш ребенок использовал правильные слова, в наших силах не произносить подобные слова в его присутствии. Тогда мы будем уверены в том, что подобным выражениям ребенок научился не в семье. Но надо понимать, что наш ребенок общается и вне семьи, наблюдает за детьми более старшего возраста, слышит речь взрослых на улице и в транспорте, смотрит телевизор и т. п. Поэтому полностью его оградить от грубых слов вряд ли получится.

Услышав что-то новое, незнакомое, ребенку хочется продемонстрировать перед взрослыми то, чему он только что научился. Иногда ребенок с гордостью копирует не совсем приличную речь значимого для него взрослого, поскольку подражание — одна из основных особенностей детей раннего возраста. А иногда ребенок произносит нечто необычное для того, чтобы посмотреть на нашу реакцию, узнать, хорошо или плохо он поступает.

Если мы станем ругать его и показывать свое раздражение и недовольство, возможно, он научится таким образом вызывать вспышки нашего гнева, тем самым завоевывать наше внимание к нему, пусть даже и негативное. Поэтому если мы слышим от ребенка неприличные слова, прежде всего необходимо спокойно, без лишних эмоций сказать ему, что так говорить нельзя. Вместо этих слов можно сказать,



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!

ЕСЛИ РЕБЕНОК ГОВОРЯТ ГРУБЫЕ СЛОВА



например, вот так... И взрослый дает образец другого высказывания, которое заменит произнесенную грубость. Ведь иногда ребенок говорит что-то не так, как хочется нам, потому что не умеет и не знает, как можно сказать по-другому.

Если ребенок произносит грубые слова в общественном месте, в присутствии посторонних людей, лучше сразу извиниться за него и сменить тему разговора. В противном случае, если вы начнете его отчитывать и тем более накажите физически при посторонних, это может вызвать вспышку ярости. Тогда он начнет назло вам говорить подряд все плохие слова, которые он когда-либо слышал. **Ни в коем случае не угрожайте ребенку тем, что если он скажет такое слово хотя бы еще один раз...** Подумайте, что он тут же может произнести это слово, следуя своим импульсивным побуждениям «отомстить» вам. Тогда вам придется либо отказаться от своих угроз, либо прибегнуть к обещанному наказанию, что может породить уже новые проблемы.

Итак, если ребенок говорит грубые слова:

- объясните ему, что такие слова говорить нельзя;
- объясните, какими словами можно заменить грубость;
- не ругайте его;
- дайте ребенку возможность выплеснуть его агрессию другим способом, например, в игре;
- отвлеките ребенка;
- не угрожайте ребенку наказанием;
- кратко извинитесь перед окружающими.

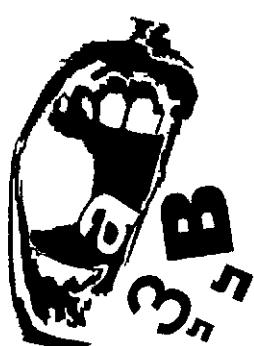
Юмор в тему

— Боже, кто научил говорить тебя это ужасное слово? — ругает мать своего малолетнего сынишку.

— Дед Мороз, мамочка.

— Дед Мороз, не может быть!

— Да, мама, когда он упал в моей комнате, споткнувшись о велосипед.





ЕСЛИ РЕБЕНОК ВЕДЕТ СЕБЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО

Когда ребенок ведет себя очень эмоционально, у многих родителей это вызывает большие сложности. С одной стороны, они не могут понять, почему себя ребенок так ведет и что им делать. С другой стороны, они могут испытывать чувства стыда и вины за поведение своего ребенка перед другими людьми.

Если мы хотим на что-то влиять, **первым делом** нужно постараться понять причины происходящего. Поэтому когда вы сталкиваетесь с сильными эмоциями ребенка, **не спешите реагировать, а задайтесь вопросом: «Почему?»**. Хороший, кстати, вопрос, который, если успеете себе задать и попробовать ответить до того, как неосознанно среагировали, уже сам по себе является первым шагом к разрешению ситуации.

Детям, особенно раннего возраста, иногда **свойственны эмоциональные вспышки**, во время которых они падают на пол, бьют по полу руками и ногами, кричат, колотят окружающих. **Причины такого поведения самые различные:** это может быть реакция на запрет взрослых (нельзя брать какую-нибудь вещь, нельзя играть в луже); реакция на отказ купить игрушку или шоколадку; желание обратить на себя внимание; сигнал взрослых о своем плохом самочувствии и др. В любом случае, когда вы начинаете анализировать и стремитесь понять причину, вы уже на правильном пути, вы уже улучшаете ситуацию.

Кроме понимания причин, **полезными могут быть следующие рекомендации**, предложенные Генри Паренс. Если ребенок начинает бурно реагировать в ответ на отказ или запрет взрослого, родители не должны тут же отменять свое решение, **лучше твердо сказать «нет»** (конечно, в том случае, если запрет действительно является необходимым). Автор не рекомендует в момент ярости поднимать ребенка с пола и насилино брать его на руки. Но если ребенок сам просится на руки, следует выполнить его просьбу. Но любые нравоучения в этот момент будут преждевременными.



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!

ЕСЛИ РЕБЕНОК ВЕДЕТ СЕВЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО

Нежелательно во время истерики оставлять ребенка одного. Это может быть небезопасно. Однако, если сам взрослый находится в состоянии крайнего эмоционального возбуждения и не может контролировать свои действия, лучше все же отойти от ребенка.

Очень часто родители в состоянии гнева либо кричат на ребенка, либо шлепают его (порой не соизмеряя силу удара). Впоследствии же они испытывают чувство вины и раскаяния. В момент наибольшей интенсивности приступа ребенок может не слышать уговоров взрослых, но **когда эмоциональный накал снизится, можно попробовать отвлечь его, переключив внимание на какое-либо действие или предмет.**

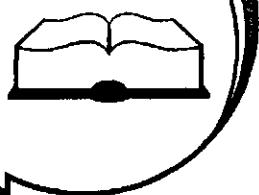
Отдельно следует сказать о ситуации, **когда родители стесняются поведения своих детей.** Чаще всего чувство стыда возникает не тогда, когда кому-то причинен непосредственный ущерб, а под влиянием стереотипа «Что люди подумают?». Если вы хотите счастливой жизни и себе, и своему ребенку, **умейте освобождаться от этого чувства.**

Итак, если ребенок очень эмоционально реагирует:

- не приучайте ребенка манипулировать вами, под его эмоциональным влиянием отменяя обоснованные запреты или ограничения;
- не берите ребенка насилием на руки;
- не старайтесь поднять ребенка с пола;
- не оставляйте ребенка одного;
- следите за своим эмоциональным состоянием, переключите внимание ребенка;
- не формируйте у себя чувства вины за поведение своего ребенка.



ЛИТЕРАТУРА



1. Биран, В. П. Зрение и здоровье ребенка / В. П. Биран. Мн., 1993.
2. Боковец, Ю. В. К правильной осанке через игру / Ю. В. Боковец. Мозырь, 2008.
3. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. М., 2004.
4. Голицына, Н. С. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей / Н. С. Голицына, И. М. Шумова. М., 2008.
5. Дедулевич, М. Н. Сто тропинок, сто дорог / М. Н. Дедулевич. Мн., 2000.
6. Дулуб, Л. В. Компьютер и здоровье / Л. В. Дулуб. Мн., 2008.
7. Леви, В. Как воспитывать родителей, или Новый нестандартный ребенок / В. Леви. М., 2002.
8. Леви, В. Ошибки здоровья / В. Леви. М., 2004.
9. Логвина, Т. Ю. Физкультура, которая лечит / Т. Ю. Логвина. Мозырь, 2003.
10. Мащенко, М. В. Физическая культура дошкольника / М. В. Мащенко, В. А. Шишкона. Мн., 2000.
11. Нарскин, Г. И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников / Г. И. Нарскин [и др.] ; под ред. Г. И. Нарскина. Мн., 2002.
12. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста / [под ред. М. П. Дорошевича, М. П. Кравцова]. Мн., 2002.
13. Пралеска : программа дошкольного образования / Е. А. Панько [и др.]. Мн., 2007.
14. Работаем по программе «Пралеска» / Е. А. Панько [и др.]. Мн., 2007.
15. Синягина, Н. Ю. Как сохранить здоровье детей / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. М., 2004.
16. Хромова, Т. Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста / Т. Г. Хромова. М. 2004.
17. Шабека, В. М. Любім бегаць і скакаць : карэкцыя фізічнага развіцця дзяцей / В. М. Шабека, Т. Ю. Лагвіна, В. А. Шышкіна. Мн., 1998.
18. Шишкона, В. А. Здоровый малыш : система физкультурно-оздоровительной работы с детьми второго-третьего года жизни / В. А. Шишкона, М. Н. Дедулевич. Мн., 2000.
19. Шишкона, В. А. Какая физкультура нужна дошкольнику? / В. А. Шишкона, М. В. Мащенко. Мозырь, 2005.
20. Шишкона, В. А. Физическая подготовка / В. А. Шишкона // Впереди школа : физическое и умственное развитие дошкольников при подготовке к систематическому обучению / О. А. Анищенко, М. В. Мащенко, В. А. Шишкона. Мн., 2003.
21. Шорыгина, Т. А. Беседы о здоровье / Т. А. Шорыгина. М., 2005.
22. Энциклопедия молодой семьи / ред. коллегия : Г. И. Герасимович, М. И. Делец. Мн., 1989.



Мы
содействуем
укреплению здоровья детей!