**Консультация для родителей**

**Тема: «Самоуважение. Как его воспитать?»**

Высокий уровень самоуважения - очень ценная черта характера ребёнка. Уверенность в своих силах помогает ему справиться с трудностями роста. Самоуважение рождается из признания собственных достоинств.

 Если ребёнок делает что-то хорошо, он чувствует удовлетворение. Когда он часто добивается успеха, у него появляется вера в свои способности. Ребёнок хочет научиться всему тому, что умеют другие дети и взрослые. Он стремится постичь все новые и более трудные виды деятельности.

Ребёнку, которому не хватает чувства уверенности в себе, нужно дать возможность проявить свои способности. Каждый ребёнок что-то умеет делать хорошо. Вопрос в том, что именно. Родители должны задуматься: "Что даётся ребёнку легче всего?" Понаблюдайте за ребёнком. Посмотрите, чем он любит заниматься, какие виды предпочитает. Скорее всего, он будет выбирать такие дела, которые ему удаются.

 Взрослые должны так организовать жизнь детей, чтобы они могли подтверждать и развивать свой успех. Очень важно поддерживать энтузиазм детей. Иногда родителям следует пересмотреть свои взгляды на то, какие занятия подходят мальчикам, а какие девочкам. Мальчик может предпочесть танцы, а девочка - каратэ. Главное, чтобы родители проявили понимание. Интересы детей часто меняются, но чувство того, что родители их понимают, останется на всю жизнь.

 Есть и другие способы развить успехи детей. Пусть ребёнок выполняет какие-нибудь несложные поручения. Ребёнок может, например, расставить тарелки на столе, подмести в кухне после обеда. Ребёнок бывает очень доволен, когда нарисованный им рисунок вешают на стену или холодильник. Важно, чтобы ребёнок успешно справлялся с новыми видами деятельности. Успех в данном случае определяется не столько конечным результатом, сколько стремлением ребёнка научиться чему-то новому. Разделите задание для ребёнка на серию маленьких заданий. Когда он выполнит первое, переходите ко второму, третьему и т. д. Хвалите его по ходу дела. Не торопите ребёнка и не спешите что-нибудь сами за него сделать. Этим вы заставите его почувствовать себя некомпетентным. Затраченное вами время и усилия окупятся сторицею - ребёнок будет уважать себя. Проводите как можно больше времени с ребёнком. Он поймёт, что его ценят. Он чувствует свою значимость, когда родители откладывают ради него разные важные "взрослые" дела. Прислушивайтесь к мнению ребёнка. Девочка почувствует себя счастливой, если мама спросит, какое блюдо приготовить на обед или какое платье надеть в гости. Для ребёнка это чудесное переживание - когда взрослые воспринимают его серьёзно.

Похвала - основа формирования самоуважения. Это признание достоинств ребёнка. Ребёнок нуждается в том, чтобы его похвалили. Наиболее полезна конкретная похвала. Лучше сказать ребёнку, который едет на велосипеде: "Ты молодец, что остановился на углу", чем просто констатировать: "Ты молодец". Вы подчеркнёте желательное поведение, и ребёнок поймёт, как он должен себя вести, а не только порадуется, что он просто "молодец", и не будет знать почему. Нужно научить ребёнка самому признавать собственные достижения, иначе он останется зависимым от мнения других. Добивайтесь, чтобы ребёнок мог оценить собственные умения. Что он умеет делать хорошо? Как он это делает? Если ребёнок приносит из детского сада рисунок, пусть расскажет, почему он ему нравится. Если построил из кубиков дом, спросите, как он сумел их составить.

Ребёнок должен стремиться утвердить свой авторитет. Дайте ему возможность "просвещать" других детей.

**Консультация для родителей**

**Тема: «Детская застенчивость»**

Застенчивость - это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Наверное, эту черту можно назвать наиболее распространенной причиной возникновения коммуникативных трудностей. Застенчивость может быть душевным недугом. Как правило, застенчивость, как характеристика поведения, начинает складываться в дошкольном возрасте. С течением времени её проявления становятся более устойчивыми и распространяются на всю коммуникативную сферу человека.

Быть застенчивым - значит бояться общения. Застенчивый ребёнок воспринимает окружающих людей (особенно незнакомых) как несущих определённую угрозу.

На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость формируется в результате негативных переживаний, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно закрепляются в сознании.

Застенчивость может быть как избирательной, так и распространяться на всё социальное окружение малыша. Её возникновение может быть связано с заниженной самооценкой ребёнка. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, ребёнок начинает избегать контактов с окружающими, подсознательно не желая травмировать и без того ущемлённое самолюбие.

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача вполне выполнимая, однако решать её необходимо всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребёнком, - родителям, воспитателям, психологам.

Чем раньше мы начнём преодолевать застенчивость, тем лучше. С возрастом у ребёнка формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется. Ребёнок начинает отдавать себе отчёт в своём "недостатке", и это очень осложняет работу с ним, поскольку дошкольник непроизвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера.

***Несколько советов родителям, дети которых застенчивы.***

· Расширяйте круг общения своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей ребёнка, берите малыша в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам.

· Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью оберегать его. Дайте малышу возможность проявить самостоятельность и активность, дайте ему определённую меру свободы действий. Постоянно укрепляйте в ребёнке уверенность в себе и своих силах.

· Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением. Поощряйте контакты застенчивого ребёнка с "чужими взрослыми": попросите его купить хлеба или спросить в библиотеке книгу. При этом старайтесь находиться рядом с малышом, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно.

**·**Поддерживайте ребёнка, подчёркивайте его успехи в делах, а также рассказывайте ребёнку о том, как много нового и интересного можно узнать, общаясь и играя с другими детьми и взрослыми.

**Консультация для родителей**

**Тема: «Характер Вашего ребенка зависит от Вас»**

Мы часто произносим слово "характер" и уже привыкли к нему. "Вот это характер", - говорим мы с восхищением. "Ну и характер!" - произносим, когда негодуем. Хорошо это или плохо - иметь характер? Каждый, опираясь на свой опыт, понимает под характером определенное сочетание индивидуальных особенностей человека. Основными свойствами характера принято считать три группы качеств, проявляющихся в отношении к деятельности, какому-либо поручению (трудолюбие, добросовестность, настойчивость, усидчивость, самостоятельность); в отношении человека к самому себе ( гордость, чувство собственного достоинства) и к окружающим (заботливость, отзывчивость, доброта, чуткость). Названные качества одинаковы по важности и воспитываются одновременно. Можно воспитать у ребенка самостоятельность и чувство собственного достоинства, но одновременно и равнодушие. Такое сочетание качеств довольно распространено. Бывает и так, что ребенок и чуткий, и добрый, но не способный довести до конца ни одного дела, не может поставить перед собой цель. Родители часто возражают: "Не все можно воспитать: характер передается по наследству. В нашей семье двое детей-близнецов. Воспитываем мы их одинаково, а растут они совершенно разные. Что же поделаешь, родились с разными характерами". Так ли это? Разберемся, насколько характер ребенка зависит от природных особенностей. Что в характере врожденное, а что приобретенное?

Врожденными, наследственными являются четыре свойства нервной системы ребенка. Первое - сила нервной системы или работоспособность: одни дети выносливы, способны к длительному напряжению, другие - быстро утомляются. Это можно заметить в игре, при выполнении ребенком поручения. Второе свойство - равновесие, или баланс процессов возбуждения и торможения: у одних детей может преобладать процесс возбуждения (шумные, непоседливые дети), у других - процесс торможения (спокойные дети, которых почти невозможно вывести из себя). Третья особенность  - подвижность, переключаемость нервных процессов (один ребенок легко и быстро переходит от игры к режимным моментам: проснувшись, сразу включается в игру). Другому свойственно как бы застревание на каком-то переживании, очень медленное включение в состояние бодрствования из сна). Четвертая особенность - динамичность нервных процессов, т. е. способность к возникновению привычных форм поведения и быстрота их изменения. Одни дети легко привыкают к новым требованиям в детском саду, с охотой им подчиняются, другие, охотно им следуя, привыкают долго, с трудом. Характер ребенка не предопределен этими природными особенностями нервной деятельности. Наблюдения за развитием близнецов подтверждают, что одинаковых условий для их развития даже в одной семье быть не может, обстоятельства как бы вынуждают их поступать по-разному. Если мама просит детей помочь ей, то первым отзывается кто-то один. Другой ребенок в это время может стоять к маме спиной и поэтому на какие-то доли секунды отозваться позже. Несколько сходных ситуаций - и уже есть основа для формирования противоположных качеств (пассивности и активности) у детей-близнецов. Различные сочетания свойств позволяют выделить неодинаковые индивидуальные особенности в поведении и деятельности ребенка. Особенности нервной деятельности могут и затруднить, и помочь воспитать определенные свойства характера. Так, у очень чувствительного ребенка труднее воспитать самообладание, чем у ребенка уравновешенного. У возбудимых детей труднее воспитать усидчивость, чем у детей медлительных. Помните, что все дети, независимо от их индивидуально-психологических особенностей развития, нуждаются в целенаправленном влиянии взрослого, сознательно использующего различные методы и приемы для формирования определенных черт характера ребенка. У всех дошкольников воспитывают устойчивые нравственные чувства, нравственные мотивы поведения, послушание и любознательность, активность. Однако в воспитании детей с различными индивидуальными

особенностями важно опираться на положительные особенности высшей нервной деятельности, изменяя при этом нежелательные их проявления. Так, у подвижных, уравновешенных детей особое внимание обращают на воспитание устойчивых интересов, устойчивых нравственных мотивов

поведения. Если эта задача воспитания будет решаться правильно, то у ребенка появится терпеливость, упорство, которого до сих пор не было, и умение доводить начатое дело до конца, даже если оно ему не интересно. Воспитание нравственных чувств позволит ребенку сознательно выполнять правила и требования взрослых, предупредит развитие таких качеств, как легкомыслие и самоуверенность. В воспитании детей другого типа - возбудимых, неуравновешенных - родители предупреждают их вспыльчивость, воспитывают самообладание, настойчивость, умение правильно оценивать свои силы, обдумывать решения и этапы своей деятельности. Взрослые должны быть и требовательными и терпеливыми. Требуя от детей послушания и предупреждая вспыльчивость и упрямство, ребенку объясняют обоснованность того или иного требования, необходимость выполнения правил. Взрослые не уговаривают, а объясняют, оставаясь требовательными. Если ребенку дается поручение, он проговаривает его вслух, объясняя, что он будет делать, что ему для этого необходимо, на какие части лучин разделить поручение чтобы его легче было выполнить, какие могут встретиться трудности и как их избежать. Не забывайте иногда подходить к нему - ребенку может понадобиться ваша помощь. Не надо бояться доверять ребенку, но следует оказывать ему и необходимую помощь. Дошкольнику можно поручить накрыть на стол, когда пришли гости; можно попросить сходить к соседям с какой-либо просьбой. Подобные поручения требуют от ребенка внешней и внутренней собранности, сдержанности, вежливости, то есть тех качеств, которых ему и не хватает; взрослые высоко оценивают именно эти качества, проявленные неуравновешенным ребенком, для того чтобы они стали устойчивыми чертами характера.  
В воспитании медлительных детей особенно обращается внимание на формирование у них активности, инициативности, любознательности. У медлительных детей развивают умение быстро переключаться с одного дела на другое. С такими детьми особенно часто совершают прогулки в парк, лес, ходят в зоопарк, цирк. Воображение медлительных детей постоянно будят, включая их во все события семейной жизни. Это способствует созданию привычки быть всегда занятым, активным. Если ребенок делает все очень медленно, важно быть терпеливым, не раздражаться. Полезно делать с ним что-то наперегонки, стараясь дать ему ограниченное время для выполнения поручения. При этом можно отсчитывать время (например, при одевании), пли напомнить ребенку о том, что собирались почитать ему книгу, посмотреть мультфильм, но из-за его медлительности можно не успеть сделать этого. У детей развивают точность, ловкость, быстроту движений. С медлительными детьми чаще играют в подвижные игры, требующие этих качеств. В воспитании чувствительных, ранимых детей строго соблюдают режим дня, дают малышу только посильные задания и вовремя помогают ему. Обращения к ребенку отличаются особой чуткостью, мягкостью, ровным, доброжелательным тоном, доверием к его силам и возможностям. Если что-то поручается, то следует помнить, что ему нужно время на подготовку рабочего места, что поручение будет выполняться очень тщательно. Поэтому не следует раздражаться, если ребенок будет обращать внимание на мелочи. У ранимых детей воспитывают веру в свои силы, инициативность, самостоятельность, общительность. При посторонних нельзя обращать внимание на проявления застенчивости или неправильные действия ребенка. В воспитании не применяются строгие наказания или угроза наказанием в ответ на неуверенность, неправильные действия ребенка. Нельзя запугивать чувствительных детей - им и так свойственна боязливость, страх перед новым. Необходимо учить их преодолевать чувство страха. Если ребенок боится темноты, надо вместе с ним войти в темную комнату и включить свет. Затем ребенок сделает это один, а взрослый будет где-то рядом. Воспитывая смелость, нужно учить малыша преодолевать свой страх. Если он испугался ползущей по земле гусеницы, возьмите ее в руки, пусть он потрогает ее в ваших руках, пусть возьмет в свои. Одобрите его действие: "Ты молодец, не испугался, ты смелый". Вы увидите радость маленького человека, преодолевшего свой страх, свою неуверенность. Чтобы эта неуверенность исчезла совсем, он должен почувствовать, что вы с пониманием, чутко отнесетесь к нему и в том случае, если он сделает что-то не так; что вы не станете его ругать и говорить: "Вот всегда у тебя так". Если по-доброму относиться к ранимому ребенку, его неудачам, то со временем, благодаря терпеливости и доброжелательности взрослого, его опережающей высокой оценке смелости, самостоятельности ребенка, у дошкольника появляется уверенность в своих силах, он становится общительным и доверчивым.

**Ошибки, которые совершать нельзя.**

Все родители воспитывают детей, исходя из своего жизненного опыта,  понимания жизни. Каждый из нас мечтает о том, что он будет самым хорошим, самым умным и самым добрым в отношениях со своим ребёнком. И часто это получается. Но бывают моменты, когда поведение ребёнка ставит в тупик, раздражает; и мы делаем что-то такое, из-за чего бывает стыдно, неуютно, и начинаешь ругать себя и клятвенно обещать себе, что этого впредь не случится. Итак, какие же ошибки мы совершаем?  
  
**Ошибка первая - безразличие**  
"Делай что хочешь, мне все равно"  
  
***Мнение родителей:*** Когда я был маленьким, со мной не сюсюкались. Ребенок сам должен научиться решать свои проблемы. И вообще, ребенка надо готовить к взрослой жизни, пусть он скорее станет самостоятельным.    
***Мнение психологов****:* Ребёнок, чувствуя ваше безразличие, немедленно начнет проверять, насколько оно "настоящее".  Проверка, возможно, будет заключаться в совершении проступков.  Ребенок ждет, последует ли за такой поступок критика или нет. Получается, что вы оба <бегаете по замкнутому кругу>.  Поэтому лучше вместо показного безразличия постараться наладить с ребенком дружеские отношения, даже если его поведение вас совершенно не устраивает.  
**Ошибка вторая -слишком много строгости**"Ты должен делать то, что я тебе сказала. Я мама, я в доме главная"  
  
***Мнение родителей:***  
Дети всегда должны слушаться родителей - это самый важный в воспитании принцип. Альтернативы  здесь не допустимы. Не важно, сколько ребенку лет, старшеклассник он или дошкольник. Детям нельзя давать поблажек, иначе они окончательно сядут нам на шею.  
***Мнение психологов:***  
Дети обязательно должны понимать, почему и зачем они что-то делают. Слишком строгое воспитание, основанное на принципах, которые не всегда понятны ребенку, напоминает дрессировку. Ребенок может беспрекословно исполнять все, когда вы рядом, и игнорировать  все запреты, когда вас рядом нет. Убеждение лучше строгости. В случае необходимости можно сказать так: "Ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы спокойно все обсудим - почему и зачем".  
  
**Ошибка третья - детей надо баловать**  
"Пожалуй, я сделаю это сама. Моему малышу это пока не по силам"  
  
***Мнение родителей:***Мы готовы все сделать для нашего малыша, ведь дети всегда должны получать самое лучшее. Детство - так быстротечно, поэтому оно должно быть прекрасно. Так приятно угадывать и исполнять любое желание ребенка.  
***Мнение психологов:***Избалованным детям очень тяжело приходится в жизни. Излишняя опека и забота в дальнейшем  может привести к проблемам. Когда родители буквально предугадывают каждое движение, каждый вздох, от этого ребенок не чувствует себя счастливее. Скорее, наоборот - он ощущает себя совершенно беспомощным и одиноким. "Попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу", - вот один из вариантов мудрого отношения к дочери или сыну.  
  
**Ошибка четвёртая- навязанная роль**  
"Мой ребенок - мой лучший друг"  
  
***Мнение родителей:***Ребенок - главное в нашей жизни, он такой смышленый, с ним можно говорить обо всем. Он понимает нас, прямо как настоящий взрослый.  
***Мнение психологов***  
Взрослые проблемы не должны ложиться на плечи детей. Недопустимо втягивать их в конфликты, межличностные отношения взрослых людей. Дети устроены так, что им интересно всё. Конечно же, они будут выслушивать вас столько, сколько вы захотите. Скорее всего, они примут вашу сторону. Малыши  готовы погрузиться в сложный мир взрослых проблем, вместо того чтобы обсуждать свои интересы со сверстниками. Но при этом их собственные проблемы так и остаются нерешенными.  
  
**Ошибка пятая - денежная**  
"Больше денег - лучше воспитание"  
  
***Мнение родителей:***  
У нас маленькая зарплата. Нет достаточных средств, чтобы позволить побаловать ребёнка.   
Если бы у нас было больше денег, мы дали ребёнку всё и сделали его более счастливым.  
***Мнение психологов:***  
Любовь не купить за деньги - звучит довольно банально, но это так. Часто бывает, что в семьях с невысоким достатком взрослые делают все, чтобы ребенок ни в чем не нуждался. Буквально вытягиваются в струночку, чтобы у их ребёнка было ничуть не хуже, чем у других. Но такие родители не должны чувствовать угрызения совести за то, что не могут исполнять все желания своего дитяти. На самом деле внимание, ласка, совместные игры и общение намного важнее содержимого  кошелька. И, если разобраться, совсем не деньги делают ребенка счастливым, а осознание того, что он для родителей САМЫЙ-САМЫЙ.  
  
**Ошибка шестая- наполеоновские планы**"Мой ребенок будет заниматься музыкой (теннисом, фигурным катанием). Он не должен упустить свой шанс"  
  
***Мнение родителей:***  
Многие взрослые мечтали в детстве заниматься балетом, учиться игре на пианино или играть в теннис, но у них не было такой возможности. И теперь главная цель пап и мам - дать детям самое лучшее образование. Не важно, если малышам этого не очень-то и хочется, пройдет время, и они оценят старания взрослых.  
  
***Мнение психологов:***  
К сожалению, дети не всегда оценивают усилия родителей. Родители сами провоцируют такое <неблагодарное> поведение детей. Ведь часто блестящее будущее, нарисованное взрослыми в своем воображении, всего лишь амбиции мамы или папы, но никак не истинное желание ребёнка.  Пока малыш еще маленький, он слушается взрослых. Взрослея,  желает вырваться из <крепких объятий> родительской любви, начинает выражать протест доступными ему способами - это может быть и прием наркотиков, и просто увлечение тяжелым роком в ночные часы. Возникает ситуация непонимания, отчуждения, обиды со стороны взрослых. Поэтому, прежде чем решить что-то за ребёнка, прислушайтесь к его интересам. Понаблюдайте за его поведением и настроением, постарайтесь понять: нравится ли ему то, чем он занимается. Не превращайте жизнь ребёнка в удовлетворение собственных амбиций.  
  
**Ошибка седьмая - слишком мало ласки**  
"Поцелуи, объятия и прочие нежности не так уж и важны для ребенка"

***Мнение родителей:***Многие взрослые считают, что ласки (поцелуи с мамой, объятия с папой) в детском возрасте могут привести в дальнейшем к проблемам в сексуальной ориентации. Короче, никаких объятий и поцелуев. Есть более нужные и серьезные вещи.  
***Мнение психологов:***  
Дети любого возраста стремятся к ласке, она помогает им ощущать себя любимыми и придает уверенности в своих силах.  Есть мнение, что за весь день ребёнок должен получить не менее 10 прикосновений (поглаживание по голове, объятие, поцелуи) для хорошего самочувствия и хорошего настроения. В противном случае ребёнок может испытывать эмоциональный голод и думать. Что его не любят.

**Ошибка восьмая - ваше настроение**  
"Можно или нет? Это зависит от настроения"  
  
***Мнение родителей:***  
Неприятности на работе, плохие отношения в семье, <так себе настроение>. Как часто взрослые "выпускают пар" на ребенка! Многие уверены, что в этом нет ничего страшного. Достаточно потом сделать вид, что ничего не произошло или купить давно обещанную игрушку, и все будет в порядке.  
***Мнение психологов:***  
Родители должны показывать малышу, что их радуют его хорошие поступки и расстраивают плохие. Это создает у детей сознание в непоколебимости жизненных ценностей. Когда взрослые в угоду своему эгоизму и настроению сегодня разрешают что-то, а завтра это же запрещают, ребенок может понять только одно: все равно, что я делаю, главное, какое у мамы настроение. Однако, если вы чувствуете, что себя не переделать, лучше заранее договориться с ребенком: "Итак, когда у меня хорошее настроение, тебе будет позволено делать все, что ты захочешь. А если плохое, - постарайся быть ко мне снисходительным".  
  
**Ошибка девятая - слишком мало времени для воспитания ребенка**"К сожалению, у меня совсем нет времени для тебя"  
  
***Мнение родителей:***  
Многие взрослые очень загружены на работе, но каждую свою свободную минутку стараются проводить с детьми: они отводят их в сад и в школу, готовят для них, стирают, покупают все, что им нужно. Дети должны сами понимать, что у родителей просто нет времени поиграть и почитать с ними.  
***Мнение психологов:***Взрослые часто забывают простую истину - если уж родили ребенка, надо и время для него найти. Малыш, который постоянно слышит, что у взрослых нет на него времени, будет искать среди чужих людей родственные души. Даже если ваш день расписан по минутам, найдите вечером полчаса (в этом вопросе качество важнее количества) посидеть у кроватки малыша, поговорите с ним, расскажите сказку или почитайте книжку. Крохе это необходимо.

**Скоро в школу**.

Этой осенью ваш ребенок переступит ее порог. В стремлении помочь ему уверенно сделать этот шаг родители порой сбиваются с ног в поисках учреждений и частных практиков, готовящих детей к поступлению в школу.

Но, забывается простая истина: образование может сделать ребенка умным, но счастливым делает его только душевное, разумно организованное общение с близкими и любимыми людьми — семьей.

В ваших силах создать в семье именно такую обстановку, которая не только подготовит ребенка к успешной учебе, но и позволит ему занять достойное место среди одноклассников, чувствовать себя в школе комфортно.

Многие дети приходят в школу после детского сада и уже знают, как вести в коллективе, у них есть представление о занятиях; но, для них, как и для тех, кто пришел прямо из дома, эта перемена всего образа жизни – стресс. Да и для родителей сплошные проблемы.

Готовность к школе не определяется, вопреки мнению многих родителей, объемом имеющихся у ребенка знаний и количеством занятий в различных подготовительных классах и группах развития при школах и образовательных центрах.

Что, собственно, означает «готовность к школе», которая доставляет так много хлопот педагогам и заставляет так сильно нервничать родителей?

**Готовность**– это определённый уровень психического развития человека. Не набор некоторых умений и навыков, а целостное и довольно сложное образование. Причём неправильно суживать его исключительно до «готовности к школе». Каждая новая ступень жизни требует от ребёнка определённой готовности – готовности включаться в ролевые игры, готовности отправиться без родителей в лагерь, готовности обучаться в ВУЗе. Если ребёнок в силу проблем своего развития не готов вступать в развёрнутые отношения с другими детьми, он не сможет участвовать в ролевой игре. Если он не готов ехать в лагерь без родителей, оздоровительный отдых обернётся для него пыткой. Не готов играть по правилам университета, не сможет успешно учиться. Но наивно полагать, что можно предотвратить какие-то сложности в его жизни, опережая события.

Существует непреложная логика личностного развития: человек не может в своём развитии перейти на новый этап, если он не пережил, не прожил полноценно этап предыдущий. Чтобы ребёнок из дошкольника превратился в школьника, он должен качественно измениться. У него должны развиться новые психические функции. Их невозможно развить заранее, потому что в дошкольном возрасте они отсутствуют. «Тренировка» - вообще слово некорректное по отношению к маленькому ребёнку. Моторика, мышление, память – это всё прекрасно. Только к школьной готовности относится не только это. Это процесс внутренний, и извне им управлять невозможно.

               Что отличает ребёнка, готового к школе?

Во-первых, ребёнок должен уметь видеть учебную задачу, принимать её.

Первый показатель готовности к школе – «приём учебной задачи».

Во-вторых, ребёнок, готовый к школьному обучению, умеет выделять общий способ действия. Он способен охватить ситуацию целиком, её смысловую составляющую.

Третья составляющая готовности к школе – появление специфической самооценки. Дошкольники ещё не выделяют себя из окружающей действительности в качестве субъектов деятельности. Местоимение «я» для них тотально: не я в конкретной деятельности, а «я» вообще, в целом. При таком взгляде на жизнь его первая двойка или тройка, даже четвёрка убьет наповал. Ведь если «я» нарисовал не очень хорошо, значит – «я» плохой. Это значит – меня любить не будут.

И, наконец, четвёртая составляющая: дошкольник живёт в игровом пространстве. Его интересует сюжет, но совершенно не интересует процессуальная сторона деятельности. Казалось бы, это парадокс: ведь дошкольник и мыслит-то, только что-нибудь делая. Но он не оценивает способы своей деятельности. Если задача у него не получается, дошкольник скажет: «А я как будто сделал! ».

Не менее важно воспитать в будущем школьнике волевые качества: самостоятельность, настойчивость, ответственность. Без них невозможно успешное обучение в школе. Эти качества воспитываются не только на учебных занятиях, но и в других видах деятельности.

Способность к волевому напряжению создается путем постоянного упражнения. Эффективным средством воспитания воли является хозяйственно-бытовой труд. Потребность в нем возникает в детском саду и дома, его жизненная необходимость понятна ребенку. Для участия в нем дети должны овладеть определенными умениями, навыками обращения с орудиями труда, должны понимать его цель, планировать и контролировать свои действия, прилагать усилия. Таким образом, этот труд воспитывает качества, необходимые ребенку в любой деятельности, в том числе и учебной. Что может делать ребенок 6-7 лет по самообслуживанию и в помощь взрослым в хозяйственно-бытовом труде?

Ребенок старшего возраста может: участвовать в уборке квартиры, мыть и протирать игрушки, стирать кукольное белье, свои носки, гладить мелкие вещи, помогать взрослым в приготовлении еды, помогать накрывать на стол и убирать со стола, мыть чайную посуду. Старший дошкольник может научиться застилать свою постель, и это станет его постоянной обязанностью. Он может ухаживать за своей одеждой и обувью. При систематической работе ребенок быстро овладевает необходимыми для выполнения данного труда умениями. Бытовой труд довольно однообразен. Поэтому многие дети, вначале охотно занимавшиеся этим трудом, вскоре утрачивают к нему интерес. Иногда родители утверждают, что их дети с удовольствием подметают пол. Однако выясняется, что делают они это не систематически, а когда им хочется это делать. Если ребенок помнит о своих обязанностях, старательно доводит дело до конца, то можно сказать, что у него есть чувство ответственности, что он может проявлять настойчивость.

Конечно, каждый из вас хотел бы, чтобы его ребенок как можно лучше был бы подготовлен к школе. Но, не забывайте о том, что ограничиться только подготовкой детей к обучению грамоте и математике недостаточно.

Известно из практики, что зависимость от школьных отметок может принести страдания родителям, а вместе с ними страдает и ребёнок. Он чувствует себя причиной родительского огорчения, это вызывает у него эмоциональное напряжение и дискомфорт. У многих родителей имеется твёрдая убеждённость в том, что их ребёнок (такой умничка, способный, с ним много занимались) будет получать только пятёрки. И они начинают интересоваться исключительно школьными успехами, это создаёт нагрузку на нервную систему ребёнка.  Дети устают, начинают хуже есть, и спать, чаще капризничают, понижается сопротивляемость организма разным заболеваниям.

**Памятка для родителей**

Проверьте, умеет ли ваш ребенок:

•Заниматься одним делом (не только интересным) в течение 20-30 минут.

•Понимать и выполнять простейшие задания, которые дает взрослый (например, нарисовать мужчину, а не просто человека, робота, принцессу).

•Действовать точно по образцу.

•Действовать в заданном темпе, без ошибок на протяжении 4-5 минут (например, рисовать простой геометрический узор в тетради в клетку под диктовку взрослого: «кружок - квадрат – кружок – квадрат», а потом – без подсказки, но с той же скоростью).

•Хорошо ориентировался в пространстве и на листе бумаги, не путать «над», «под», «вверх», «вниз», «направо», «налево» (например, рисовать узор по клеточкам, следуя инструкции взрослого»).

•Запоминать короткие стишки (чем больше, тем лучше).

•Ориентироваться в понятиях «больше – меньше», «раньше – позже», «сначала – потом», «одинаковое – разное».

Важно также проверить, не стесняется ли ваш ребенок посторонних, как взрослых, так и детей, способен ли контактировать с ними (по собственной или их инициативе), в состоянии ли он соблюдать правила в игре, следить за соблюдением их другими участниками. И если ребенок все это умеет, да еще знает буквы и свободно считает в пределах десятка, многие трудности его минуют.

**Причины ослабления иммунитета у детей**

На самом деле это и достаточно серьезная социальная проблема, и экономическая проблема. Когда ребёнок часто страдает, в семье нет нормального психологического климата. Почему так случается? Потому что, к сожалению, другие члены семьи испытывают дефицит внимания. И 70% семей, у которых ребёнок часто болеет, отмечают, что у них создаются напряжённые психологические отношения. Они не могут додать тепла, внимания друг другу, а это очень сильно меняет качество жизни в семье.

Кроме этого, это достаточно серьёзная материальная проблема. Почему? Потому что, к сожалению, лечить ребёнка каждый месяц очень сложно. Это требует определённых материальных затрат с одной стороны, а с другой стороны, сегодня молодёжь, родители работают, и, если они длительно пребывают на больничном листе, то не могут уделить внимание своему бизнесу, соответственно такие материальные затраты увеличиваются, потому что приход материальных средств в семью тоже сокращается. И с точки зрения государства это тоже серьёзная материальная проблема, потому что работник выпадает на длительный период жизни, пока болеет ребёнок, из работы, из социальной сферы, из трудовой сферы.

Но что же может быть фактором, который приводит к созданию вот таких вот условий, когда ребёнок часто болеет? На самом деле причин таких может быть много. Я, как инфекционист, хочу отметить в первую очередь те причины, которые могут быть связаны с внешними факторами, с хроническими заболеваниями, с состоянием иммунной системы, с психологическими состояниями, потому что часто болеющий ребёнок, к сожалению, достаточно часто может формировать психопатическое развитие личности. Он требует всё больше и больше внимания себе, и начинает специально привлекать ещё больше внимания со стороны близких, своих родственников, своих родителей.

Достаточно часто я слышу от своих пациентов, от родителей болеющих детей, что у ребёнка что-то не в порядке с иммунной системой. Это не всегда так. Достаточно часто, в 20% случаев у болеющего ребёнка может за чередой постоянно повторяющихся респираторных либо простудных заболеваний, начать проявляться такое серьёзное заболевание, как бронхиальная астма. И конечно такого ребёнка нужно серьёзно и всесторонне обследовать для того, чтобы выяснить начало этого грозного заболевания. Если ребёнок определённый период времени жизни жил спокойно, и у него не было частых заболеваний, а потом вдруг он “втянулся”, причиной этому может стать контакт с большим количеством детей. Особенно это сказывается у деток старше трёх лет, когда они идут в детский коллектив, в детские сады, в ясельки и начинают тесно контактировать с большим количеством деток, у которых своя микрофлора, свои вирусы, свои бактерии в носоглотке. Они начинают всем этим перезаражаться. И вот здесь какой-то период иммунная система справляется, а потом она начинает давать сбой.

Когда может давать сбой иммунная система? Когда она истощается, либо от череды бесконечно повторяющихся простудных заболеваний. Но достаточно часто в детском возрасте это может быть связано с причинами более глубокими, такими, как паразитарные инвазии, на которые ни родители, ни врач могут не обратить внимание. Поэтому, когда мы работаем с часто болеющими детьми, в первую очередь мы занимаемся определением – что является ключевым фактором изменения работы иммунной системы. Нет ли там паразитарных инвазий или, вторая группа серьёзных заболеваний в XXI веке, группа герпес-вирусных инфекций. И именно детки, которые начинают общаться с большим количеством детей, когда идут в детские коллективы, начинают активно заражаться. И сами по себе эти инфекции могут как остро протекать, так и хронически. Если они затягиваются в хроническое состояние, они тоже при длительной активации могут угнетать работу иммунной системы. И потом у иммунитета ребёнка не хватает сил бороться с новыми, встречными, простудными вирусами. И такие детки тоже могут переносить либо транзиторы, временный иммунодефицит, либо он может затягиваться на месяцы, иногда даже на года.

**Как стресс влияет на иммунитет ребенка**

Что ещё может вызывать подвижки и приводить ребёнка к состоянию часто болеющего? Это стрессовые ситуации. Достаточно часто мы можем даже не понимать, что ребёнок может переносить стресс. Когда он идёт в детский коллектив для него это может быть психологическим напряжением. И такое состояние, как затяжной стресс тоже может привести к снижению иммунитета. Любое инфекционное заболевание, любая вирусная инфекция может потянуть за собой шлейф какого-то затяжного иммунодефицитного состояния, которое вскоре приведёт ребёнка в состояние часто болеющего.

Кроме стрессов ещё большое значение имеет соединительная ткань. Человек на 80% состоит из соединительной ткани. К сожалению, сегодня около 45% детей рождаются с недифференцированными дисплазиями соединительных тканей. Эти ткани пронизывают всё тело, объединяют человеческий организм в единое целое, плюс – сосуды, кровь, и клетки иммунной системы тоже представители соединительной ткани, если ребёнок родился с такими особенностями, он чаще других детей будет попадать в группу часто болеющих.

Что ещё важно? Важно понимать, нет ли у ребёнка скрытого хронического заболевания. Потому что любое скрытое хроническое заболевание — проблема почек, лёгких, бронхов – любая хроническая патология у ребёнка может вызвать состояние часто болеющего. И проявляться это будет в виде частых респираторов, на первом этапе. Потом, конечно, клиническая картина начнёт вырисовываться более чётко по заболеванию того органа, который спровоцировал частные заболевания.

**Что делать, если ребенок часто болеет ?**

**Разобраться в проблеме!**

Как же во всей этой проблеме разобраться, если у Вас ребёнок часто болеет простудными заболеваниями? Если эти заболевания часто завершаются либо отитами, либо бронхитами, либо гайморитами, при том, что ребенок болеет не просто часто, но ещё и длительно. Считается нормальным, если обычная респираторная инфекция заканчивается в течение пяти, максимум семи дней. В среднем три-пять дня длиться состояние ребёнка, когда он не может ходить в детский коллектив. Всё, что более, говорит о том, что есть какие-то подвижки не в лучшую сторону со стороны работы иммунной системы.

В рамках консультации вы сможете озвучить свою проблему, врач уточнит ситуацию, расшифрует анализы, ответит на ваши вопросы и даст необходимые рекомендации.

Достаточно часто родители у меня спрашивают, что попить ребёнку, чтобы восстановить иммунитет? Было бы всё так просто. Можно было бы дать “волшебную” таблетку, и всё было бы прекрасно. На самом деле всё гораздо сложнее и проблематичнее может быть. Важно, чтобы эта “волшебная” таблетка, даже если такова найдётся, нормально всосалась, дошла до места приложения, в частности в костный мозг для того, чтобы дать возможность восстановится клеткам иммунной системы, эти клетки должны быстро дозреть. Поэтому, работая с часто болеющими детьми, у которых иммунодефицитное состояние уже имеется, я родителям сразу говорю, что минимум три месяца, а может быть шесть, а может быть и три года понадобится, для того, чтобы можно было считать ребёнка практически здоровым. Дальше я просто пошагово хочу сказать, что в таких ситуациях нужно делать.

Во-первых, нужно выявить все хронические очаги заболеваний у ребёнка, если таковые имеются.

Во-вторых, тщательно их просанировать. Возможно нужно будет привлечь узких специалистов.

В-третьих, обследовать на наличие паразитарных инвазий.

В-четвёртых, “накормить” иммунную систему. Нужен полный подбор витаминно-минеральных комплексов, антиоксидантов, насыщенных жирных кислот и аминокислот. Ребёнок растёт, у него положительный баланс, ему нужны строительные материалы для построения молодых новых клеток, как для всех тканей и органов, так и для работы иммунной системы. И не случайно одна из причин иммунодефицитных состояний – это голодание. Потому что белковое голодание обязательно приведёт к дефициту работы иммунной системы.

Так же не забывайте про общие, известные правила, такие как закаливание ребёнка, работа по восстановлению психологического состояния, своевременная нейтрализация стрессов, и охранительный режим развивающегося человека. Если всё это в комплексе выполнять, то ребёнок достаточно быстро выйдет из группы часто болеющих, но я всегда говорю: «хорошо лечится то, что правильно диагностировано». Поэтому заниматься в данной ситуации самолечением и пытаться как-то восстанавливать ребёнка самому – будет неправильно. Обращайтесь, приходите к нам, мы будем рады вам помочь.

Все без исключения родители должны знать, как повысить иммунитет ребенку. Методы укрепления защитных сил малыша направлены на то, чтобы маленький человечек подвергался как можно меньшей опасности заболеть инфекционными заболеваниями.

Чтобы донести важность укрепления иммунитета у детей, перефразируем доктора Спока. Известный педиатр считал, что воспитанием детей нужно заниматься с самого рождения, ибо если начать на 10-20 день – это означает опоздать на 10-20 дней. То же правило касается и укрепления иммунитета ребенка, которым нужно заниматься с момента появления малыша на свет. Иногда педиатры наблюдают другую крайность: родители всерьез пекутся только о том, как укрепить иммунитет ребенка до года. По их мнению, этого достаточно, чтобы заложить крепкий иммунитет чуть ли не на всю оставшуюся жизнь. На самом деле защитные свойства маленького организма нужно держать под контролем постоянно.

**Укрепление иммунитета** – система мероприятий, которые направлены на то, чтобы естественные защитные силы малыша не только поддерживались на необходимом уровне, но постепенно возрастали. Иммунитет ребенка до полового созревания обеспечивает барьер для болезнетворных бактерий, пока маленький организм не окрепнет.

Смысл укрепления иммунитета заключается еще в том, что предупредить инфекционное заболевание у малышей значительно проще, чем потом избавляться от него. Но если ваше чадо уже переболело (при этом лечилось противомикробными препаратами), это не значит, что иммунитет к возбудителю выработался автоматически на долгие годы. Что давать ребенку для укрепления иммунитета после приема антибиотиков, подскажет педиатр.

**Памятка для родителей.**

**Как повысить иммунитет ребенку**

Прежде чем начать системное и регулярное укрепление организма вашего сына или дочки, в обязательном порядке посоветуйтесь с детским врачом. Если у ребенка наблюдается какое-то заболевание, то отдельные методы укрепления организма ему противопоказаны (например, при гриппозном состоянии не рекомендуются такие методы, как физическая активность, контрастный душ и купание).

Система действий для укрепления иммунитета у ребенка включает такие пункты:

* прием витаминов;
* закаливание;
* правильное питание;
* физическая активность.

**Прием витаминов**

Практически все родители хорошо осведомлены о том, как важно применение витаминов для роста ребенка. То же касается поддержки организма этими полезными веществами при половом созревании. Также папы и мамы хорошо знают, нужно ли детям принимать витамины для памяти. А вот имунноукрепляющие свойства витаминов используют не на полную силу – хотя они могут творить настоящие чудеса. Даже самые обычные яблоки, которые вы регулярно даете ребенку, в будущем убережет его от тяжелых инфекционных заболеваний. А что уж говорить о комплексной витаминотерапии!

Витаминная поддержка иммунной системы – это прием:

* натуральных витаминов (не только в составе овощей, фруктов, ягод, но и зерновых, бобовых, мяса, рыбы и так далее);
* витаминокомплексов, которые можно приобрести в любой аптеке.

Прием витаминов в натуральном виде каких-либо ограничений не имеет («передозировка» яблок или лимонов – это нонсенс). А вот прежде чем покупать в аптеке витаминокомплексы, вы должны проконсультироваться с педиатром, чтобы он посоветовал, какие витамины можно давать детям для поднятия иммунитета.

**Закаливание**

**Закаливание** – это воздействие на организм обычных физметодов, в результате чего иммунная система становится более крепкой (в частности, клеточный и гуморальный виды иммунитета). Самые распространенные методы закаливания детей:

* воздушные ванны (пребывание ребенка с оголенными кожными покровами на открытом воздухе);
* солнечные ванны (воздействие солнечных лучей на непокрытые кожные покровы ребенка);
* водные процедуры (обливание, обтирание, купание);
* чередование низких и высоких (относительно температурного режима тела) температур (контрастный душ).

Задаваясь вопросом, с чего начать закаливание ребенка, ориентируйтесь также на то, какие процедуры ему нравятся, а какие нет. Если ребенок любит купаться в речке, то с этого и начните, потом можно будет ненавязчиво расширить диапазон процедур.

Главнейшие принципы закаливания детей раннего возраста – это умеренность и осторожность в любом из применяемых методов. Также важно регулярное наблюдение у педиатра. Закаливание детей в детском саду должно проводиться под контролем медицинского персонала и с уведомления родителей. По мере того, как дитя растет, диапазон процедур постепенно расширяют (по принципу «медленно, но уверенно»). Но закаливание детей дошкольного возраста не должно включать слишком радикальных методов - например, тот же контрастный душ лучше заменить обливанием водой комнатной температуры.

**Питание**

**Правильное питание**– залог крепкого иммунитета. Рацион ребенка должен включать блюда со сбалансированным соотношением белков, жиров, углеводов, минеральных веществ – без них иммунная система не способна стать полноценным защитным барьером. Иногда папы и мамы не могут понять, как поднять иммунитет часто болеющему ребенку. Хотя в данном случае слабым звеном может оказаться именно несбалансированное питание.

За счет правильного питания поддерживается и необходимый уровень витаминов, которые нужны для работы иммунной системы (о чем мы уже упоминали выше).

**Физическая активность**

В первую очередь регулярная физическая активность обеспечивает организму налаженное кровообращение, без которого иммунная система не сможет получать для своей работы необходимые вещества и избавляться от «отходов» в процессе своей деятельности.

Для укрепления иммунитета приветствуется любая посильная для ребенка физическая активность:

* утренняя зарядка;
* кратковременные упражнения, которые должны регулярно проводиться на протяжении всего дневного бодрствования ребенка;
* занятия в спортивных секциях (особенно хорошо укрепляют иммунитет бег, плавание, а зимой – лыжный спорт, в частности, пробежки на лыжах по равнине).

# **Как повысить иммунитет у ребенка**

Как повысить иммунитет у ребенка, и какие есть «народные средства, чтобы повысить иммунитет? Данный вопрос обычно начинает беспокоить родителей через 2 – 3 месяца после начала посещения ребенком детского сада, но это – если ребенок первый в семье. А если второй или третий, то проблема в виде непрекращающихся соплей и как следствие – затяжного кашля может начаться с 5 – 6 месяцев жизни младшего ребенка. С чем это связано?

Наверное, Вы сами догадываетесь, что чем больше детей в семье, и тем более, когда старшие дети уже посещают детский сад или школу, тем чаще болеют их младшие братья и сестренки.

Среди моих пациентов есть девочка Маша, которой на момент написания данной статьи исполнилось 9 месяцев. У Маши дома живут двое почти взрослых братьев + милая собачка питбуль, поэтому когда я в первый раз посетил сопливую Машу на дому в качестве врача педиатра и аллерголога-иммунолога в одном флаконе, и услышал при входе ласковый рык из закрытой кухни, а в стене комнаты с детской кроваткой увидел намертво вбитый в стену толстый металлический карабин с цепью, я сначала вспомнил незабвенный фильм про собаку Баскервиллей, которая скушала несчастного спаниеля Снупи, а затем подумал о том, что наверное у 5-месячного ребенка Маши уже развилась аллергия на шерсть собаки.

К таким умозаключениям меня подтолкнула мысль, что несмотря на то, что температура тела Маши уже дней 5 как нормализовалась после очередного сюрприза от старшего брата, но все это время у Маши сохранялся отвратительный насморк, от которого она постоянно хрипела носом, кашляла, и плохо спала по ночам, однако результат простенького лабораторного исследования – мазка из носа на микроскопию, который был уже готов на следующий день, отменил мой первый диагноз, поскольку в этом мазке не было почти ни единого эозинофила (клетки – маркеры аллергического насморка), а в основном преобладали нейтрофилы, что прямо указывало на инфекционный характер затянувшегося насморка.

Насморк у Маши я конечно вылечил, но сделать прививку удалось все равно не раньше 9 месяцев, то есть еще три с лишним месяца Маша «подхватывала» всякую заразу почти каждые две недели, правда уже не с такой высокой температурой.

## Как укреплять иммунитет у детей до года?

Ответ: повысить или укрепить иммунитет ребенка до года в принципе не возможно, потому что иммунитета еще как такового просто нет, укреплять нечего.

Приведу маленький кусочек из своей лекции для студентов третьего курса. В детском возрасте, начиная с рождения и до 16 лет, условно выделяют 5 (пять) критических периодов развития иммунной системы. Это делается потому, что в определенные периоды жизни ребенка иммунная система переживает настолько сильные изменения, сравнимые, пожалуй, с тем стрессом, который организм ребенка испытывает при рождении.

Первый критический период иммунной системы – это понятно первый месяц жизни ребенка. Правда, если беременность и роды протекали без серьезной патологии, то как раз в этот период организм ребенка довольно надежно защищен от инфекций материнским иммунитетом, и эта «халява» продолжается примерно до 5 – 6 месяцев, когда врожденные материнские антитела от старости распадаются на молекулы, и ребенок остается один на один с окружающими его источниками инфекции, а если

источников, как в данном примере целых два, и этот еще с хвостом, то как Вы запомнили, именно в возрасте 5,5 месяцев я и имел счастье познакомиться с девочкой Машей.

**Следующий критический период для иммунитета** – это второй год жизни ребенка, связан в основном с тем, что ребенок начинает ходить и сильно расширяет свои инфекционные контакты.

А вот четвертый критический период приходится обычно на возраст 4 – 5 лет, когда во-первых - у ребенка сильно меняется состав лейкоцитарной формулы крови, во-вторых – он начинает посещать детский сад (сей-час многие дети впервые окунаются в коллектив уже после трех лет), а в третьих – на возраст 4 – 5 лет приходится пик развития аденоидов – тех самых лимфоидных желез, которые расположены ретроназально (то есть позади носовых хоан) и при своем сильном увеличении приводят к появлению храпа, заложенности носовых ходов и ночному кашлю.

Ну и напоследок, надо упомянуть про пятый кризисный период для иммунной системы ребенка – это подростковый возраст, который обусловлен резким подъемом мужских половых гормонов у детей обоего пола, что снаружи проявляется обильной угревой сыпью на лице подростков и частым, внезапным снижением иммунитета после перенесенной на ногах, скажем, ангины или пневмонии (школу то пропускать – ай-я-я-яй, нельзя, ЕГЭ на носу!).

Итак, родителям надо понять одну вещь: укрепить иммунитет у ребенка при помощи химиопрепаратов нельзя, можно ему только навредить, если принимать какие-то средства без понимания и без должного контроля со стороны врача аллерголога-иммунолога.

Лучшее средство для укрепления иммунитета – это режим дня, правильное питание и витамины. Все, вот три кита, на которых держится иммунитет ребенка.

По поводу витаминов, сей-час какое-то странное веяние у некоторых педиатров, не назначать витамин Д ребенку, особенно когда он находится на естественном вскармливании?! Я уже не говорю, что таким «макаром» можно довести дело до рахита (ноги кавалериста, затылочные бугры, впалая грудная клетка и т.д.), но от нехватки витамина Д страдает не только растущий костно-мышечный аппарат ребенка, но в том числе и развивающаяся иммунная система. По современным научным данным витамин Д в профилактической дозировке (если все нормально) надо давать детям до 3х лет как минимум.

Кстати, про народные средства укрепления иммунитета: лично я – полностью за, главное не переборщить. Все-таки растительное сырье, которые обычно лежит в основе таких рецептов, тоже может быть на 100% небезопасно, поэтому даже народные средства должен назначать врач специалист, имеющий дополнительную подготовку по фитотерапии (лечению травами).

По поводу модной ныне гомеопатии: каюсь, грешен, иногда назначаю, но только из-за приверженности заповеди Гиппократа не навреди, когда вижу, что ребенку вообще не нужны никакие иммуномодуляторы, но родители очень настаивают, и кстати в таких случаях она действительно помогает, эта гомеопатия, но если что-то серьезное, то не советую.

**Из народных средств** – великолепно укрепляют иммунитет: масло облепихи или сироп из свежезамороженных ягод, настой сухих плодов шиповника: 5 грамм шиповника + 5 грамм сушеных ягод рябины обыкновенной, залить 200 мл кипятка и настоять 2 часа, процедить, разбавить 1 к 1 водой, добавить сахарный сироп по вкусу. Но первый опыт должен быть очень осторожный: не более 2,0 мл за один прием первые 2 – 3 раза.

## Влияние прививок на иммунитет

Будет отдельная статья на эту тему, но ответ на главный вопрос будет всегда однозначный. Прививки надо делать, как это написано в [календаре обязательных прививок](https://www.nkkdc.ru/vaccination/calendar/), начиная с 3-х месячного возраста именно потому, что чем старше ребенок, тем выше будет риск осложнений в виду большей его подверженности вирусным и иным инфекциям. Откладывать прививки на более старший возраст не имеет никакого смысла кроме случаев, когда медотвод обусловлен медицинскими противопоказаниями. Главный принцип: прививаться должен здоровый ребенок. У девочки Маши из начала данной статьи этот счастливый период наступил в 9 месяцев, и ее грамотная и ответственная мама сразу же прибежала делать прививку, как только это позволили состояние ребенка и анализы.

Что касается конкретных рецептов, как укрепить иммунитет ребенка, то их не возможно описать в одной статье, в каждом отдельном случае требуется очная консультация врача аллерголога-иммунолога и возможно дополнительное лабораторное обследование. Главное, что нужно понять, это то, что хороший детский врач никогда не будет с первой аудиенции назначать ребенку кучу препаратов, всегда требуется время для наблюдения ребенка в динамике, желательно, у одного специалиста, прежде чем будет принято решение о проведении иммунокоррекции.

# **Компьютерные технологии в жизни детей и подростков**

|  |
| --- |
| Невозможно представить себе современную жизнь без компьютеров. Они помогают человеку в работе, развлечении, образовании и научных исследованиях.  Чем же могут быть полезны компьютеры детям и подросткам?  Во-первых, среди современных игровых программ очень много развивающих логику, [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/), память.  Во-вторых, занятие на компьютере воспринимается ребёнком как игра, поэтому то, что совершенно не интересует его на страницах учебника, может быть привлекательным на экране монитора.  В-третьих, самостоятельная работа за компьютером способствует развитию у ребенка мелких мышц руки и зрительно–моторной координации.  В-четвёртых, путешествия по виртуальным мирам могут выступать способом разрядки накопившейся в душе обиды и агрессии, который не опасен для окружающих, а потому может быть приемлем.  Но есть и обратная сторона медали: чрезмерное увлечение компьютером может привести к формированию болезненного пристрастия (зависимости). Именно об этом  хочется напомнить Вам перед приближающимися летними каникулами.  Зависимость от компьютерных технологий может быть выражена в двух формах:   * игровая зависимость; * интернет–зависимость.   Чем же опасны компьютерные игры? Особенность большинства компьютерных игр – отсутствие у них логического завершения. А любое незавершённое действие ведёт к возникновению у человека специфической потребности, которая побуждает его вновь и вновь возвращаться к нему. Онлайн-игру можно представить как глобальное незавершённое действие, которое побуждает игроков вновь и вновь возвращаться к игре и совершать, по сути, одни и те же игровые действия, блуждая по замкнутому кругу.  Интернет–среда часто используется как лекарство, как средство, которое помогает снять тревогу, напряжение, уйти, убежать. А интернет–пространство – отличное место, где можно что-то делать, при этом создаётся притягательное ощущение безопасности и вседозволенности. Но здесь не сам факт пребывания или время пребывания в интернете является основным сигналом. Сигналом является социальная дезадаптация: конфликты с друзьями, конфликты в школе, исчезновение окружения сверстников –  то есть уход из реальной жизни.  Чаще всего в компьютерную зависимость попадают мальчики, так как инстинкт победителя у мужчин в крови ещё с пещерных времён – именно поэтому мальчики «подсаживаются» на всякие «стрелялки» и «бродилки».  Группой риска в плане возникновения компьютерной зависимости являются также дети, имеющие неврологически осложнённый анамнез и связанную с ним повышенную эмоциональную неустойчивость, восприимчивость, возбудимость и сложности самоконтроля. Такие дети быстро утомляются, перевозбуждаются от игры и в тоже же время не в состоянии усилием воли «оторваться» от неё.  Почему же дети становятся зависимыми от компьютерных технологий? Этому есть много причин, среди которых:   * Отсутствие навыков самоконтроля. Ребёнок не может осознавать, адекватно выражать и контролировать свои эмоции. Он недостаточно ориентируется в реальном мире, не имеет навыков решения жизненных задач, не может  проанализировать ситуацию, наметить перспективу. * Отсутствие контроля со стороны родителей. * Дефицит общения в семье. * Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где он чувствовал бы себя хозяином. * Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми. * Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером. * Неумение самостоятельно организовывать свой досуг. * Стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир. * Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих. * Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками. * Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.   Что же мы можем сделать для предупреждения развития зависимости у наших детей?   1. Общайтесь со своим ребёнком "на одной волне". С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребёнком, спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошёл ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Помните, что для ребёнка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной. 2. Говорите с ребёнком и об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности. 3. Ознакомьте ребёнка с временными нормами использования компьютера (ведь всё хорошо в меру). Ограничьте время, проводимое ребёнком за компьютером, и не позволяйте ему играть в компьютерные игры за 1,5–2 часа до сна и особенно ночью. 4. Осуществляйте "цензуру" компьютерных игр и программ. Научите ребёнка использовать компьютер и Интернет в помощь учёбе. Следите, в какие игры играет ребёнок. Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/). Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если вы заметили, что ребёнок начинает разговаривать с персонажами игр, прекратите игру. 5. Старайтесь развивать в ребёнке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребёнка появился какой-либо интерес. Обязательно ходите всей семьёй в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями. 6. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к традиционным играм. 7. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка. 8. Приобщайте ребёнка к домашним обязанностям. 9. Культивируйте семейное чтение. 10. Контролируйте круг общения ребёнка, приглашайте его друзей в дом. 11. Знайте место, где ребёнок проводит свободное время. 12. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний. 13. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. 14. Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка. 15. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребёнка.   Задумайтесь: как вы общаетесь с ребёнком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир?  Постарайтесь хотя бы себе ответь на вопросы:  Что вы знаете о пристрастиях вашего ребёнка?  В какие игры он играет, чем интересуется?  Сколько времени вы проводите вместе с ребёнком, о чём разговариваете?  Можете ли назвать несколько ярких событий из жизни ребёнка за последние месяцы?  Мы всегда должны помнить, за жизнь, здоровье и всестороннее, гармоничное развитие наших детей ответственны только мы, взрослые. Поэтому нам надо стараться сделать всё, чтобы они выросли физически и психически здоровыми. |

**«Ребёнок и компьютер. Друзья или враги?»**

«Ребёнок и компьютер. Друзья или враги?» «Мирный атом в каждый дом» – этот лозунг сегодня трансформировался в «современные компьютерные технологии в каждый дом». Компьютер перестал быть предметом роскоши, а стал для многих предметом первой необходимости. Но не всегда мирным.»- так начинается одна статья о компьютерной и интернет-зависимости, ранее неведомой нам проблеме, которая, по прогнозам специалистов, станет «чумой 21 века». До последнего времени проблемы компьютерной и интернет-зависимости волновали главным образом западное общество, но сейчас эти темы становятся актуальными и для нашей страны. Особенно в связи с современной государственной политикой, предусматривающей глобальную информатизацию всей сферы образования. Что же это за новые формы зависимости, в чем заключается связанная с ними опасность? Давайте попробуем разобраться. Совсем недавно детей мы ругали за то, что они могут часами сидеть перед экраном телевизора и смотреть одну передачу за другой. Сейчас ситуация несколько изменилась — телевизору пришлось потесниться и уступить часть занимаемого им пространства компьютеру. Причём компьютер оказался в значительно более выгодном положении. Он, в отличие от телевизора, лишь отвлекающего ребёнка от приготовления уроков, предоставляет практически неограниченные возможности для решения учебных задач. Это одна из спорных сторон использования новой техники, но появилась и вторая, вызывающая опасение за жизнь и здоровье ребёнка. Сталкиваясь с этой стороной, ребёнок куда-то «уходит» от Вас и возникает страх, что оттуда он не вернётся или вернётся совсем другим, и Вы его не узнаете. Компьютер из друга превращается во врага номер один. Дети и подростки проводят за ним больше времени, чем в школе. Продолжительность их общения с родителями сводится к нулю. Интернет оказался на пути у родителей - мешает обеим сторонам укреплять взаимные привязанности, участвовать в совместной трудовой и игровой деятельности. Отнимая время, виртуальный мир препятствует живому общению между людьми. Сокращается число групповых, подвижных игр на открытом воздухе, совместной деятельности по конструированию воображаемых детских миров. Сам же способ получения информации из Интернета не требует особых усилий, предоставляя возможность пассивного переживания подаваемого материала. Привычка расширять кругозор за счёт одного клика мыши - препятствие выработки навыка активного чтения, целенаправленного поиска необходимых книг, пособий, руководств, справочников, то есть самообразование. Уменьшается число детей и подростков, увлекающихся коллекционированием, самодеятельностью, спортом, моделированием и другими формами приобщения к активной общественной жизни. Снижаются возможности воспитания всех необходимых человеку качеств: воли, настойчивости, упорства, инициативности и т.д. Большую опасность Интернет – страницы таят в своём содержании. В отличие от взрослых, как правило, сочетающих интерес к происходящему в компьютере с домашними делами, ребёнок полностью поглощен происходящим, он стремится стать главным героем виртуального мира, страдает и радуется, терпит поражение и старается победить вместе с ним. Чем меньше ребёнок, тем меньше он понимает реальность. Не чувствует отдалённость в пространстве, глубже переживает происходящее. В конечном итоге эти переживания оставляют серьёзный след в душе ребёнка, они не только нарушают его сон, делают пугливым, раздражительным, но и создают почву для более серьёзных нервных расстройств. В наше время дети и подростки знакомы с названиями таких сетевых игр, как, как: World of War craft, Counter Strike, GTA, DOOM, Sims больше, чем с названиями и авторами детской литературы. Они пытаются подражать героям игр, нападают на сверстников и взрослых, стремятся достать оружие, разыгрывают сцены насилия и совершают так называемые «акты возмездия». Опасность этого подражания усугубляется тем, что школьники не способны соразмерять свои намерения с возможными результатами. Нередко во время реального общения одни дети наносят непоправимый вред здоровью других. Агрессивное поведение особенно усиливается у детей в подростковый период с невысокими умственными способностями, чувствующих свою незащищенность, подвергающиеся постоянным ограничениям, плохо приспособленных, тревожных либо отвергаемых своими сверстниками. Конечно же, развитие Интернета к возможности взаимодействия "человек-компьютер" добавило возможность коммуникации "человек-компьютер-человек". Сеть стала посредником с особыми свойствами, а в сетевой виртуальной реальности возникли "виртуальные сообщества", - миры, сформированных Интернет-общением и обладающие специфическими психологическими свойствами.

**Существует 4 общепринятых вредных для ребёнка причин.**

**Излучение**Многие родители считают, что монитор производит радиацию, вредную для малыша. Но нынешние мониторы, как уже доказано, не чего подобного не излучают. Единственное, что производит компьютер, это огромное напряжение в сети. Системный блок притягивает к себе много пыли и когда ребёнок встаёт из-за компьютера, следует протереть стол и хотя бы лицо малыша влажной салфеткой или полотенцем.

**Положение или поза** Стоит обратить внимание, на то, что когда ребёнок сидит перед монитором, он сутулиться обязательно следите за его спиной. Напоминайте ему сесть ровно. Подпирать подбородок рукой  тоже встречается у многих детей и даже у взрослых. Это вызывает искривление позвоночника, объясните, что со временем он будет также ходить  с перекошенными плечами, находясь далеко от монитора, если не будет слушаться и стараться сидеть ровно.

**Зрение**Конечно же, это один из главных факторов. Не разрешайте подолгу смотреть в монитор, установите определённое время, для игр или учёбы, иначе со временем снизится  острота зрения. Обязательное условие, ребёнок не должен сидеть перед монитором в темноте, освещение его игрового места очень важно.

**Нагрузка на психику**Опять, таки, должна быть [дозировка](https://www.kakprosto.ru/kak-85733-kak-davat-rybiy-zhir-detyam) и контроль. В связи с тем, что такое развлечение появилось не так давно, не всё ещё досконально изучено. Но вот игры заставляют ребёнка напрягать не только зрение, но и напрягаться,  в общем. Такой нагрузки у ребёнка нет в реальной жизни. Снять переутомление или напряжение от игры непросто  делайте перерывы и, конечно же, следите о содержательности игр.

## Семь правил для нахождения ребёнка за компьютером.

1.       Если у ребёнка ослабленное зрение, ни в коем случае за компьютером нельзя находиться без очков.

2.       Делать гимнастику для глаз, каждые, полчаса.

3.       Соблюдать расстояние от лица до монитора (50-70 см)

4.       Исключить работу за компьютером в полной темноте.

5.       Соблюдать осанку.

6.       Следить за положительным содержанием игр и программ.

7.       После окончания умыться прохладной водой и протереть стол.  
  
Подробнее: <https://www.kakprosto.ru/kak-862062-deti-i-kompyuternye-tehnologii#ixzz6eJsI1EUM>

***«Движение - основа здоровья»***

Насколько важно движение в человеческой жизни -известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге — к серьезным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребенка и взрослого. Вспомним притчу:

Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: - «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «Не живое.», я выпущу ее. Если он скажет: «Живое.», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» - ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни.

***Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме:*«Движение и здоровье»**

Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

***Только говорить о значимости здоровья – это мало.***

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка, его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

**Лучшие дни проведения –** суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

**Командовать может любой –** мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.

Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;

- Напрячь стопы ног, носочки;

- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;

- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения, подложив руки, согнутые в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения лежа на животе, вытянув руки и ноги, сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

***Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.***

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем, команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием, общим веселым настроением, насыщают всех положительными эмоциями.

***«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»***

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все, особенно дети, получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке, полюбуйтесь небом, рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора, посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности,  в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

**«Спорт и дети»**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

    Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

**Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни**

   Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

**Физическое развитие ребенка: 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 способ обеспечить ребенку 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 малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности.

Физическое развитие ребенка — дело серьезное. 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 ребенку 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 ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

**Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников**

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 должны проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых — дать малышам возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.

 Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных маечках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Одна из особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель.

Кроме того, 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 также социальных навыков и коммуникабельности.

Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

А если малыш не посещает детский сад?

Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.

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

**Спорт и дети: в какую секцию отдать?**

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

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

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

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

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**НАДЕЕМСЯ НА ДАЛЬНЕЙШЕЕ СОТРУДНИЧЕСТВО!**

**«Здоровье через спорт»**

Самая большая мечта всех родителей - это здоровые дети. Ведь на лечение детей уходит огромное количество энергии, нервов и денег. Но большинство пап и мам готовы тратить средства и время на поиски «чудо - таблетки» от всех болезней. А может быть, стоит заняться профилактикой? Ничего лучше закаливания и физических упражнений не найдено. Если у ребенка проблемы со здоровьем, можно выбрать подходящий вид спорта. В какую секцию записать?

Избавиться от плоскостопия (если оно запущено) помогут спортивная и художественная гимнастика, хоккей. Детям, которые часто простужаются, с ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать плавание, хоккей, фигурное катание. Укрепить сердечнососудистую и дыхательную системы, развивать выносливость помогут занятия футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем.

 Кроме, того, командные виды спорта воспитывают волевые качества, развивают социальное мышление, умение быть в команде, вырабатывать стратегию и тактику. У детей повышается самооценка и улучшается адаптация в обществе. Такому ребенку гораздо легче найти общий язык со сверстниками и избежать конфликтных ситуаций. Хотите, чтобы у ребенка была красивая осанка, улучшилась работа опорно-двигательного аппарата? Запишите его в плавание, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, конноспортивную секцию или на волейбол. Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, лыжи, верховую езду, ушу. Развивать глазомер, выдержку, внимание поможет большой и настольный теннис. У ребенка, занимающегося настольным теннисом, совершенствуется мелкая моторика, и как следствие, почерк становится красивее. Еще один плюс этого вида спорта - улучшение работы органов дыхания. Если ребенка укачивает в транспорте, а посещение аттракционов в парке не становится для него праздником, значит, нужно улучшать вестибулярный аппарат. Для таких детишек полезны занятия футболом, фигурным катанием, лыжами, художественной гимнастикой, многими видами единоборств, например дзюдо или карате. Некоторые виды спорта оказывают поистине чудесное действие на весь организм в целом и могут быть рекомендованы как профилактики, так и для лечения целого спектра заболеваний. Общеукрепляющем и закаливающим действием обладает плавание. Его можно назвать самым здоровым видом спорта. При горизонтальном положении тела работа сердца облегчается, что дает возможность выдерживать длительные физические нагрузки.

Плавание также помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно плавание детям со сколиозом, деформацией грудной клетки (в воде происходит естественное вытяжение дисков позвоночника). Многие болезни, которые противопоказаны для занятий практически всем видам спорта, можно лечить и уменьшить их негативное воздействие на организм с помощью плавания. Этот близорукость, сахарный диабет, гастрит, ожирение, легка форма бронхиальной астмы. Заниматься плаванием могут малыши с 3 лет при наличии специального «лягушатника».Как правило, родители многих мальчиков стремятся записать их в секции, где они научились бы постоять за себя. Но не все виды борьбы полезны для малыша, у которого только формируется опорно-двигательный аппарат.

 Например, в бокс желательно приводить детей не младше 12 лет. Некоторые виды борьбы повышают эту планку до 16 лет. Малышей можно записать в секцию ушу, айкидо, с 5 лет можно заняться дзюдо и карате. Очень эффективный общеукрепляющий вид борьбы - ушу. Важно, что этот вид спорта практически не имеет противопоказаний. Занятия ушу учат ловкости, координированности движений, развивают гибкость, скорость и быстроту реакций. Тренировки направлены на гармоничное физическое развитие малышей. Наряду с плаванием и зимними видами спорта ушу полезно для детей, которые страдают частыми лор-заболеваниями, с ослабленным иммунитетом, для малышей астматиков.

Кому нельзя? При приеме детишек в спортивные секции обязательно требуется медицинская справка от педиатра. Не считайте, что это просто формальность. Большое внимание уделяется безопасности для здоровья различных физических нагрузок. Как известно, главный принцип упражнений – не навредить. Если у малыша проблемы со здоровьем, то родители должны ответственно отнестись к выбору вида спорта. Чтоб не вышло, как в поговорке: «Одно лечим – другое калечим». Обязательно изучите противопоказания к занятиям и проконсультируйтесь с педиатром.

Развивая ребенка физически, мы укрепляем его здоровье. Спорт лечит не только физически, но и нравственно. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задачек «для ума».

В существующих современных программах воспитания детей, реализуемых сегодня педагогами дошкольных учреждений, перечислены спортивные игры и спортивные упражнения, которые могут быть включены в двигательный режим детского сада. Это футбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон.

При этом следует помнить о строгом контроле за самочувствием детей и учитывать противопоказания при использовании отдельных видов движений. Например, детям, имеющим плоскостопие, не следует увлекаться ездой на велосипеде, детям с нарушением зрения противопоказан настольный теннис и т. д.

Качество организации и проведения спортивных игр и упражнений- от выбора до её окончания- зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми. Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

**Езда на самокате.**  
Езда на самокате – упражнение, привлекательное для дошкольников. Ребенок осваивает движения также под руководством и контролем взрослого. Ребята должны отталкиваться попеременно как правой, так и левой ногой; катиться, поставив обе ноги на платформу. Важно, чтобы самокат был по росту ребенка, чтобы не создавались неблагоприятные условия для нарушения осанки, искривления позвоночника.

**Катание на велосипеде.**  
Катанию на двухколесном велосипеде можно обучать детей с 3-4 лет, научив прежде кататься на трехколесном велосипеде. Эта работа проводится на асфальтовом покрытии в теплое время года. Катание на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую , дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость

**Бадминтон.**

Бадминтон (мяч с перьями) — спортивная игра с воланом и ракетками. Цель игры — не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т.п. делают бадминтон широкодоступной игрой. До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку: её держат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и упирается в ручку ракетки. Ребенок упражняется в отбивании волана. Он левой рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть.   
Перечислим преимущества, которые дает увлечение бадминтоном:

* Тренируются мышцы глаз   
  Игроку постоянно надо фокусироваться на подвижном объекте. Волан постоянно двигается по разным траекториям, что заставляет глазные мышцы работать активнее.
* Развивается моторика и реакция   
  Бадминтон учит быстро реагировать на движение волана и чувствовать ракетку продолжением своей руки.
* Уравновешивается психическое состояние организма   
  Удары ракеткой по волану способствуют уменьшению концентрации негативной энергии в организме.

**Футбол.**

Футбо́л (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире

Какова польза от футбола:

* Развивает общую физическую форму
* Формирует командный дух и взаимовыручку

**Волейбол.**

Волейбол. (англ. volleyball от volley — «удар с лёта» и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

**Польза волейбола:**

* Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.
* Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.
* Положительно влияет на дыхательную систему.
* Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.
* Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов.
* Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.
* Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.
* Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.
* Занятия волейболом развивают у детей и взрослых такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.
* Помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык сверстникам и людям разных поколений.
* Волейбол и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.
* Развивают привычку регулярно заниматься спортом и вести [здоровый образ жизни](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fchudesalegko.ru%2F).

**Польза волейбола для детей:**

Вышеперечисленное воздействие волейбола относится и к влиянию на детский организм. Кроме этого, эта игра обучает необходимым двигательным навыкам, воспитывает морально-волевые качества, способствует правильному физическому и психологическому развитию ребенка.

**Противопоказания к занятиям волейболом:**

Волейболом, а также футболом и баскетболом, противопоказано заниматься людям с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. При наличии таковых недугов или других серьезных болезней перед занятиями волейболом обязательно проконсультируйтесь с врачом

**Баскетбол.**

Баскетбол. (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину

Баскетбол — это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

**Польза баскетбола для детей:**

* Баскетбол, как любой командный вид спорта, требующий постоянной отдачи от каждого игрока, в первую очередь, позволяет развить выносливость.
* Другие качества, необходимые для успешной игры, – хорошая координация движений, [гибкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fdvizhenie%2Fbez-sportzala%2Frazvivaem-gibkost-urok-pervyj%2F), подвижность и прыгучесть.
* Кроме того, баскетбол – отличная школа для обучения взаимодействия в команде. Успешность игры зависит не только от развитого глазомера игроков, но и от умения понимать намерения и тактику других членов команды.
* Не последнюю роль играет способность мгновенно принимать решения, учитывая игровую ситуацию.

Все эти качества пригодятся для работы в коллективе.