***Уважаемые родители!***

**Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.**

***Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?***

* Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу.
* Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.
* Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.
* Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс.
* Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в висе, если он не сможет в любой момент встать на ноги!
* При  лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.
* Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.
* Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых.
* Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске

           « Здоровье».

* Не разрешайте малышу совершать спрыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.
* Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.

***Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника***

***и мощному сотрясению внутренних органов!***

**А эта рекомендация папам, которые слишком рано хотят сделать из своих сыновей мужчин.**

     « *Однажды в тренажерном зале молодой отец приобщал маленького сына к спорту, заставляя подтягиваться на перекладине, расположенной на высоте 2 м от пола.*

*Бедный «маленький мужчина», глотая слезы и закусив губы из последних сил поднимал себя снова и снова.*

*А потом в изнеможении упал на маты и с завистью поглядывал на соседского мальчишку – одногодка, который весело бегал за папой по залу между снарядами, ловко перепрыгивая через лежащие на полу блины от штанги».*

***Всему свое время. Не стоит форсировать развитие ребенка. Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у малыша и создавайте для этого условия!***

***ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША***

***ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!***

 **КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.
Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.
Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).
Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.
К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.
В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

**ЗАРЯДКА ЭТО ВЕСЕЛО**

**Л**ичный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела:

понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. ***Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!***

* В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
* Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
* Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
* Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
* Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.
1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.
2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.
3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет

мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

1. Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.
2. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

**У**становлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное бронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые

двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

**Упражнения для коррекции стопы**

1. **Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.**
2. **Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.**
3. **Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.**
4. **Ходьба по палке.**
5. **Катание мяча поочередно одной и другой ногой.**
6. **Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.**
7. **Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.**
8. **Медленные приседания на мяче, с опорой на стул или, балансируя разведенными в сторону руками.**
9. **Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.**
10. **Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).**

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА**

**А** вот что рекомендуют специалисты по части закаливания детей.

**Пусть всегда будет солнце!** Родители должны знать назубок: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Детей, не достигших 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучами солнца.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3– 4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1–4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2–3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3–4-летних детей до 12–15 минут, 5– 6-летних – до 20–25 минут и для 5–7-летних – до 20–30 минут.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И еще один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка солнечным светом.В осенне-зимний период для профилактики «светового голодания» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского персонала.

**А как закалять детей водой?** Купание в открытых водоемах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети с 2–3-летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.Температура воды должна быть не менее 22–23 °С, воздуха 24–25 °С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6–8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Лучшее время для этого: в средней полосе – от 11 до 12 часов, на юге – от 9 до 11 часов. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18°С.

Постарайтесь побыстрее обучить своего ребенка азбуке плавания. Во избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания. Самое подходящее – с чистым песчаным дном, пологим спуском, со спокойным течением воды.

Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Не забывайте о том, что детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ**

Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми третьего года жизни важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.

***Прежде всего, необходимо:***

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.

2. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

* утреннюю гимнастику;
* хороводные игры-забавы;
* подвижные игры;
* спортивно-развлекательные игровые комплексы;
* гимнастику для глаз;
* элементы самомассажа
* закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);
* ароматерапию, фитотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию (по назначению врача).

**Консультация для родителей**

**«Роль семьи в формировании двигательной активности»**

Для формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания ,а так же созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребёнка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Особый интерес у детей вызывают действия со спортивным инвентарём: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки. Причём ребёнок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физкультурой и спортом в свободное время всей семьей. Формы здесь бывают разные: туристические походы пешком на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, особенно во время прогулок. Поэтому родителям надо знать определенные требования к развитию движений ребёнка в домашних условиях:

- изучать двигательные способности ребёнка, его желание овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;

- подбирать участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);

- подготавливать комплексы зарядки с учетом индивидуальных особенностей ребёнка, состояния здоровья и в зависимости от уровня развития движений.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, воспитателей, старших сестер и братьев для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой.

Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образом также ловко, быстро, технически правильно.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают легочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряжённости и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечн-ососудистой, дыхательной систем и следовательно к снижению работоспособности.

**«Физическое развитие ребёнка с чего начать?»**

Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети-просто обеспечить ребёнку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Прежде чем отдавать ребёнка в ту или иную секцию присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребёнка – дело серьёзное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей – выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребёнку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребёнка как можно раньше, но подумайте: не навредит ли это малышу чрезмерные спортивные нагрузки?

**Физическое воспитание детей –**один из вопросов, которые призваны решать как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели или инструктор по физической культуре проводят утреннюю гимнастику, цель которой-дать детям возможность вволю подвигаться, задействовать все группы мышц.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а так же социальных навыков и коммуникабельности.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребёнка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет ребёнка от многих болезней.

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребёнка, родители часто оказываются перед выбором: в какую секцию записать ребёнка? Успех физического развития ребёнка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести ребёнка в ту же секцию. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребёнка. Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя как рыба в воде, ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т.д.

Для организации физического развития ребёнка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребёнка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к конфликтам, можно обратить внимание секцию единоборств. Здесь ребёнок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии. Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребёнка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придётся по душе конный спорт или плаванье.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Консультация для родителей

**«Подвижные игры для детей»**

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!» И сколько радости получают малыши, когда взрослые преодолев усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Однако игра для ребёнка – это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно: игра оказывает на малыша всестороннее действие, в игре развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами сверстниками или взрослыми определённые взаимоотношения; в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других. Игра влияет не только на развитие личности ребёнка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения. Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры. Подвижные игры - лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии. В приведённых ниже играх количество играющих ограниченно двумя участниками- мамой и ребёнком. В зависимости от наличия других членов семьи и их число количества число игроков может меняться (папа, ребёнок, старший брат и ребёнок и т.д.) Хочется отметить, что игра сохраняет своё значение и для взрослых: в ней всегда есть элемент нового, необычного, что как бы увидит нас из привычной жизни, и мы попадаем в мир детства, туда где невозможное возможно.

Подвижные игры для детей

«Пилоты»

Инвентарь 2 кегли (2 кубика) разных цветов. Мама и ребёнок становится на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они пилоты самолётов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы:

«Готовим самолёты к полёту!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолёта, «наливают в баки керосин», «заводят моторы» и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разные направления), пока мама не скомандует: «Самолёты, на посадку!» После этого мама и ребёнок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

«Сделай фигуру»

Инвентарь: записи весёлых детских песен («Чунга - чанга», «Жили у бабуси два весёлых гуся» и т.п.)

Мама и ребёнок встают на край комнаты. Мама включает запись песни. Под музыку выполняют движения. Когда песня перестаёт звучать, игроки останавливаются и принимают какую-либо позу. Угадывают позу напарника.

«Завернись в ленту»

Инвентарь: лента длинной 4-6 м.

Мама и ребёнок прикрепляют концы ленты к своему поясу и расходятся на всю длину к краям комнаты. Мама командует:

Будем мы с тобой кружиться,

Будем вместе веселиться!

1,2,3,4,5

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

 «Удочка»

Инвентарь: верёвка длиной 1.5 – 2 м, мешочек с песком весом 120-150г.

Мама встаёт в центре комнаты, в руках у неё верёвка. На расстоянии 1.5-2м от мамы становится ребёнок – «рыбка». Мама читает стихотворение:

«Я верёвочку кручу, рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай, выше ты подпрыгивай!»

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребёнок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

**Мне надо много двигаться»**

Поддерживайте ребенка в его стремлении быть активным и создавайте условия для этого. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным.

Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило не вызывают у родителей тревоги: поведение у них уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегает, прыгает столько, сколько может.

Другое дело – дети с повышенной активностью. Они не уравновешенны, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих  точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка. Переход должен быть постепенным.

Малоактивные не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (мяч). Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего - создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, ящики и коробки, дорожки из клеенки, надувные бревна, мячи...).

Движение требует пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.

Необходимо также проводить специальные занятия, привлекать ребенка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику.

**Каким видом спорта можно  заниматься зимой?**

Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями. Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.

К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале 20 мин, а затем ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин.

На прогулках можно использовать «буксировку» (малыш стоит на лыжах, а родители – папа и мама – тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей).

Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие.

Мощным фактором закаливания является и средством физического воспитания является плавание. Если ваш ребенок не посещал раньше бассейн в поликлинике (лозунг воспитания детей сейчас – «плавать раньше, чем ходить»), то можно обучать детей плаванию уже с 4-го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».

**«Активный детский отдых зимой»**

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая

переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

**Лыжи** предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу – до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку –

по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком,

на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков,

трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади – резиновая петля).

У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным

ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

**Коньки с ботинками** дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

**Санки.** Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься

только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях.

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые,

резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать

в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

***Физические упражнения для всех***

**(что должен освоить каждый ребенок).**

О пользе режима дня, а также физических упражнений, активных движений на воздухе знают, пожалуй, все родители. Однако редко кто из детей регулярно делают утреннюю зарядку, посещают спортивные секции.

Какие же упражнения в ритме обычного дня обеспечивают ребенку необходимый минимум физической нагрузки?

Во-первых, утренняя гимнастика (12 минут), во-вторых, активная прогулка на воздухе – ходьба, игры (1 час). Всего 1 час 12 минут в день – и необходимый минимум нагрузки обеспечен.

Для укрепления здоровья ослабленного ребенка очень полезно сочетать утреннюю гигиеническую гимнастику и дыхательные упражнения. Предлагаем два эффективных комплекса.

**Комплекс утренней гимнастики**

**«Бодрость и энергия»**

Эта зарядка, и предназначена она не для тренировки, а для подготовки организма к повседневной деятельности. Упражнения должны выполняться не спеша, без рывков, с постепенным увеличением амплитуды движений.

Время выполнения комплекса – от 10-12 минут, каждое упражнение повторяется от 4 до 6 раз. Пульс во время тренировки не должен превышать 120-130 ударов в минуту.

**Содержание примерного комплекса.**

1. Ходьба без напряжения – 1 минута.
2. Потягивание. Исходное положение (и.п.) – стоя, руки к плечам. На счет «раз, два» прогнуться назад и развести руки в стороны – вдох. На счет «три, четыре» вернуться в и.п. повторить 4-5 раз.
3. Наклоны. И.п. – стоя, руки вниз. На счет 1-2 – прогнуться назад, руки поднять вперед-вверх-назад (ладони соединить). На счет 3-4 – наклониться вперед и достать прямыми руками носки ног. (5-6 раз).
4. махи ногой и рукой. И.п. – стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки вперед. На счет 1-2 – повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу вверх-вперед. На счет 3-4 – вернуться в и.п. повторить то же правой ногой с поворотом вправо. (4-5 раз в каждую сторону).
5. Упражнение для успокоения дыхания. И.п. – стоя, руки вниз. На счет 1-2 – поднять руки через стороны вверх и скрестить их над головой – глубокий вдох. Вернуться в и.п. постепенно замедлять движения, по мере успокоения дыхания. Выполнять упражнение 1 минуту.

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**«Дышим с удовольствием»**

При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие правила: дышать только через нос, равномерно и ритмично; стараться делать максимально глубокие вдох и выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятие следует прекратить.

Заниматься дыхательной гимнастикой следует вместе с ребенком, в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке, через 30-40 минут после еды. Овладение комплексом проводите постепенно, прибавляя к уже освоенным упражнениям по одному новому через каждую неделю.

1. **Дыхание через одну ноздрю.**Цель упражнения – исправить привычку дышать ртом, научиться глубокому носовому дыханию.

Сесть на коврик в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрыть правую ноздрю большим пальцем правой руки, медленно и глубоко вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю большим пальцем левой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

1. **Очистительное дыхание.**Цель упражнения – очистить дыхательные проходы, проветрить легкие.

Сесть на коврик со скрещенными ногами. Сделать (через нос!) максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Затем расслабить мышцы живота и глубоко вдохнуть. Выполнить без перерыва 10-15 дыхательных циклов.

1. **«Кузнечный мех».**Цель упражнения – быстро насытить организм кислородом, очистить носовые ходы (является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка).

Сесть на коврик со скрещенными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. В быстром темпе повторить семь дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперед, на выдохе – втягивается. Затем сделать полный вдох с задержкой дыхания на 5-7 секунд. После этого перейти к обычному дыханию.

Форсировать дыхательную тренировку ни в коем случае нельзя! Критерий правильно подобранных нагрузок – хороший сон ребенка, веселое настроение, желание заниматься дыхательной гимнастикой. После того как ребенок овладеет предложенными упражнениями ( а на это необходимо затратить по меньшей мере 3-4 месяца),можно переходить к более сложным комплексам.

    **Нужны ли ребенку спортивные занятия?**

«Нужны ли ребенку спортивные занятия? – часто сомневаются родители. – Он и так много двигается, зачем время терять, ходить на занятия куда-то в определенные часы?»

Действительно, при современной загруженности школьников учебными делами выкроить время на спортивную секцию в ежедневном распорядке дня не так-то просто. И все же мы советуем это сделать. Если выбор спортивной секции сделан верно, ребенок будет заниматься с удовольствием , стараясь не пропускать занятий, станет более ответственным, дисциплинированным, научится планировать свой день и время, чтобы все успевать.

В секциях, где ребят объединяют общие интересы, особая командная атмосфера взаимной требовательности и помощи. Друзья всегда поддержать товарища, не дадут в обиду, но вместе с тем подкорректируют характер и поведение. Даже в видах спорта сугубо индивидуальных, где спортсмен чаще всего один на один с дистанцией, дух коллективизма очень высок. Дети нацелены на достижение спортивного результата, а это значит, что в команде нет места вредным привычкам: курению, употреблению спиртных напитков, наркотических веществ.

Спортивные тренировки и выступления в соревнованиях, поездки на занятия по городу и с командой в другие города, жизнь в условиях спортивного сбора очень рано приучают ребенка к самостоятельности. Спортсменам просто необходимо следить за чистотой, они умеют сами хорошо выстирать белье и тщательно вымыться, убрать комнату, приготовить себе полезную и калорийную еду.

Юные спортсмены не просто самостоятельны, они уверены в своих силах, раскованы, настойчивы в достижении цели, ценят время и не разбрасываются, выбрав определенный путь.

Занимаясь регулярно физическими упражнениями, они обладают лучшими показателями в состоянии здоровья. Стремясь достичь максимальных для спортивных результатов, школьники ведут здоровый образ жизни, следят за своим физическим состоянием, внешним видом. Сильное, грациозное тело, точные, уверенные движения, красивая осанка – достоинства, которые приобретаются значительными усилиями, а потому и особенно ценятся.

Итак, если вы решите, что вашему ребенку нужно заниматься спортом, необходимо прежде всего определить, каким и где.

**Десять причин, по которым ребенок должен заниматься музыкой**

*(По мнению Д. Кирнарской, профессора, проректора Российской академии музыки им. Гнесиных доктора психологии и искусствоведения)*

***Почему?***

Несмотря на то, что ребёнок фальшиво поет песню Чебурашки, и слуха у него нет; пианино некуда поставить, и бабушка не может возить ребёнка «на музыку»; ребёнку вообще некогда – английский, испанский, секция по плаванию, балет и прочая...

Есть веские причины всё это преодолеть и всё-таки учить музыке, и эти причины должны знать современные родители

***Причина первая***

Играть – это следовать традиции. Музыке учили всех аристократов, русских и европейских. Музицировать – это лоск, блеск и шик, апофеоз светских манер. Дюк Эллингтон начал играть на рояле потому, что вокруг играющего парня всегда собираются девушки. Ну, а вокруг играющей девушки?

Внимание, родители будущих невест!

***Причина вторая***

Музыкальные занятия воспитывают волю и дисциплину: заниматься на инструменте надо регулярно, без перерывов. Зимой и летом, в будни и праздники. Почти с тем же упорством, с каким чемпионы тренируются в спортзале и на катке. Но, в отличие от героев спорта, играя на рояле, нельзя сломать ни шею, ни ногу, ни даже руку.

Внимание, строгие родители! Музыка – это воспитание характера без риска травмы: как хорошо, что такое возможно!

***Причина третья***

Занимаясь музыкой, ребёнок развивает математические способности. Он пространственно мыслит, попадая на нужные клавиши, манипулирует абстрактными звуковыми фигурами, запоминая нотный текст, и знает, что в музыкальной пьесе как в математическом доказательстве: ни убавить, ни прибавить! Не случайно Альберт Эйнштейн играл на скрипке, а профессора физики и профессора математики Оксфорда составляют 70% членов университетского музыкального клуба.

Внимание, дальновидные родители будущих математиков и инженеров! Музицировать приятнее, чем решать трудные задачи из-под репетиторской палки.

***Причина четвертая***

Музыка и язык – близнецы-братья. Они родились следом друг за другом: сначала музыка, потом словесная речь, и в нашем мозге они продолжают жить рядом.

Фразы и предложения, запятые и точки, вопросы и восклицания есть и в музыке, и в речи.

Играющие и поющие лучше говорят и пишут, легче запоминают иностранные слова, быстрее усваивают грамматику. Меломаны-литераторы Тургенев и Стендаль, Борис Пастернак и Лев Толстой, Жан-Жак Руссо и Ромен Роллан, знающие не один иностранный язык, рекомендуют всем будущим полиглотам музыку.

Внимание, мудрые родители будущих журналистов и переводчиков! Вначале было Слово, но ещё раньше был Звук.

***Причина пятая***

Музыка структурна и иерархична: крупные произведения распадаются на менее крупные части, которые в свою очередь делятся на небольшие темы и фрагменты, состоящие из мелких фраз и мотивов. Стихийное понимание музыкальной иерархии облегчает понимание компьютера, тоже сплошь иерархичного и структурного.

Внимание, прагматичные родители будущих IT-инженеров, системных администраторов и программистов! Музыка ведёт прямо к вершинам компьютерных наук; не случайно фирма Microsoft предпочитает сотрудников с музыкальным образованием.

***Причина шестая***

Музыкальные занятия развивают навыки общения или, коммуникативные навыки. За годы учёбы ребёнок-музыкант познакомится с галантным и дружественным Моцартом, ершистым и атлетичным Прокофьевым, умудрённым и философичным Бахом и другими музыкальными персонами.

Играя, ему придётся в них перевоплотиться и донести до публики их характер, манеру чувствовать, голос и жесты. Теперь остаётся один шаг до таланта менеджера, где едва ли не главное – понимать людей и, пользуясь своим пониманием, управлять ими.

Внимание, амбициозные родители будущих основателей бизнес-империй! Музыка ведет от сердца к сердцу, и самое грозное оружие топ-менеджера – обезоруживающая улыбка «хорошего парня».

***Причина седьмая***

Музыканты мягкосердечны и одновременно мужественны. Как утверждают психологи, музыканты-мужчины чувственны, как дамы, а музыканты-женщины стойки и тверды духом, как мужчины. Музыка смягчает нравы, но, чтобы в ней преуспеть, надо быть мужественным.

Внимание, прозорливые родители, ожидающие помощи и поддержки в старости! Дети, которые занимались музыкой, сочувственны и одновременно терпеливы, и потому чаще готовы подать своим престарелым родителям тот самый «стакан воды».

***Причина восьмая***

Занятия музыкой приучают «включаться по команде». Музыканты меньше боятся страшного слова deadline – срок сдачи работы. В музыкальной школе нельзя перенести на завтра или на неделю вперёд зачёт по гаммам и классный концерт. Положение артиста на сцене приучает к максимальной готовности «по заказу», и ребёнок с таким опытом не завалит серьёзный экзамен, интервью при приёме на работу и ответственный доклад.

Внимание, беспокойные родители! Музыкальные занятия в детстве – это максимальная выдержка и артистизм на всю жизнь.

***Причина девятая***

Музыкальные занятия воспитывают маленьких «Цезарей», умеющих делать много дел сразу. Музыка помогает ориентироваться в нескольких одновременных процессах: так, читающий с листа пианист, сразу делает несколько дел – помнит о прошлом, смотрит в будущее и контролирует настоящее. Музыка течёт в своём темпе, и читающий с листа не может прерваться, отдохнуть и перевести дух. Так же и авиадиспетчер, оператор ЭВМ или биржевой брокер следит за несколькими экранами и одновременно слушает и передаёт информацию по нескольким телефонам.

Внимание, перегруженные и усталые родители! Ребёнку-музыканту будет легче, чем Вам, бежать по нескольким жизненным дорожкам и везде приходить первым.

***И, наконец, последнее…***

Музыка – наилучший путь к жизненному успеху.

Почему? См. пункты 1-9.

Детали…

Агата Кристи свой первый рассказ написала о том, почему ей трудно играть на фортепиано на сцене;

Кондолиза Райс, напротив, больше всего любит играть на публике в своём ослепительном концертном платье, а Билл Клинтон уверен, что без саксофона никогда не стал бы президентом.

Альберт Эйнштейн впервые взял в руки скрипку в шестилетнем возрасте.

К тому времени, когда ему исполнилось 14, он исполнял сонаты Бетховена и Моцарта и долгими часами импровизировал на фортепьяно.

На протяжении всей жизни Эйнштейн оставался страстным скрипачом, обращаясь к музыке во время творческих застоев. О своих увлечениях музыкой и физикой он говорил: "Оба они имеют один источник и дополняют друг друга..." Не исключено, что необычайно мощный интеллект Эйнштейна является результатом любви к классике.

Посмотрите на успешных людей в любой области, спросите, не занимались ли они в детстве музыкой, хотя бы даже и недолго, хотя бы даже и без особого рвения?

Конечно, занимались. И у нас есть 10 причин последовать их вдохновляющему примеру.

**БУДЕМ С МУЗЫКОЙ ДРУЖИТЬ**

Консультация для родителей

Обычно в 5-6 лет родители помогают ребенку выбрать занятие по интересам. Многие выбирают занятия музыкой и приводят ребенка в музыкальную школу. Этот возраст самый оптимальный для таких занятий. Исследования психологов показывают, что ребенок, обучающийся музыке, лучше успевает по математике и легче усваивает иностранные языки.

Как же помочь ребенку? Как сделать занятия интересными, чтобы музыка не стала для малыша испытанием…

Вот несколько советов:

Во-первых, хвалите и хлопайте ребенку за любое, даже маленькое произведение, исполненное им. Он победил, он справился, он достиг. Он созидает, а не сидит у телевизора.

Во-вторых, создайте дома соответствующую ауру - слушайте музыку, говорите о ней с ребенком. Приобретите диски с музыкальными произведениями Чайковского, Бетховена, Моцарта и других композиторов. Прослушайте те, доступные для детского восприятия. Например, в детском саду дети с удовольствием слушают пьесы из «Детского альбома» Петра Ильича Чайковского и, услышав знакомую музыку, ваш ребенок ее с радостью вспомнит, расскажет вам о ней. Развивайте детское воображение, фантазию, творческие проявления.

В-третьих, ходите с детьми на концерты и в театр, приобщайте детей к культуре.

В-четвертых, беседуйте с педагогом музыкальной школы об успехах и проблемах в

[**Консультация для родителей**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmuzruk.net%2F2011%2F10%2Fkonsultaciya-dlya-roditelej-pojte-na-zdorove%2F)

[**«Пойте на здоровье!»**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmuzruk.net%2F2011%2F10%2Fkonsultaciya-dlya-roditelej-pojte-na-zdorove%2F)

Пение является основным средством музыкального воспитания. Дети любят петь и охотно поют. Пение развивает у детей музыкальный слух, чувство ритма, способность воспроизводить голосом мелодии по памяти. Так же пение оказывает большую помощь и в развитии речи у детей.

При пении приходится выговаривать слова протяжно, нараспев, что помогает правильному, четкому произношению отдельных звуков и слов.

Можно ли учить ребенка петь? Конечно, можно и нужно, но делать это необходимо, зная и учитывая возрастные особенности детей.

 Голосовой аппарат ребенка отличается от голосового аппарата взрослого. Гортань с голосовыми связками в два-три с половиной раза меньше, чем у взрослого. Голосовые связки тонкие и короткие. Поэтому звук детского голоса высокий, а диапазон (объем голоса) от нижнего звука до верхнего очень небольшой.

Как сделать так, чтобы занятия пением приносили пользу и удовольствие ребенку?

Дети должны петь естественным, высоким, светлым звуком, без крика и напряжения. Для развития чистоты интонации, прежде всего надо выбирать песни, удобные по диапазону, тесситуре и дыханию. Очень важно систематически повторять с детьми разученные песни и при этом петь их без инструментального сопровождения, максимально выразительно, естественно, с точной интонацией и дикцией.

Хороший, яркий, выразительный образец исполнения песни – это основа для воспитания у малышей интереса к пению. Особенно желательно, чтобы взрослые пели на высоком звучании, так как, слушая такое исполнение, дети быстрее начинают подражать ему.

Музыкальный педагог должен не только владеть методикой пения, но и уметь беречь детский голос. Нужно следить за тем, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звук, не говорили слишком громко. Крик, шум портит голос, притупляет слух детей и отрицательно влияет на их нервную систему.

Один из важнейших компонентов пения — дыхание. От характера дыхания зависит качество звучания детского голоса (вялый, напряженный, тусклый, звонкий). Дыхание – это двигательная сила голоса. Чтобы голос был сильным и красивым, нужно развивать диафрагмальное дыхание. Диафрагма – мышца, отделяющая грудную клетку от брюшной полости.
Она является своего рода дверцей, форточкой, которая не дает воздуху моментально выйти из нижних отделов наших легких, тем самым, позволяя нам сказать или пропеть целую фразу. Вообще такое дыхание очень полезно и для здоровья человека. Оно способствует полной вентиляции легких, усиливается кровообращение, улучшается обмен веществ. У людей «поющих» гораздо меньше встречаются заболевания дыхательных путей.

Существует множество игровых упражнений, позволяющих детям овладеть дыханием «животиком»:

* «Собачки» — подражание лаю собаки, дышать, как собачка (после продолжительного бега собака дышит очень часто, высунув язык);
* «Насос» — надуть «мячик» (активный вдох и выдох одновременно носом и ртом);
* «Ветер» — рисовать своим дыханием разные образы ветра (порывами, сильного, спокойного, мягкого и т.д.);
* «Задуваем свечи на торте»

Вы можете делать эти упражнения дома вместе с ребенком.

А что делать, если ваш ребенок не хочет сам петь? Как сделать так, чтобы ребенок получал удовольствие от своего пения? Вот несколько советов.

* Не заставляйте ребенка петь! Не волнуйтесь, если ребенок долго не начинает петь. Малыш должен много раз услышать одну и ту же песенку, прежде чем сам начнет ее петь. Необходимо, чтобы в его памяти отложилось правильное звучание, иначе он не увидит разницы между верным вариантом и своим собственным неуверенным исполнением.
* Никогда не говорите ребенку, что он поет фальшиво! Правильность воспроизведения музыкальных звуков тесно связана с верой в себя. Если малыш поет неверно, скажите ему, что он поет почти правильно, но звук надо сначала прослушать мысленно, а уж потом петь. Никогда не говорите, что у него нет слуха!
* Хвалите! Чаще хвалите, радуйтесь успехам малыша, подпевайте ему.
* Пойте! Не бойтесь петь дома, даже если это не очень хорошо получается. Говорите ребенку, что петь – это замечательно. Пойте вместе с ним, пойте с другими членами вашей семьи. «Поющий» человек – счастливый человек! Пение – это своеобразный антидепрессант, оно расслабляет, успокаивает, воодушевляет, вдохновляет.

Позвольте себе быть счастливыми и пойте на здоровье!

[**Консультация для родителей**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmuzruk.net%2F2011%2F10%2Fkonsultaciya-dlya-roditelej-vospitanie-dushi-rebenka%2F)

[**«Воспитание души ребенка»**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmuzruk.net%2F2011%2F10%2Fkonsultaciya-dlya-roditelej-vospitanie-dushi-rebenka%2F)

Не все из вас, родителей,  закончили музыкальную школу, не все вы поете и играете на музыкальных инструментах. Но все мы хотим, чтобы наш малыш был музыкально развит. И не случайно. Музыкальные способности связаны с эстетическим развитием человека, его способностью к творчеству, и, в наиболее общей форме, с культурой вообще. Однако не каждый ребенок проявляет музыкальные способности, не всем детям нравится петь или слушать, например, сонаты Шопена. А связано это с музыкальным «образованием» малыша в первые дни и месяцы жизни.

Не удивительно, что все вьетнамцы обладают совершенным музыкальным слухом. На вьетнамском языке одно и то же слово, произнесенное в разных тональностях, имеет различный смысл. Новорожденный малыш с рождения учится распознавать особенности звучания слова, «музыку языка», слушая речь своих родителей.

Музыкальные способности начинают формироваться тогда, когда ребенок способен слышать музыку, то есть еще в утробе матери. Поэтому можно уже в период беременности слушать музыку. Конечно, музыка должна у мамы вызывать положительные эмоции, ведь ее психоэмоциональное состояние в огромной степени влияет на развивающееся в ее утробе дитя. Музыка должна быть спокойной, красивой, мелодичной, вызывать состояние «снизошедшей благодати». Восприятие музыки в определенной мере оказывает влияние на психику человека, вызывает разные эмоции и психические состояния: есть музыка депрессивная, вызывающая необъяснимую тревогу, страх; есть музыка успокаивающая, музыка для медитаций. Надо удерживаться от слушания музыки и песен, которые мучают человека, заставляют страдать.
Если внимательно отнестись к своим ощущениям, вы сами сможете понять, какая музыка ребенку нравится больше, какая действует на него успокаивающе, какая возбуждающе, а какая вызывает беспокойство. После рождения малыш будет так же реагировать на ту же музыку; засыпать под музыку, которая приводила к его успокоению в утробе, радоваться и улыбаться при звучании музыки, которая ему нравилась. Если мама в период беременности много поет своему еще не родившемуся малышу, после рождения он скорее, чем другие дети начинает реагировать на мамин голос и тоже пытаться издавать мелодичные звуки. Пение будущей мамы способствует улучшению ее психического состояния и эмоциональной стабильности.

По утверждению П.Тюленева, педагога-новатора, способность воспринимать и даже сочинять музыку так же присуща любому человеку, как и способность к прямохождению. Но эти способности никогда не проявятся, если их не развивать: ребенок вырастет без музыкального слуха, если он не будет слышать музыку и не увидит поющих людей.
Развивать музыкальный слух и знакомить с графическим изображением нотного письма можно всех детей без исключения, начиная с колыбели. Целью обучения музыке является воспитание души ребенка.

Музыкальные способности складываются из способности слышать и воспринимать музыку, способности ее воспроизводить. Третья составляющая — способность творить музыку. Понятно, что возможность воспроизводить и сочинять музыку основана на способности ее воспринимать.

Именно поэтому необходимо окружить ребенка миром мелодий. Не позже, чем в год, малыш должен увидеть поющего и играющего на музыкальном инструменте близкого, значимого для него человека. И будем помнить, что человеческий голос — самый совершенный «музыкальный инструмент». Поэтому так необходимо петь малышу песни с самого рождения и петь как можно больше, использовать при укладывании ребенка спать колыбельные (конечно, делать это лучше родителю, имеющему слух). Ребенок обязательно должен слышать, как поет мама.

Петь можно о чем угодно (по принципу: что вижу, о том и пою), не обязательно определенные песни, можно петь даже без слов, ведь слова — лишь дополнение к музыке. Малышу всегда приятно слышать мамин голос. Если ребенок будет видеть, что мама поет, что это доставляет ей радость, то он тоже начнет петь. Если мама не будет петь, а ребенок будет слушать только записи, он может подумать, что музыка появляется только из этого ящика, и по-другому не бывает. Очень хорошо, если в семье поют: мама, папа, бабушка, дедушка. Ребенок будет смотреть, а потом сам запоет. Если все молчат, как рыбы, и поет только радио, то ребенку будет очень трудно понять, что и самому можно петь.

Именно поэтому надо ребенку петь самим, водить ребенка на разные праздники, где поют, танцуют, на улице, в концертном зале. Но ненадолго, минут на пять-десять, если есть такая возможность. Например, на праздник «день города», когда много музыки, танцев, различных выступлений. Можно сначала в одном месте послушать, потом в другом.
Кроме того, есть сведения, что дети, которым не пели колыбельных песен, вырастают более эгоистичными и злыми. У казахов даже есть такая поговорка про злого человека: «Видно, ему мама в детстве не пела колыбельных песен». Здесь уже речь идет не столько о музыкальном развитии, сколько о формировании психоэмоциональной сферы человека, развитии его душевных качеств. Можно использовать аудиозаписи. И тут очень важно соблюдение принципа — от простого к сложному.

Не стоит ставить малышу с рождения, например, концерт для фортепиано с оркестром Бетховена, сначала — простые мелодичные песни. Для этой цели можно использовать народные песни: и русские, и украинские, с простыми, приятными для слуха мелодиями, повтором припевов, легко воспринимающиеся и запоминающиеся. Можно использовать и детские песенки, которые тоже имеют простые мелодии и небольшой словарный запас.

Нужно учитывать следующее:

* Музыка обязательно должна быть светлой и вызывать восторг.
* Мелодии должны быть хорошо подобраны.
* Исполнение должно быть максимально высокого уровня.

Избегать стоит музыки, которая работает исключительно по нижним энергетическим центрам. По результатам исследований, такая музыка приводит к увеличению риска употребления сигарет, алкоголя и наркотиков.  Масару Ибука, глава крупного японского концерна «Сони», в своей книги о развитии младенцев рекомендует в течение первого года жизни включать малышу музыку Баха.

Можно также использовать произведения Кабалевского, Вивальди, Генделя. Опыт показывает, что негативно воздействует на развитие ребенка в первый год жизни музыка Рахманинова, Вагнера, а также произведения роковых и джазовых исполнителей, поскольку эта музыка наиболее сложна для восприятия малышом.
И надо помнить, что резкие звуки, хлопки, грохот могут испугать новорожденного малыша. Именно поэтому лучше отказаться от погремушек, которые создают шум. Использование погремушек приводит к нарушению формирования музыкального слуха малыша. Кроме того, погремушка сама по себе не является развивающим элементом. Она примитивна, и ребенку достаточно ее изучить в течение нескольких минут для того, чтобы она больше не вызывала интереса. Действительно, именно такое время требуется, чтобы малыш ее рассмотрел, потрогал, облизал, услышал ее звук, то есть изучил со всех сторон. Поэтому использование погремушек скорее вредит, чем способствует, развитию ребенка.

Для прослушивания лучше предлагать малышу записи «живого» звука, не в электронной обработке. Это могут быть концертные записи, где слышны и смех, и восторженные крики в зале, и аплодисменты, которые формируют определенный эмоциональный фон восприятия музыки.
Малышу необходимо слушать музыку различных стилей и жанров, музыку различных исторических эпох или географических мест. Ребенку в первый год его жизни сложно долго концентрироваться на чем-то одном, он склонен к быстрому переключению внимания. Для полноценного восприятия музыкального произведения требуется именно длительная концентрация внимания, концерт — это не картина, которую можно окинуть одним взглядом, поэтому для малыша больше подойдут записи коротких отрывков музыкальных произведений разных композиторов или разных стран или стилей. Музыку подбирать надо так, чтобы друг за другом следовали отрывки, не похожие ни по стилю, ни по жанру, ни по характеру, ни по темпу. Это делается для того, чтобы сохранить интерес ребенка: у малыша будет возможность переключаться. Длительность отрывков не должна превышать 5-10 минут, иначе он потеряет к музыке интерес.

Нужно ли детей знакомить с авторами и говорить названия направлений?
В первый год жизни малыша не стоит углубляться в детальное изучение направлений. Можно, конечно, сказать, что это классическая музыка, а это фольклор и так далее. Можно назвать композитора и, если есть его портрет, показать. Но именно тогда, когда музыка звучит или перед прослушиванием, или после него. Абстрактно показывать портреты композиторов отвлеченно от музыки не имеет смысла. Если есть любимая музыка, можно портрет любимого композитора повесить на стену и говорить, например: «Мы с тобой слушаем произведение «В пещере горного короля», его написал Эдвард Григ. Вот его портрет. Он жил тогда-то, в такой-то стране». Рассказать сказку о нем. Заучивать же наизусть факты из жизни Эдварда Грига в год-полтора не имеет смысла.

Кроме того, ребенок для развития слуха должен слышать разные звуки естественного и неестественного происхождения: шелест листвы, пение соловья, журчание воды, стрекот кузнечика, шум дождя, звуки работы двигателя отъезжающей машины. Дети любят слушать звуки, издаваемые животными и птицами, для них это очень интересно. С ребенком в год-полтора можно играть в игры с закрытыми глазами: определять, кому или чему принадлежит данный звук. Но для этого ребенок должен знать, какой звук издает то или иное животное, птица, насекомое, как звучат неодушевленные предметы. Например, вы слышите, что на улице гудит машина, вы говорите малышу: «Слышишь, на улице машина гудит». Точно так же, как мы называем ребенку различные предметы, мы называем ему различные звуки. Хорошо играть в лесу, во дворе, пытаться определять, кому или чему принадлежит тот или иной звук. Если мы не будем называть звуки, то малыш так и не научится их распознавать на слух. Ведь это — «музыка улицы», и ее тоже надо уметь услышать.
Научиться понимать, чувствовать «музыку языка» и «язык музыки» может каждый. Надо только захотеть приоткрыть таинственную дверь в удивительный мир музыкальной сказки.
Музыка может стать для вас и вашей крохи мудрым и добрым другом, который будет с вами всегда.

Если это форма групповой консультации или выступление на родительском собрании, можно использовать весь материал. В иных случаях — лучше небольшими частями.

Наверное, мы все хотим видеть своих ребят счастливыми, улыбающимися, умеющими общаться с окружающими. Не всегда это получается.

Каждый год в детский сад приходят разные дети: сообразительные, смышленые и не очень, контактные и замкнутые… Но всех их объединяет одна, с моей точки зрения, беда – они удивляются и восхищаются все меньше и меньше. Как же разбудить в детях интерес и эмоциональную отзывчивость к прекрасному и к самим себе?

Воспитание сегодня, а не завтра. Воспитание лучших качеств, лучших чувств, лучших мыслей. Как это делать? С помощью Культуры и Красоты, пропуская их через свою душу и сердце к душе и сердцу ребенка. Без этого никакие методики, технологии и средства культурного и эстетического воспитания не работают! Очень важно понять, что не воспринятая Красота не действует, она как бы не существует. Очень важно развивать внимание, наблюдательность. Направить взгляд ребенка, произнести призывное “Смотри!” – одна из важных задач.

 Если ребенок не хочет учиться, плохо усваивает урок — это не значит, что он лентяй. Медики доказали: так неосознанно он защищает свой мозг от перегрузок и стресса. В этом корень и другой проблемы — мало школьников остается здоровыми.

В 2000 году российские ученые объяснили **психофизиологические особенности обучения детей**, и стало понятно, почему педагогика во всем мире зашла в тупик. Причина в том, что дети мыслят правым полушарием мозга, отвечающим за творческую деятельность, а взрослые — левым, который отвечает за логику и речь. Вот взрослые и пишут учебные программы, ориентируя на логическое мышление. Суть проблемы еще и в том, что если активизируется к работе одно полушарие мозга, — угнетается другое. От этого усталость и стрессы. А это, как известно, снижает иммунитет и приводит к хроническим заболеваниям. Получается, что нежелание учиться — нормальная психофизиологическая защита ребенка от перегрузки мозга.

На каком-то этапе ребенок устает и чувствует, что чего-то не может. А заботливые мамы-папы всегда хотят, чтобы ребенок хорошо учился, и нанимают репетитора, чем только усугубляют его состояние.

Как часто физический недуг, неправильное воспитание, ошибки родителей приводят к критической ситуации. И все же ее можно победить, преодолеть, с ней можно справиться, если начать обучение музыке в трехлетнем возрасте.

Многолетний опыт убеждает меня в том, что развитие ребенка во многом зависит от того, как рано начинается его погружение в мир музыки. Я уверена, что занятия музыкой улучшают характер детей и благотворно воздействуют на их психологическое состояние.

**Музыка не только способствует общему развитию, но и обладает целебными свойствами.**

Доказано, что даже внутриутробный период чрезвычайно важен для последующего развития человека: музыка, которую слушает будущая мать, оказывает влияние на самочувствие ребенка, а может быть, уже и формирует его вкусы и предпочтения.

* Музыкально — ритмическая деятельность, по мнению специалистов, имеет ещё и особую важность благодаря формированию ускоренного обмена информацией между левым и правым полушариями.**Процессы восприятия, распознавания, мышления, принятия решений возможны только благодаря взаимодействию двух полушарий, каждое из которых имеет свою специализацию.**Многолетние исследования зарубежных психологов показали, что **дети, занимающиеся музыкой, опережают сверстников в интеллектуальном, социальном, и психомоторном развитии.**
* Пение развивает музыкальный слух, чувство ритма, память ребёнка, позволяет малышу выразить чувства, объединяет ребёнка и взрослого общим настроением, помогает глубже воспринимать музыку. Кроме этого, пение является прекрасной формой дыхательной гимнастики, укрепляет голосовой аппарат и способствует правильному произношению. **Занятия музыкой, пением вызывают особую вибрацию внутренних органов, активизируют функции дыхания и кровообращения, являются эффективным способом психорегуляции.**- **Профессия певцов – профессия долгожителей**, – утверждает Сергей Ваганович ШУШАРДЖАН — известный московский врач с 23-летним стажем, президент Международной ассоциации традиционной медицины, доктор медицинских наук, профессор, а в прошлом еще и оперный певец Большого театра. – Певец, перешагнувший 90-летний рубеж, далеко не редкость. Когда человек поет, лишь 20% звука уходит во внешнее пространство, а 80% — во внутренние органы. **Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце**. **Искусство пения — это прежде всего правильное дыхание, которое и является важнейшим фактором долгой и здоровой жизни.Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство снятия внутреннего напряжения и самовыражения. Пением успешно лечат заикание, кашель, бронхиальную астму, снимают усталость и переутомление**.

В своей книге “Здоровье по нотам” С.В.Шушарджан говорит о благотворном влиянии на здоровье человека напевного, протяжного произнесения гласных звуков.

Так, звук “а — а” массирует глотку, гортань, щитовидную железу; звук “о — о” оздоровляет среднюю часть груди; звук “о — и — о — и” массирует сердце; звук “и — э — и” воздействует на мозг, почки, железы внутренней секреции; звук “а — у — э — и” помогает всему организму в целом. (Каждый звук произносится 3 — 4 раза).

* Как показывают исследования,**под влиянием музыкальных впечатлений начинают разговаривать даже инертные дети, с замедленным умственным развитием,** которых, казалось, никакими усилиями не расшевелить. **Дети, занимающиеся музыкой,** отмечают венгерские и немецкие учёные,**обладают лучшей реакцией, легче усваивают счёт, лучше ориентируются в пространстве.    Была отмечена также прямая связь между музыкальными и математическими способностями.**
* **Занятия музыкой** – это чаще всего коллективные занятия, поэтому они **становятся и уроками общения. Дети учатся слышать друг друга, взаимодействовать друг с другом.**
**Музыка создаёт благоприятный фон и для общения в кругу семьи.**
* В последнее время медики обратили внимание на то, что музыка обладает целебным действием, и с ее помощью можно лечить некоторые серьезные заболевания. Но раньше возможности музыки использовались исключительно «по наитию», в зависимости от интуиции и опыта врача. Объективных критериев, позволяющих прицельно выбрать то, что необходимо именно данному пациенту, не существовало. Например, известный французский актер Жерар Депардье отправился в молодости завоевывать Париж. Но на его пути стояло очень серьезное затруднение — он сильно заикался. Врач, к которому юноша обратился за советом, предписал ему ежедневно не менее двух часов слушать Моцарта. Через два месяца от заикания не осталось и следа. Врач правильно определил, что нужно будущей звезде кинематографа, но полагался он исключительно на свою интуицию.
* Возможности музыкального лечения достаточно широки. Музыкотерапия помогает при заболеваниях**нервной системы**: неврозах, неврастении, переутомлении, бессоннице. Она может оказаться эффективной и при некоторых психических нарушениях, например при определенных формах шизофрении и психозов. Поддаются такому лечению и **гипертония, ишемическая болезнь сердца, гастриты, спастические колиты, язвенная болезнь, хронический бронхит, бронхиальная астма, болезни мочеполовой системы**. Незаменима музыкальная терапия для тех, кто страдает**лекарственной аллергией и другими хроническими заболеваниями,** тесно связанными с психоэмоциональным состоянием пациента. Еще одна сфера применения музыки — **обезболивание.**Сегодня существуют музыкальные программы, действующие подобно анальгетикам, обезболивающим препаратам. Их применяют для снятия боли, в том числе в стоматологии.

Важны не только произведения, но и то, какие музыкальные инструменты в них звучат. Так, **на печень лучше всего влияет кларнет,** а **струнные особенно полезны для сердца.**

* В школе или **детском саду во время игр, перемен или в столовой может ненавязчиво звучать музыка Моцарта. Она действует на сознание, развивает вкус, восприятие прекрасного.** Детям, может быть, скучно слушать искусствоведов. А когда просто музыкальный фон — это другое дело.
* Наш величайший ученый Э. Циолковский писал так: «Музыка — есть сильное возбуждение, могучее орудие, подобное медикаментам. Она может **и отравлять и исцелять**. Как медикаменты должны быть во власти специалистов, так и музыка.»

Интересен и результат обследования участников рок-концертов, полученный группой японских журналистов, которые обошли все крупнейшие рок-залы Токио и произвольно выбранным из толпы участникам задали три вопроса: как вас зовут? какой сейчас год? где вы находитесь? Ни один из опрошенных не смог ответить.

**Советы**

* Самой простой естественной формой включения музыки в жизнь ребёнка может и должно быть пение взрослого, которое органично сопровождает различные моменты жизни, а именно: колыбельные, чтобы успокоить малыша при укладывании спать; пестушки, потешки, приговорки – для развлечения, оздоровления и развития ребёнка; протяжные и лирические песни – во время какой-то работы и т.д.

**Особенно полезны малышу колыбельные.**

Колыбельная песня  - это ниточка из взрослого мира в мир ребенка.

* Когда мамы поют колыбельные песни, дети быстрее засыпают.
* Ребенку становится спокойнее, и ему снятся хорошие сны.
* Ребенок быстрее забывает свои беды, когда  его укладывают спать с лаской: именно ласка передается с колыбельной песней.
* От того, какие песни пела ребенку мать, и пела ли она их вообще, зависит характер маленького человека, его физическое здоровье, степень развития.

Поэтому для крохи колыбельная — не только способ успокоиться и крепко заснуть, но и показатель того, что все в порядке: мамочка рядом и очень любит его.

Кроме того, последние исследования показали, что с **помощью певучих колыбельных у ребенка постепенно формируется фонетическая карта языка, он лучше воспринимает и запоминает эмоционально окрашенные слова и фразы, а значит, раньше начнет** **разговаривать.**

* Недавно ученые из Геттингенского университета в Германии провели эксперимент: на группе добровольцев изучили влияние различных медикаментозных средств и колыбельных песен на качество сна. Мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: после их прослушивания сон у испытуемых был крепким и глубоким. Музыка — лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны.
* Немецкие медики, изучавшие колыбельные со своих позиций, утверждают: если перед операцией пациенту дают прослушать колыбельную песню, необходимая доза анестезии снижается вдвое.
* **Полезно закреплять полученные впечатления**, расспрашивая о пребывании **в детском саду**,**предлагать** **спеть песню, станцевать или нарисовать особенно запомнившееся**.
* Как можно чаще устраивать совместные дуэты с мамой, папой, бабушкой, что способствует взаимопониманию и формирует любовь к пению.
* Важно постоянно **развивать слуховое восприятие детей – в первую очередь внимание и память**. Водите детей не только смотреть – водите их **слушать капель, журчание ручья, шелест листьев и скрип снега, пение птиц и колокольные перезвоны**. Эти звуки несут радость и здоровье вашим детям. С них начинается приобщение к звуковой картине мира, к внимательному вслушиванию в его звуковую палитру.
* Слушать музыку желательно каждый день, но не более чем 5 минут для младших дошкольников, 10 минут – для старших.
* Вы можете организовать со своими детьми **игры со звуками**, которые помогут детям лучше научиться слушать, различать и самостоятельно производить звуки разной силы и разной окраски, сознательно комбинировать эти свойства звука.
* Всегда нужно **помнить, что без творчества невозможно полноценное развитие личности** ребёнка. В формировании творческих способностей большое значение имеет **музицирование:** импровизация в песне и танце, подбор аккомпанемента (сопровождения), сочинение музыки.

Путь развития музыкальности каждого человека неодинаков. Поэтому не следует огорчаться, если у вашего ребёнка нет настроения что-либо спеть или ему не хочется танцевать. А если и возникают подобные желания, то пение, на ваш взгляд, кажется далёким от совершенства, а движения смешны и неуклюжи. Не расстраивайтесь! Количественные накопления обязательно перейдут в качественные. Для этого потребуется время и терпение, а также ваша поддержка, уверенность, радость от совместных занятий. Чем активнее общение вашего ребёнка с музыкой, тем более музыкальным он становиться. Помните, развивая музыкальные способности ребёнка, вы стимулируете развитие и всех других.

**Семья может и должна быть первой ступенью музыкального воспитания. Помогите детям полюбить музыку, и она сделает вашу жизнь яркой, интересной, не оставит в трудную минуту.**

**Так что же слушать?**

* Универсального произведения нет. Веселая музыка, например, может только диссонировать с хмурым или грустным настроением человека, тогда как в другое время та же мелодия способна поднять настроение.
* Вот основные «правила приема лекарства».
* Музыка, которую чаще всего «прописывают» больным, — это произведения Моцарта. И запомните еще одно: музыкальная программа не должна затягиваться более чем на15–20минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.
* Избавиться **от алкоголизма и курения** помогают «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова.
* **От неврозов и раздражительности** — музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.
* **При стрессе и медитации** — музыка Шуберта, Шумана, Чайковского.
* **Язва желудка** исчезает при прослушивании «Вальса цветов» Чайковского.
* **Для профилактики утомляемости** слушайте «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, романс «Вечерний звон», «Времена года» Чайковского.
* Также **успокаивают** джаз, блюз, соул, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.
* Для **улучшения потенции** слушайте «Венисбергскую сцену» Вагнера и некоторые сочинения Рихарда Штрауса.
* **Ободряют и радуют** многие произведения Гайдна, Моцарта и Россини.
* **Полное расслабление** вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича, «Мужчины и женщины» Лея, музыки Свиридова.
* **Кровяное давление и сердечную деятельность** нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.
* **От гастрита** излечивает «Соната N 7″ Бетховена.
* **Мигрень** лечит «Весенняя песня» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, полонез Огиньского.
* **Улучшает сон и работу мозга** сюита «Пер Гюнт» Грига.
* **Развивает умственные способности у детей** музыка Моцарта.

С точки зрения традиционной китайской медицины, существует тесное родство музыкальных инструментов и определенных органов и систем. Так, **работу почек, мочевого пузыря корректируют пианино и синтезатор**. **Функции печени, желчного пузыря восстанавливает ксилофон, барабан и деревянные духовые инструменты: флейта, гобой, английский рожок, фагот. Их же можно применять для снятия раздражительности, озлобленности.**

**Саксофон, металлофон, колокольчик излечивает заболевание легких, толстой кишки, устраняет тоску. Для лечения желудка, селезенки, поджелудочной железы необходимо слушать низкий мужской и высокий женский голоса. Влияние на работу сердца, тонкой кишки оказывает скрипка, гитара, контрабас, виолончель.**

Для оптимального музыкально-терапевтического воздействия определено даже время суток. **Для больных бронхиальной астмой — это раннее утро, 3—5 часов утра, для гипертоников — 16—17 часов, для тех, у кого “пошаливает” печенка, — с 1 до 3 ночи.**

—**Медленная музыка в стиле барокко ( Бах, Гендель, Вивальди, Корелли)** дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая **подходит для занятий или работы.**

        —**Классическая музыка (Гайдн и Моцарт)** отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать **концентрацию, память и пространственное восприятие**

       —**Музыка романтизма (Шуберт, Шуман, Чайковский, Шопен и Лист)**подчеркивают выразительность и чувственность, часто пробуждают индивидуализм, мистицизм. Ее лучше использовать для того, чтобы **активизировать симпатию, страстность и любовь**.

      —**Поп-музыка,** а также народные мелодии провоцируют телодвижения, **создают ощущения благополучия.**

[**«О музыкальном развитии ребенка»**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmuzruk.net%2F2011%2F09%2Fo-muzykalnom-razvitii-rebenka-konsultaciya-dlya-roditelej%2F)

[— **консультация для родителей**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmuzruk.net%2F2011%2F09%2Fo-muzykalnom-razvitii-rebenka-konsultaciya-dlya-roditelej%2F)

Часто родители задают вопрос: «Каждого ли ребёнка нужно учить музыке?». На этот счёт у прогрессивной музыкальной педагогики нет разногласий. Учить музыке надо всех детей без исключения. Венгерский педагог Дьюлане Михайи говорит: «Нельзя терпеть потерю ни одного ребёнка для музыки». Наша известная пианистка и педагог А.Д. Артоболевская пишет: «Я считаю, что решительно всем детям надо дать начальное музыкальное образование».

 «Но стоит ли столько времени, сил и нервов тратить на обучение?», — это ещё один из часто задаваемых вопросов. По мнению многих родителей, занятия музыкой так мало дают ребёнку для жизни, ведь куда полезнее заниматься спортом, изучать иностранный язык. Так ли это?

 Ещё с древнейших времён известно об оздоровительном воздействии музыки на организм человека.**Занятия музыкой, пением вызывают особую вибрацию внутренних органов, активизируют функции дыхания и кровообращения, являются эффективным способом психорегуляции.** Не случайно музыка используется в медицине.

 Музыка – важнейшее средство эмоционального развития ребёнка. Задача родителей и педагогов – привлечь внимание детей к красоте музыки, помочь ощутить её в полной мере. Потому что, **постигая красоту в музыке, ребёнок учится ценить её в жизни, в человеческих отношениях. С восприятия и познания красоты начинается воспитание эмоциональной культуры, воспитание чувств.** Это понимали ещё древние греки, и поэтому музыкальные занятия (слушание музыки, игра на лире, флейте, хоровое пение) были обязательны в программе древнегреческой школы. Древнегреческие учителя, подбирая определённые музыкальные произведения, старались развить у молодых эллинов такие качества, как доброта, простота, мужество.

«Среди многочисленных средств воздействия на юное сердце, — отмечал В.Сухомлинский, — важное место принадлежит музыке. Музыка и нравственность – это проблема, ожидающая глубокого изучения и решения. Я убеждён, что **музыкальная культура является одним из важнейших условий воспитания нравственной культуры»**.

Развитие эмоциональной сферы в свою очередь стимулирует работу мозга. И.И. Павлов писал, что «…главный импульс для деятельности коры полушарий головного мозга идёт от подкорки. Если исключить … эмоции, то кора лишается главного источники силы».

Как показывают исследования,**под влиянием музыкальных впечатлений начинают разговаривать даже инертные дети, с замедленным умственным развитием,** которых, казалось, никакими усилиями не расшевелить.

**Дети, занимающиеся музыкой,** отмечают венгерские и немецкие учёные, **обладают лучшей реакцией, легче усваивают счёт, лучше ориентируются в пространстве.    Была отмечена также прямая связь между музыкальными и математическими способностями.**

Известный венгерский педагог Тибор Шараи считает, что «…слушание музыки способствует усвоению познавательного материала других предметов, уменьшает чувство перегруженности».

**Слушание музыки формирует эстетический вкус и приобщает детей к миру музыкальной культуры.**

**А какой простор предоставляет музыка для творческого самовыражения!**

**Занятия музыкой** – это чаще всего коллективные занятия, поэтому они они **становятся и уроками общения. Дети учатся слышать друг друга, взаимодействовать друг с другом.**

 **Музыка создаёт благоприятный фон и для общения в кругу семьи.** Дети и родители становятся ближе и понятней друг другу.

Сам собой напрашивается вывод: **музыка должна стать частью повседневной жизни каждого ребёнка**. И кто как не родители могут поспособствовать этому! **«Хорошие родители важнее хороших педагогов»**, — так считал известный пианист и педагог Г.Г. Нейгауз, имея в виду, что самые лучшие педагоги будут бессильны, если равнодушны к музыке родители. Именно папы и мамы должны «заразить» ребёнка любовью к музыке, проявить интерес к его музыкальным занятиям, правильно организовать эти занятия, а при необходимости и отвести малыша в студию, кружок или музыкальную школу.

Как показали социологические исследования у нас и за рубежом, увлечение музыкой у большинства любителей и профессиональных музыкантов начиналось под влиянием семьи.

Иногда родители считают, что музыкальные задатки ребёнка развиваются сами собой. Надо только ни во что не вмешиваться и предоставить детям полную свободу. Но это не так. **Если задатки специально не развивать, они увядают и гаснут. Задатки требуют развития. Они переходят в способности только в совместной деятельности со взрослыми, в общении с ними.**

Многолетний опыт музыкального воспитания детей показывает, что начинать занятия с детьми следует в самом раннем возрасте. Память детства – самая драгоценная память: то, что узнал в детстве, остаётся на всю жизнь. В душе каждого ребёнка есть искра любви к прекрасному. От окружающих взрослых зависит, чтобы она не погасла, а разгорелась ярким пламенем. Если никто в семье не имеет музыкального образования, не поёт и не играет на каком-нибудь музыкальном инструменте, то решающим является отношение родителей к музыкальному воспитанию. Первое и самое важное, что требуется от семьи, — это создать атмосферу предельного уважения к хорошей музыке (инструментальной, симфонической, оперной, балетной, джазовой).

**Семья может и должна быть первой ступенью музыкального воспитания. Помогите детям полюбить музыку, и она сделает вашу жизнь яркой, интересной, не оставит в трудную минуту.**

# Музыка и дети!

# Музыка и дети!

## Музыка в общении с ребенком

## Музыка дарит и родителям и детям радость совместного творчества, насыщает жизнь яркими впечатлениями. Не обязательно иметь музыкальное образование, чтобы регулярно отправляться с вашим ребенком в удивительный мир гармонии звуков.

## Создайте домашнюю фонотеку из записей классики, детских песенок, музыки из мультфильмов, плясовых, маршевых мелодий и др. Такую музыку можно включать на тихой громкости при чтении сказок, сопровождать ею рисование, лепку или использовать при укладывании ребенка спать.Развивать тембровый и ритмический слух ребенка можно с помощью игр и загадок с включением в них детских музыкальных инструментов.

## Инсценирование – еще один вид совместной деятельности. Инсценировать можно не только песни, но и стихи, даже некоторые картины, что, безусловно, развивает фантазию малышей.Различные звукоподражания, производимые в процессе чтения сказок, а также песенные импровизации вызывают у детей большой интерес и активно развивают их творческое начало.

## Приведём несколько примеров музыкальных игр,

## в которые можно играть с ребенком дома.

##  Игра на развитие слуха: «Угадай что звучит».

## Для этой игры Вам понадобится несколько предметов быта, которые есть в каждом доме (стеклянная бутылка, кастрюля, тарелка, стакан, фарфоровая чашка). Возьмите карандаш, только держите его за самый кончик, чтобы не заглушать звук, и постучите по каждому предмету по очереди. Затем, попросите малыша отвернуться и постучите по какому-либо одному предмету. Когда малыш повернется к Вам, дайте карандаш ему, и пусть он отгадает, по какому предмету Вы постучали.Сначала малыш будет отгадывать методом проб. То есть, будет сам стучать по каждому предмету, пока не услышит нужное звучание. Если он ошибется, повторите попытку. Чем чаще Вы будете играть в эту игру, тем лучше ребенок будет ориентироваться в звучании данных предметов. В эту игру можно начинать играть с ребенком примерно от 3,5 лет. Когда Ваш ребенок становится старше, игру можно усложнять. Например, добавлять другие предметы, похожие по звучанию, или угадывать звучание не одного предмета, а последовательности звуков.

## Игра «Угадай мелодию».

## Правила игры очень просты. Задумайте какую-либо хорошо известную Вашему малышу песенку, и прохлопайте ее. Если в оригинале мелодия тихая, нужно хлопать тихо, а когда громкая – соответственно, громко. Но не забывайте, что ребенку 4-6 лет трудно удержать в памяти большой отрывок мелодии, поэтому в игре испытывайте только припев песенки, или даже всего несколько строчек. Например, если Вы загадали «Антошку» достаточно прохлопать только «АнтОшка, АнтОшка, пойдем копать картОшку». Это будет приблизительно так: 3 хлопка (2-й хлопок более громкий); пауза; 3 хлопка (2-й хлопок более громкий); пауза; два хлопка; пауза; два быстрых хлопка; пауза; 3 хлопка (второй более громкий); пауза. Все нужно повторить два раза. Если ребенку будет трудно угадать, добавьте к хлопкам еще звуки, например «пам-пам-пам». Но не нужно петь мелодию, просто проговаривайте ритм. Не забывайте предлагать Вашему ребенку прохлопать мелодию вместе с Вами, так ему легче будет сориентироваться.

**Консультация для родителей**

# Родителям о музыкальном воспитании дошкольников

В детском саду осуществляется работа по музыкальному воспитанию дошкольников. Чтобы установить взаимосвязь детского сада и семьи, проводится знакомство одновременно с группой детей, поступивших вновь, с их родителями, обстановкой, в которой воспитывается ребенок. Для этого используются разнообразные методы, а именно наблюдения, индивидуальные беседы, выборочные посещения семей, анкетный опрос. Выявляется, что одна группа родителей интересуется вопросами музыкального воспитания, но испытывает определенные трудности, другая – большое внимание уделяет созданию материальных условий, а целенаправленность отсутствует, третья не учитывает возрастные возможности. Есть семьи, которые по разным причинам не занимаются музыкальным воспитанием детей. Задача педагога вооружать родителей знаниями о значении музыки в воспитании и развитии детей. Родители на консультациях получают общие знания основ музыкального воспитания и развития ребенка, а на собраниях знакомятся с возрастными особенностями, уровнем развития и задачами воспитания на данном этапе. Родители как бы переходят из группы в группу вместе со своими детьми. На консультациях, в личных беседах, в доступной форме рассказываем о том, какое значение имеет музыкальное искусство в умственном, нравственном, эстетическом и физическом воспитании детей. Слушание музыки дома убеждает родителей в том, что необходим уголок для ребенка, где бы он мог играть и заниматься. Ненавязчиво даются советы, как лучше наладить быт, как устроить уголок, создать домашнюю фонотеку, какие покупать музыкальные игрушки, инструменты и как преподнести их ребенку. Отмечается, какое значение для развития детей имеют телепередачи, проводится разъяснение, как надо их слушать и смотреть, какие детские спектакли, музыкальные фильмы доступны для восприятия ребенка дошкольного возраста. Приходится говорить о том, какое влияние оказывает музыка на моральные качества и принципы поведения человека, что воздействие музыки подчас бывает более сильным, чем другие средства воспитания. В процессе работы выясняется, что многих родителей интересует, что такое музыкальные способности, есть ли они у ребенка, как он занимается, надо ли учит музыке. Родители узнают о влиянии музыки на физическое развитие детей и о музыкально – ритмических движениях как одном из видов деятельности. Каждое собрание, консультация, индивидуальная беседа требует тщательной подготовки. Определяется содержание выступления, формы работы с семьей, затем подбираются примеры из занятий, литературных источников, оформляется наглядные пособия, разрабатывается рекомендации. Весь материал утверждается заведующей и старшим воспитателем детского сада. Чтобы за короткий срок дать наибольшую информацию родителям, используется разнообразные формы, работа строится на конкретном материале. В разных видах занятий с родителями используется литература, магнитофонные записи, проводится концерты детского творчества, организуются целевые экскурсии по детскому саду, проводим практические занятия, викторины, конкурсы. Родители помогают оформлять зал, готовят костюмы, выступают с рассказами о своей профессии, о службе в Армии, вместе с детьми поют знакомые песни, танцуют, играют.

А как проводятся праздники дома? Чтобы выяснить, какое участие принимает ребенок в семейных праздниках, предлагается родителям старшей и подготовительной групп вопросы: какие праздники вы проводите вместе с детьми? Устраиваются ли концерты? Кто является их организатором? Какие трудности испытывают родители при организации праздника? Оказывается, что многие семь проводят праздники вместе с детьми, привлекают их к уборке квартиры, сервировке стола. Кульминацией праздника является концерт, который в каждой семье устраивается по-разному. Анализ ответов помогает выявить положительный опыт проведения праздников в семье, выясняется особенности их организации, определяются главные трудности. Учитывая пожелания родителей, рекомендуются сценарии праздников для дома, материал которых не требует большой подготовки и сложных атрибутов, а программа состоит из песен, плясок, стихов и игр, пользующихся успехом у детей. Хорошим дополнением к проводимой работе служат тематические выставки в уголке для родителей, так как информация в них дается очень кратко, конкретно и наглядно, работать можно в течение продолжительного времени. Проводимая работа позволяет значительно повысить активность родителей в вопросах музыкального воспитания. Они проявляют интерес к тому, каковы успехи ребенка в детском саду, как организовать его досуг дома, использовать с этой целью технические средства. Совместно с семьей удается сформировать устойчивый интерес к музыкальной деятельности у большинства детей, повышается уровень музыкального развития. Сложившаяся система работы создает предпосылки для дальнейшего совершенствования музыкального воспитания детей.

# Учим ребенка, слушать музыку

Очень часто родители считают, что ребенка не стоит приобщать к музыке, если сам ребенок не проявляет к ней особого интереса. Это не совсем верно. Ребенку необходимо слушать музыку. Первый опыт такой деятельности малыш получает в семье, слушая музыкальные записи, пение взрослых. Нельзя отрицать положительного влияния самостоятельной деятельности ребенка на развитие его музыкальности, вместе с тем продолжительные наблюдения за музыкальным развитием детей убеждают в том, что необходимым условием такого развития на раннем возрастном этапе является совместное восприятие музыки. К сожалению, родители редко слушают музыку вместе с детьми. В большинстве случаев они ссылаются на свою занятость или на активность самого ребенка. А между тем давно замечено, что музыка – самый благоприятный фон, на котором возникает духовная общность между людьми. Она помогает установить контакт между взрослым и ребенком. В какой форме может быть выражено совместное восприятие музыки? Оно и в пении ребенка для своих родителей, и в совместном исполнении танцев, и разумеется в слушании музыки. В процессе совместного восприятия у ребенка возникает желание поделиться своими чувствами со взрослыми. А это очень важно и для установления духовного контакта между ребенком и взрослым и для начального этапа обучения слушанию музыки. Если вы хотите научить ребенка слушать музыку, постарайтесь сначала самостоятельно прочувствовать, понять то произведение, которое подобрали для малыша. Всем известно, что в отличие от такой области знаний, как литература, музыка не раскрывает, а передает настроение и мысли композитора, и влияет, прежде всего, на чувство слушателя. Поэтому для начала лучше выбрать небольшое произведение с хорошо выраженным характером, настроением и ясной мелодией. Для старших дошкольников это может быть одна из пьес, специально написанных для детей, например из “Детского альбома” Чайковского. С интересом слушают дети музыку в исполнении оркестра народных инструментов. После прослушивания заведите беседу с ребенком о прослушанной музыке. Главное, чтобы прослушанное произведение нашло эмоциональный отклик в душе ребенка. Маленькие дети охотно слушают народные мелодии, музыку плясового характера, любят колыбельные. Как же учить ребенка слушать музыку? Существуют самые различные приемы. Многие родители считают, что лучше обучение музыки получать в специальной школе. В какой-то мере они правы: ребенок научится играть и слышать музыку профессионально. Но это не единственный путь приобщения ребенка к музыке. Очень хорошо, когда на первых этапах восприятия музыки помощником становится близкий ему человек. Если ребенок слушает музыку в одиночестве, то он может отвлечься. Но если же эту музыку ребенок слушает вместе с родителями, то он выражает свои эмоции, радуется. Очень полезно слушать музыку вместе со сверстниками, дети стремятся, как можно ярче передать товарищу свои впечатления от музыки, выразить их в двигательной активности. Информацию в выборе музыкальных произведений для прослушивания в соответствии с возрастом, родители могут почерпнуть в специальной литературе “Как рассказывать детям о музыке”; “Про трех китов”. Не нужно стремиться заводить сразу большую фонотеку. Наблюдения показывают, что маленькие дети с удовольствием слушают много раз одни и те же полюбившиеся им произведения. Можно организовывать музыкальные вечера в интересной форме, музыкальные номера подготовленные заранее. Детям постарше доставляет удовольствие рисовать под музыку. Нужно стремиться всячески, активизировать и поощрять фантазию ребенка при восприятии музыки. Родителям можно придумать несложные игры, подобрать музыкальные отрывки, имитирующие шум моря, стук дождя и попросить ребенка узнать воспроизведенные в музыке явления. Если не все сразу получается, как вам хотелось, не показывайте своего огорчения, а попробуйте спокойно разобраться в том, что и почему не удалось из задуманного. Следует помнить, что жизнь ребенка не любящего музыку беднее, чем духовный мир его сверстника понимающего музыку и знающего ее.

**Советы для родителей**

# «Музыка в общении с ребенком»

 Музыка дарит и родителям и детям радость совместного творчества, насыщает жизнь яркими впечатлениями. Не обязательно иметь музыкальное образование, чтобы регулярно отправляться с вашим ребенком в удивительный мир гармонии звуков.

Создайте домашнюю фонотеку из записей классики, детских песенок, музыки из мультфильмов, плясовых, маршевых мелодий и др. Сейчас выпускается много музыкальных записей импровизационно-романтического характера. Такую музыку можно включать на тихой громкости при чтении сказок, сопровождать ею рисование, лепку или использовать при укладывании ребенка спать.

Организуйте домашний оркестр из детских музыкальных инструментов, звучащих покупных и самодельных игрушек и сопровождайте подыгрыванием на них записи детских песен ,различных танцевальных и маршевых мелодий.

Чтение стихов, сказочных историй также может сопровождаться подыгрыванием на музыкальных инструментах.

Развивать тембровый и ритмический слух ребенка можно с помощью игр и загадок с включением в них детских музыкальных инструментов.

Все дети очень подвижны, и если поощрять их двигательные импровизации под музыку, то таких детей будут  отличать  координированность и грациозность движений.

Инсценирование – еще один вид совместной деятельности. Инсценировать можно не только песни , но и стихи, даже некоторые картины, что, безусловно, развивает фантазию малышей.

Различные звукоподражания ,производимые в процессе чтения сказок, а также песенные импровизации – передающие то или иное состояние или на заданный текст – вызывают у детей большой интерес и активно развивают их творческое начало.

Совместные походы на детские спектакли, концерты обогатят впечатления малыша, позволят расширить спектр домашнего музицирования.

Бывая на природе, прислушивайтесь вместе с ребенком к песенке ручейка, шуму листвы, пению птиц. Вокруг нас – звучащий мир, не упустите возможность познать его богатства для гармоничного развития вашего малыша.

**Рекомендованные музыкальные произведения для прослушивания:**

И.С. Бах «Токката и фуга ре минор», «Месса си минор».

И.Брамс «Колыбельная»

Бах-Гуно «Аве Мария»

Э.Григ «Концерт для фортепиано с оркестром №1 ля минор», «Пер Гюнт»: «Утро», «В пещере горного короля».

Ф.Лист «Любовная греза» №1

Ф.Мендельсон музыка к комедии « Сон в летнюю ночь», «Свадебный марш».

В.А.Моцарт: Симфония № 41, «Маленькая ночная серенада», фрагменты из оперы «Волшебная флейта».

С.Рахманинов «Концерт для фортепиано с оркестром № 2 до минор», «Вокализ» ( соч. 34 № 14), «Рапсодия на тему Паганини».

Ш.К.Сен- Санс  Сюита «Карнавал животных» ( пьсы: «Лебедь», «Аквариум»)

И.Штраус  вальсы: «На прекрасном голубом Дунае», «Сказки венского леса».

П.И.Чайковский «Концерт для фортепиано с оркестром № 1 Си бемоль мажор», «Струнный квартет №1», фортепианные циклы «Времена года» и «Детский альбом».

А.Вивальди «Времена года».

# ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ В СЕМЬЕ: ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

## Жестокое обращение:

Жестокое обращение – Причинение особых физических или психических страданий в результате определенной линии поведения виновного, выражающейся в его активных действия в отношении потерпевшего. Жестокое обращение с детьми – действие (или бездействие) родителей или лиц, их заменяющих, наносящее ущерб физическому или психическому здоровью ребенка.

## Насилие:

Насилие – любой акт психического или физического воздействия одного лица или группы лиц, нарушающее природные или приобретенные права и свободы человека.

## Формы жестокого обращения с детьми:

Формы жестокого обращения с детьми: Физическое насилие Сексуальное насилие Психическое (эмоциональное) насилие: 1) психологическое пренебрежение; 2) психологическое жестокое обращение Пренебрежение основными нуждами ребенка (моральная жестокость)

## Физическое насилие:

Физическое насилие – преднамеренное нанесение ребенку физических повреждение, которые могут привести к смерти ребенка или вызывают серьезные нарушения физического или психического здоровья, или ведут к отставанию в их развитии. Включает т елесные повреждения ребенка, нанесенные сознательно вследствие: ударов, побоев сознательного введения веществ, вызывающих болезненное состояние создания условий жизни, ставящих под угрозу безопасность ребенка.

## Признаки физического насилия над ребенком:

Признаки физического насилия над ребенком раны и синяки, разные по времени возникновения, на разных частях тела, непонятного происхождения, имеющие особую форму ожоги, укусы боязнь взрослых, боязнь родителей болезненное отношение к замечаниям, критике заискивающе поведение негативизм, агрессивность, жестокость по отношению к животным стремление скрыть причину травм и повреждений боязнь идти домой после школы побеги из дома (подростковый возраст) суицидальные попытки (подростковый возраст) употребление ПАВ (подростковый возраст)

## Сексуальное насилие:

Сексуальное насилие – вовлечение ребенка с его согласия или без такового, осознаваемое или неосознаваемое им в силу функциональной незрелости или других причин, в сексуальные действия со взрослыми с целью получения последними удовлетворения или выгоды.

## Признаки сексуального насилия над ребенком:

Признаки сексуального насилия над ребенком ночные кошмары, страхи, регрессивное поведение, несвойственные поведению и возрасту сексуальные игры с самим собой, сверстниками, игрушками; открытая мастурбация, беспричинные нервно-психические расстройства – в дошкольном возрасте низкая школьная успеваемость, замкнутость, стремление избегать контактов, изменение ролевого поведения, несвойственное возрасту сексуально окрашенное поведение, стремление полностью скрыть тело одеждой – в младшем школьном возрасте депрессии, побеги из дома, низкая самооценка, суицидальные попытки или высказывания, сексуализированное поведение, употребление ПАВ, проституция, жалобы на боли в животе – в старшем школьном возрасте.

## Явные признаки физического и сексуального насилия над ребенком, требующие немедленного обращения в правоохранительные органы:

Явные признаки физического и сексуального насилия над ребенком, требующие немедленного обращения в правоохранительные органы следы побоев, истязаний следы сексуального насилия запущенное состояние детей (педикулез, дистрофия и т.п.) антисанитарное состояние условий существования ребенка систематическое пьянство родителей, драки в присутствии ребенка, лишение его сна, изгнание из дома

## Психическое насилие:

Психическое насилие – длительное, постоянное или периодическое воздействие, приводящее к формированию у ребенка патологических черт характера или нарушающее развитие его личности: скрытое неприятие и критика ребенка оскорбление или унижение его достоинства угрозы в адрес ребенка преднамеренная физическая или социальная изоляция ребенка предъявление к ребенку чрезмерных требований, не соответствующих его возрасту и возможностям.

## Признаки психического насилия над ребенком:

Признаки психического насилия над ребенком задержка в физическом, речевом развитии, задержка роста (дошкольники, младшие школьники) импульсивность, взрывчатость, агрессивность аутоагрессия , суицидальные высказывания и попытки чрезмерная уступчивость, податливость ночные кошмары, нарушение сна, страхи темноты, боязнь людей, их гнева депрессии, беспомощность, низкая самооценка, заторможенность

## Пренебрежение основными нуждами ребенка:

Пренебрежение основными нуждами ребенка отсутствие со стороны родителей или лиц, их заменяющих, элементарной заботы о ребенке, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние или появляется угроза для его здоровья или развития (неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних). Включает: отсутствие адекватного возрасту и потребностям ребенка питания, одежды, жилья, образования, медицинской помощи отсутствие должного внимания и заботы в отношении ребенка, в результате чего ребенок подвергается риску быть жертвой несчастного случая, нанесения повреждений, вовлечения в употребление спиртных напитков, наркотиков, совершение правонарушений и др.

## Признаки пренебрежения основными нуждами ребенка:

Признаки пренебрежения основными нуждами ребенка ребенок не растет, не набирает подходящего веса, теряет вес, испытывает постоянный голод или жажду ребенок брошен, находится без присмотра, не имеет подходящей одежды у ребенка нет прививок, плохая гигиена кожи, запущенное состояние здоровья ребенок не ходит в школу, прогуливает занятия, приходит на занятия слишком рано и уходит из школы слишком поздно ребенок испытывает трудности в обучении, проявляет регрессивное поведение, низкую самооценку у ребенка наблюдается подавленное настроение, апатичность, пассивность, плохие социальные взаимоотношения отклонения в поведении ребенка

## Нормы юридической ответственности за применение насилия в отношении детей:

Нормы юридической ответственности за применение насилия в отношении детей Физическое насилие Уголовный кодекс Российской Федерации предусматривает наказание: Убийство (ст. 105) Убийство матерю новорожденного ребенка (ст. 106) Причинение тяжкого вреда здоровью (ст. 111) Причинение средней тяжести вреда здоровью (ст. 112) Причинение легкого вреда здоровью (ст. 115) Нанесение побоев (ст. 116) Истязание (ст. 117) Причинение тяжкого вреда здоровью по неосторожности (ст. 118)

## Нормы юридической ответственности за применение насилия в отношении детей:

Нормы юридической ответственности за применение насилия в отношении детей Сексуальное насилие Уголовный кодекс Российской Федерации: Изнасилование (ст. 131) Насильственные действия сексуального характера (ст. 132) Понуждение к действиям сексуального характера (ст. 133) Половое сношение или иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим 16-летнего возраста (ст. 134) Развратные действия (ст. 135) Вовлечение несовершеннолетнего в занятие проституцией или принуждение к продолжению занятию проституцией (ст. 240)

## Нормы юридической ответственности за применение насилия в отношении детей:

Нормы юридической ответственности за применение насилия в отношении детей Психическое насилие Уголовный кодекс Российской Федерации: Угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью (ст. 119) Доведение до самоубийства или покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего (ст. 110) Вовлечение несовершеннолетнего в совершение антиобщественной деятельности (ст. 151) Склонение несовершеннолетнего к употреблению наркотиков (ст. 230) Вовлечение несовершеннолетнего в занятие проституцией или принуждение к продолжению занятию проституцией (ст. 240)

## Нормы юридической ответственности за применение насилия в отношении детей:

Нормы юридической ответственности за применение насилия в отношении детей Пренебрежение основными потребностями ребенка Уголовный кодекс Российской Федерации: Халатное отношение родителей или воспитателей к обеспечению безопасности ребенка, приведшее к его гибели, причинению тяжкого вреда его здоровью (ст. 109, 118) Оставление в опасности (ст. 125) Неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего (ст. 156) Злостное уклонение от уплаты алиментов (ст. 157) Причинение тяжкого вреда здоровью по неосторожности (ст. 118) Неоказание помощи больному (ст. 124)

## Организация работы с семьей в случае наличия в ней насилия:

Организация работы с семьей в случае наличия в ней насилия Установление контакта с членами семьи Выявление причин и сущности домашнего насилия Разработка плана помощи семье, определение роли каждой из задействованных в этом процессе служб Реализация намеченного плана, его коррекция в случае обнаружения новых обстоятельств и проблем Патронирование, сопровождение семьи

## Методы работы с домашним насилием:

Методы работы с домашним насилием Диагностические методы (наблюдение, изучение документов, анализ сновидений, опросники , интервью, беседа, экспериментальные методы, изучение продуктов деятельности, проективные методики, тестовые методы) Обучающие методы ( методы повышения самооценки, выработки коммуникативных умений, конструктивных способов выражения гнева, страха, любви и др. чувств, самотреапии, обучение различным видам саморегуляции ; правовое просвещение, консультирование по вопросам семейных отношений, воспитания детей и т.д., обучение профессиональным навыкам и др.) Терапевтические методы (коррекционные поведенческие тренинги, арттерапия , сказкотерапия , музыкотерапия, игротерапия , песочная терапия, серийное рисование, тематические медитации, трудотерапия).

**«Что такое ФГОС дошкольного образования?»**

С 1 января 2014 года все дошкольные образовательные учреждения России переходят на новый Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).

**Что такое Федеральный государственный стандарт дошкольного образования?**

Федеральные государственные стандарты устанавливаются в Российской Федерации в соответствии с требованием статьи 12 «Закона об образовании» и представляют собой «совокупность обязательных требований к дошкольному образованию к дошкольному образованию». С официальным приказом о введении в действие ФГОС ДО и текстом Стандарта можно познакомиться [здесь](http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html)

**Какие требования выдвигает новый ФГОС ДО?**

Стандарт выдвигает три группы требований:
• Требования к структуре образовательной программы дошкольного образования;
• Требования к условиям реализации образовательной программы дошкольного образования.
• Требования к результатам освоения образовательной программы дошкольного образования

**Что является отличительной особенностью Стандарта?**

Впервые в истории дошкольное детство стало особым самоценным уровнем образования, ставящий главной целью формирование успешной личности. Ключевая установка стандарта — поддержка разнообразия детства через создание условий социальной ситуации содействия взрослых и детей ради развития способностей каждого ребенка.

**Каков должен быть выпускник ДОУ?**

Ребенок — выпускник ДОУ должен обладать личностными характеристиками, среди них инициативность, самостоятельность, уверенность в своих силах, положительное отношение к себе и другим, развитое воображение, способность к волевым усилиям, любознательность. Т. е главной целью дошкольного образования является не подготовка к школе.

**Как ФГОС обеспечит подготовку детей к школе?**

Не ребенок должен быть готов к школе, а школа — к ребенку! Дети должны быть такими на выходе из детского сада, чтобы они не чувствовали себя в первом классе невротиками, а способными спокойно приспособится к школьным условиям и успешно усваивать образовательную программу начальной школы. При этом школа должна быть готова к разным детям. Дети всегда разные и в этих различиях и разнообразном опыте первых лет жизни заложен великий потенциал каждого ребенка. Цель детского сада — эмоционально, коммуникативно, физически и психически развить ребенка. Сформировать устойчивость к стрессам, к внешней и внутренней агрессии, сформировать способности, желание учиться. При этом надо учитывать, что дети сегодняшние, это дети не те, что были вчера.
Пример: Ребенку 3 лет дали картинки из А. Пушкина, он приставил пальчики и стал раздвигать эту картинку в книге. Но она, естественно, не двигалась, и он, обиженно вытянув губки, отбросил книгу. Когда уже к 2.5-3 годам дети приобщаются к информационной социализации, уже становятся информационными акселератами, они становятся другими. Для них нужны совсем другие игры. А чем с ними заниматься?

**Будут ли учиться дошкольники как в школе?**

Ребенок должен учиться через игры. Первые навыки в рисовании, пении, танцах, чтения. Счета и письма войдут в мир познания ребенка чрез ворота детской игры и другие детские виды деятельности. Через игру, экспериментирование, общение дети знакомятся с окружающим миром. При этом главное не надвинуть на дошкольное образование формы школьной жизни.

**Каково участие родителей?**

Родители вправе выбирать любую форму получения образования. Это и частные сады, семейные, при этом они вправе «на любом этапе обучения продолжить образование в образовательной организации» Статья 44 «Закон Об образовании в РФ» «родители обязаны обеспечить получение детьми общего образования».