**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ОДЕЖДА ДЛЯ ПРОГУЛОК»**

***ОБ ЭТОМ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ***

**ОДЕЖДА И ОБУВЬ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА,  ДЛЯ ПРОГУЛОК.**

Одежда для прогулок должна быть подобрана таким образом, чтобы ребенок мог одеться с минимальной помощью воспитателя или самостоятельно.

Обувь должна быть без шнурков — например, на молнии или на липучках.

Куртка должна быть без пуговиц. Оптимальной застежкой являются липучки или молнии.

Шапку лучше покупать без завязок — например, с застежкой на липучке.

Вместо шарфа удобнее использовать «манишку», которую надевают через голову.

Для маленьких детей лучше купить не перчатки, а варежки. Малышам старших групп, напротив, удобнее в перчатках. Весной и осенью ткань, из которых сшиты рукавицы, должна быть непромокаемой. К варежкам нужно пришить тесемку или резинку. Не пришивайте резинку к куртке! Достаточно продеть ее в петельку для вешалки, чтобы можно было снять и посушить на батарее отопления.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.
Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)
Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

**"Правильная" обувь**

Различают домашнюю, уличную и спортивную обувь. Обувь для детского сада – вариант домашней обуви. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны напоминать туфли -облегающие, открытые, с хорошей вентиляцией.

Ходить дома босиком ребенку не рекомендуется. Хождение босиком по ровному твердому полу может задержать формирование свода стоп и способствовать усилению плоскостопия.

Летом, когда достаточно тепло и
нет опасности  поранить или занозить ногу, детям нужно и полезно ходить босиком по земле, траве, мокрому песку, камешкам.

Уличная обувь – более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь – легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если вы покупаете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый.
Резиновые сапожки с приложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Не надевайте ребенку (по крайней мере, до 3-4-летнего возраста) резиновые сапожки слишком часто или надолго – ноги в них очень потеют. При низких температурах воздуха детям лучше надевать кожаные ботинки.

Зимой на прогулках следует носить утепленные кожаные ботинки, а в очень сильные морозы – валенки с калошами. По возвращении с прогулок обувь нужно обязательно очищать от снега и просушивать. Внимательно следите за тем, чтобы зимняя обувь не была ребенку мала. Ботинки или сапожки, которые немного велики, можно носить с двумя парами носков.
Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важна негладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация. «Липучки»  позволяют добиться идеального облегания ног с учетом их анатомических особенностей. Чешки детям надевают только на музыкальные занятия, для занятий физкультурой они не подходят. Тонкая кожаная подошва скользит и не амортизирует, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают.

Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Разношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние. «По наследству» могут передаваться только резиновые сапоги или практически не ношеная обувь.

Не менее важно правильно выбрать носки. Они должны быть подходящего размера – маленькие сжимают ноги, а большие собираются складками и способствуют формированию потертостей. Носки с пяткой гораздо удобнее носков без нее. У качественных носков материал на пятках и мысках толще, чем в других местах, - это делает их более долговечными.

Носки из натуральных волокон (хлопка и шерсти) лучше впитывают влагу и позволяют ногам «дышать»

**Консультация для родителей**

**"Речь детей раннего возраста"**

Основными задачами детей ясельного и младшего возраста (до четвертого года жизни) является общее развитие речи, обогащение словаря, формирование грамматически правильной речи, развитие связной речи, ознакомление с художественной литературой, подготовка к правильной артикуляции звуков (кроме свистящих, шипящих и сонорных). Рассмотрим каждую задачу.

Обогащение словаря осуществляется за счет расширения кругозора: походы в парк, лес, зоопарк, кино и цирк, чтение книг, отгадывание и загадывание загадок, наблюдения в природе и за трудом взрослых.

Дети двухлетнего возраста могут иметь в своем запасе от 45 до 1000 с лишним слов. Важно, чтобы в речи ребенка не было жаргонных и усеченных слов (велик, телик).

Под формированием грамматически правильной речи имеется в виду согласование слов в предложении, изменение слов по падежам, числам, временам.

Ребенок может неправильно использовать предлоги или их не употреблять, неправильно изменять окончания по аналогии с другими предметами (есть ложком, копать лопатом, много карандашов).

Эти явления должны исчезнуть к четырем годам, если взрослые обращают внимание на окончание слов, согласование, тактично исправляют ошибки своих детей.

Что качается развития связной речи, то первые фразы в норме появляются к полутора – двум годам. Для того чтобы речь была достаточно развитой, взрослые должны:

- учить детей составлять описательный рассказ, называя характерные признаки предмета (по образцу);

- учить составлять простые предложения по картинке;

- учить пересказывать знакомые сказки, рассказы;

- заучивать с детьми простые стихотворения;

- вести диалог – беседовать с родителями и другими взрослыми, задавать вопросы и отвечать на них.

В ходе ознакомления с художественной литературой родителям необходимо читать как можно больше русских народных сказок, сказок советских и современных писателей, обязательно после прочтения задавать вопросы по тексту, пусть ребенок на них ответит.

Параллельно с остальными задачами по общему развитию речи решаются задачи по формированию правильного произношения гласных и согласных звуков (кроме [с],[з],[ц],[ш],[ж],[ч],[щ],[л],[р] – эти звуки появляются между тремя, шестью и семью годами).

В возрасте до двух лет ребенок овладевает произношением лишь самых простых по артикуляции звуков – гласных [а],[о],[э] и согласных [п],[б],[м]. В возрасте от двух до трех лет появляются гласные [и],[ы],[у] и согласные [ф],[в],[т],[д],[н],[к],[г],[х],[й].

Все остальные звуки являются в артикуляционном плане более сложными и заменяются на все вышеперечисленные – более простые.

Звуки [р] и [л] появляются в возрасте от пяти до семи лет.

Самое главное: ребенок должен слышать фонетически правильную речь от окружающих и, сравнивая со своей, пытаться исправить несоответствия.

Развитию речи в ясельном и младшем возрасте поможет развитие мелкой моторики пальцев рук. Поэтому необходимо учить детей пользоваться ложкой, одеваться, застегивать пуговицы, молнии, складывать паззлы и мозаики, шнуровать ботинки и выполнять другие действия на развитие координации мышц рук и зрительного контроля.

***Закаливание детей раннего возраста***

***Рекомендация для родителей по закаливанию детей раннего дошкольного возраста.***

**Цель:** Повышение компетентности родителей в вопросах укрепления здоровья детей раннего возраста.
**Задачи:** Познакомить родителей с комплексом мероприятий по закаливанию детей раннего возраста.
Поддержать положительное эмоциональное состояние ребёнка путём применения закаливающих процедур.
Воспитывать привычки к здоровому образу жизни у детей раннего возраста.

**Закаливание ребёнка раннего возраста**

У детей раннего возраста наблюдается стремительное увеличение подвижности, они начинают ползать и перемещаться по комнате, исследуя все, что попадается на пути. Развивается сенсорика – ребенок взаимодействует с предметами: переворачивает, бросает, опрокидывает их, старается все ощупать и попробовать на вкус.
В этом возрасте очень важно дать ребенку ощущение заботы и теплоты.
Особенно важно в этот период следить за состояние здоровья ребёнка, так как в раннем возрасте происходит становление всех функций организма.
Чтобы Ваш ребёнок окреп, чтобы происходило закрепление уравновешенности нервных процессов малыша, следует поддерживать положительное эмоциональное состояние Вашего ребёнка, ведь Вы, наверняка замечали, что ухудшение здоровья малыша отражается на отношении к окружающему: снижается восприимчивость к впечатлениям, речевые и двигательные навыки.
- «Что же делать?» скажете Вы.
Для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды рекомендуется проводить закаливание организма.
**Закаливание – испытанное средство укрепления здоровья!**
В основе закаливающих процедур лежит постепенное приучение организма к перемене различных температур. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.
Распространённый вид закаливания – **хождение босиком.**
Особого труда не составит, если Вы со своим малышом походите босиком вместе. Хождение босиком может стать для Вашего малыша интереснейшей игрой, если ходить он будет не просто по ровной поверхности, а по массажным коврикам, которые можно приобрести в детских магазинах. Вам и Вашему малышу будет вдвойне приятней выполнять хождение босиком по коврику, изготовленному своими руками.
Уважаемые, родители, предлагаем Вам примеры, изготовления массажных ковриков.
1. Из плотной материи сшить в виде наволочки мешочек, внутри мешочка пришить в шахматном порядке пластмассовые крышки от бутылок и зашить последнюю сторону. Получается подушечка с «начинкой» из пластмассовых крышек, по которой можно ходить босиком.
2. Из болоньевого материала вырезать коврик произвольной формы, например, форма ягодки или фрукта любого, обметать края. На верхнюю сторону коврика нашить пуговицы разного размера в виде различных узоров.
3. Из плотного материала вырезать коврик, обметать края. Нашить на поверхности, по которой будет ходить Ваш ребёнок, лоскутки материала разной текстуры: фланель, шерстяную ткань, трикотажное полотно и т. д., что найдётся под руками.
Внимание ребёнка будет концентрироваться на таких ковриках, ведь интересно узнать, что же там на коврике нашито.
Ну, а всем известное выражение: **« Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»** как никогда актуально при закаливании организма ребёнка раннего возраста.
**Закаливание воздушными ваннами** следует проводить постоянно. Обязательно проветривайте комнату, где находится Ваш ребёнок. Следует это делать во время отсутствия малыша и не допускать переохлаждение воздуха больше, чем на 1-2 градуса. Закрывать фрамуги следует за 30 мин до прихода ребёнка.
Воздушные ванны Ваш малыш может получить, оставаясь несколько минут в одних трусиках, например, при переодевании. Температура воздуха должна быть 18-19 градусов.
Воздушные ванны хорошо сочетать с физическими упражнениями.
Попросите малыша поднять руки вверх, затем опустить их вниз. Попробуйте сделать массаж живота ребёнку, попросите, чтобы он сам погладил свой животик. Попрыгайте вместе с ребёнком, как зайчики, походите, как мишка косолапый.
И, конечно, ежедневные прогулки с ребёнком следует делать два раза в день: до обеда и вечером перед сном.
Интенсивным методом закаливания являются **водные процедуры**: общие обливания и обтирания стоп.
**Обливания стоп**
Важно знать, что обливание стоп оказывает хороший эффект при профилактике простудных заболеваний.
Обмывание стоп проводят ежедневно перед сном в течение года.
Начинают обливания стоп с воды, температура которой не превышает 28 градусов.
Постепенно температуру воды снижают до 15-14 С (каждые 3-5 дней на 1 градус).
После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.
**Малыш принимает ванну** - наиболее распространенные и любимые всеми процедуры. С целью оздоровления и лечения детей активно используются ванны температуры (34-37 С) и теплые ванны (38-39 С).

*Общие пресные ванны* индифферентной температуры (34-37 С) и теплые ванны (38-39) оказывают седативный эффект, уменьшают раздражительность, нормализуют сон, оказывают болеутоляющее и сосудорасширяющее действие.
*Хвойные ванны* благоприятно действуют на здоровье Вашего малыша. Такую ванну для ребёнка можно приготовить путём добавления хвои, которую лучше самим запасти, либо купить в аптеке. Такую ванну ребёнок должен принимать при температуре воды 34-36 градусов. Продолжительность приёма 10-15 минут.
*Ромашковые ванны*
0,5-1,0 кг цветков ромашки заливают 5 л кипящей воды, дают постоять 30 минут. Замет настой необходимо процедить и добавить в ванну. Такую ванну следует принимать при температуре воды 34-36 градусов так же в течении 10-15 минут.
Наконец, *горчичные ванны*, которые применяются при ОРЗ у детей.
Для приготовления горчичной ванны сухую горчицу (из расчета 10-15 г горчицы на 10-15 л пресной воды) предварительно разводят в теплой (38-39 градусов) воде до консистенции жидкой сметаны. Затем полученную порцию горчицы переливают в емкость с нужным объемом воды, производя дальнейшее размешивание. Продолжительность приёма такой ванны также 10-15 минут при температуре воды 39-40 градусов.
Следует помнить, что горчичные ванны противопоказаны при гипертермии (повышении температуры тела) у ребёнка!
К закаливанию также относятся: **соблюдение режима дня и сбалансированное питание.**

**Пусть Ваш малыш вырастет крепким и будет всегда здоровым!!!**

**Памятка для родителей при**

**поступлении ребёнка в детский сад**

**Здравствуй, малыш!**

**Уважаемые родители!**

В жизни Вашей семьи произошло важное событие: ваш малыш идёт в детский сад! Поздравляем!
Все волнения по поводу выбора детского сада, получения путёвки уже позади. Но встаёт вопрос, как же Ваш такой маленький ребёнок привыкнет к новой для него обстановке? Как облегчить ему это период?

Отрыв от дома, родных, встреча с новыми взрослыми и детьми могут стать серьезным стрессовым фактором. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким.
Продолжительность адаптационного периода индивидуальна. Привыкание к ДОУ это еще и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

В нашем детском саду дети получают физическое и музыкальное развитие, действуют с дидактическим и строительным материалом, знакомятся с окружающим миром, расширяют пассивный словарь и совершенствуют активную речь.

**ВНИМАНИЕ!**Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребёнка на наличие опасных предметов (острые, режущие, стеклянные, мелкие предметы, таблетки, леденцы, жвачку…).

Ребёнок, не посещающий детский сад более пяти дней, должен иметь справку от врача.

К моменту посещения детского сада Ваш ребёнок должен быть отучен от груди, соски, бутылочки и памперса.

**Для создания комфортных условий пребывания ребёнка в ДОУ необходимо:**

* не менее трёх комплектов сменного белья (мальчикам – трусики, колготки, шортики; девочкам – трусики, колготки). В тёплое время – носочки или гольфики).
• достаточное количество носовых платков (носовой платок необходим ребёнку и на прогулке: пожалуйста, положите платок в карман верхней одежды).
• пакет для использованного белья.
• всю одежду необходимо промаркировать (написать имя полностью).
• опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;
• умытое лицо;
• чистый нос, руки, подстриженные ногти;
• подстриженные и тщательно расчесанные волосы (если у девочек длинные волосы, то необходимо собрать их);
• чистое нижнее белье;
• одежда должна соответствовать размеру (не слишком велика и тем более маловата);
• завязки и застёжки на одежде должны быть расположены так, чтобы ребёнок мог сам себя обслужить;
• нежелательно ношение комбинезонов (это мешает формированию самостоятельных культурно-гигиенических навыков);
• обувь должна быть легкой, соответствовать ноге ребёнка, легко сниматься и надеваться, имеет фиксированную пятку, невысокий каблучок, желательно на застёжке.

**Адаптация**– это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социально- психологическом.

**Чтобы первые недели пребывания в детском саду прошли по возможности без стрессовых ситуаций примите к сведению следующие рекомендации:**
- рассказывайте ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети;
- постарайтесь наладить правильный распорядок дня (приблизите его к режиму детского сада).
- заранее познакомьтесь с режимом детского сада и максимально приблизите к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приёма пищи…)
- заранее прививайте ребёнку необходимые навыки самообслуживания;
- заблаговременно сделайте необходимые прививки;
- постарайтесь избавить ребёнка от вредных привычек (сосание пальцев и грызение ногтей, приём пищи из бутылочки, постоянное сосание пустышки, сон с обязательным укачиванием);
- в первые дни ребёнок остается в детском саду на 1-2 часа, затем его пребывание доводится до полного дня в течение 2-3-х недель;
- желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад;
- если ребёнку и маме очень тяжело расставаться, тогда отводить ребёнка в садик может отец или кто-то еще из близких;
- заранее познакомьтесь с воспитателями группы, расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребёнка;
- никогда не пугайте ребёнка садиком;
- не затягивайте момент расставания с ребёнком в детском саду, но и не уходите тайком (заранее придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания: воздушный поцелуй, поглаживание по спинке…);
- поддерживайте дома спокойную обстановку;
- не перегружайте ребёнка новой информацией, не посещайте многолюдные места и не принимайте дома шумные компании;
- не проявляйте перед ребёнком своего волнения и беспокойства;
- будьте терпеливы;
- демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.
Скорее всего, если вы постараетесь выполнить все эти условия, то Ваш малыш прекрасно справиться с изменениями в его жизни. Задача родителей в это время быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

**Типичные ошибки родителей (в период адаптации ребёнка к ДОУ)**

1. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
2. Обвинение и наказание ребёнка за слёзы.
Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на ДОУ (помните, что для малыша – это первый социальный опыт, плаксивость, некоторая истеричность в период адаптации к ДОУ нормальна).
3. Ранний выход на работу (когда Ваша первая рабочая неделя после декрета совпадает с первой неделей пребывания ребенка в детском саду). Помните и возможных частых заболеваниях ребёнка на начальном периоде посещения ДОУ.
4. Пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности (не думайте об общественном мнении, когда Ваш ребёнок кричит в раздевалке по утрам, чрез это проходят все родители, и это вовсе не значит, что вы недостаточно хороши в роли «мамы» или «папы»).
5. Пониженное внимание к ребёнку (довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу). Наоборот, как можно больше времени проводите с ребёнком в период адаптации.
6. В первый год посещения детского сада мы не рекомендуем записывать ребенка на дополнительные занятия, кружки или секции.

***Удачи! Мы рядом с Вами! У нас всё получится!***

**Как подготовить ребёнка ко сну**

**Сколько часов необходимо для сна ребенку дошкольного возраста?**

Однозначного ответа нет, все зависит от конкретного ребенка – его темперамента, состояния здоровья и особенностей проведенного дня.

Подвижный, резвый ребенок холерического темперамента вечером или долго не может успокоиться от перевозбуждения, или, наоборот, моментально засыпает, лишь только его голова коснется подушки. Такому ребенку требуется меньше времени для сна, нежели другим, однако родителям необходимо следить за тем, чтобы в режиме дня подвижного малыша обязательно выделялось время на послеобеденный сон. Это позволит шустрым детям немного умерить свой пыл и успокоиться.

Спокойным, медлительным детям и дневной, и полноценный ночной сон не менее необходим. Уравновешенному ребенку тяжело находиться в обществе крикливых, снующих холериков, и ему просто необходима спасительная отдушина в виде дневного сна.

Также в жизни дошкольников происходят события или ситуации, невероятно сильно влияющие на психику ребенка, но, с точки зрения взрослого, не столь значимые: переезд на другую квартиру, переход в другую группу или сад, потеря домашнего питомца и др. Это может столь сильно повлиять на неокрепшие души, что их обладатели могут надолго лишиться сна. Необходимо внимательно относиться к изменениям в поведении сына или дочери и вовремя принимать необходимые меры.

**Напоследок несколько советов родителям по подготовке малышей ко сну:**
• Не допускайте шумных подвижных игр за несколько часов до сна.
• По возможности прогуляйтесь всей семьей около дома, чтобы организм получил как можно больше кислорода.
• В теплое время года форточку в спальне можно оставлять открытой всю ночь, зимой достаточно проветрить комнату перед сном.
• Создайте спокойную, умиротворяющую вечернюю обстановку.

Следуя этим несложным советам, вам не составит труда позволить своему ребенку насладиться здоровым сном, полезным и приятным.

**Консультация для родителей**

**Как помочь ребёнку повзрослеть? Кризис трёх лет**

**Описание:** Данная консультация поможет родителям малышей разобраться в понятии "кризис трёх лет", а также, что делать, как себя вести, как реагировать на некоторые выходки изменившегося ребёнка, а главное, как помочь малышу справиться с самим собой.
Малыша-ангелочка, которого вы родили около двух с половиной лет назад, исчез. Появился маленький монстр, деспот, эгоист, он издевается, проверяет нервы на прочность и с интересом любуется на вас, когда вы вне себя. Это кризис трёх лет. Первые два – кризис новорожденности и года – прошли незаметно и благополучно, а вот что делать с этим? Не обращать внимания, жить как раньше – невозможно. Что с ребёнком? Всё в норме. Дитятко прожило достаточно времени, ориентируясь на вас: ваше настроение, поведение, действия, манеры воспринимались ребёнком как его собственные. И вдруг такая находка – «Я». «Я – личность», есть мир, и есть «Я». Но эту находку нельзя потрогать, попробовать на зуб, разобрать, ей можно позабавиться, только проявляя в поведении, чем дитё охотно и занимается: ноет, закатывает истерики, выражает строптивость.

В простонародье таких детей по-разному называют. Возрастные же психологи говорят, что кризис развития нужен для формирования личности ребёнка. А вот как пройдёт этот кризис и каким после станет ребёнок, зависит от взрослых. Поэтому вот вам руководство к действию. Наберитесь терпения. Упрямство, строптивость, негативизм, своеволие, бунт, деспотизм, обесценивание человеческих норм поведения – характерные черты этого периода. Не думайте, что «вам достался» несносный ребёнок, он просто ещё не научился себя вести. Он не знает как «играть» со своей находкой «я».
- Малыш обнаружил свою личность, но не в курсе, какая она – хорошая или плохая. Именно в этот период закладывается самооценка, а значит, задача родителей – не скупиться на одобрения, не критиковать без веских причин.
- Ребёнку важно всё делать самому, и это не только есть, одеваться, чистить зубы – так развивается его самостоятельность; сейчас же формируется и независимость, а значит – важно и решения самому принимать. Уступайте ребёнку, выстраивайте общение так, чтобы он имел возможность переубедить вас, хотя бы в мелочах, «мелочь» ведь для вас, а для ребёнка всё существенно.

- Упрямство – своеобразный тренажёр воли, не изводите его на корню, идите на разумные компромиссы.

- Зная об особенностях периода, смените тактику. Нравится ребёнку проявлять упрямство, вредничать, поиграйте с ним так, чтобы он мог реализовать эти свои черты, выпустить пар в игре. Я, например, кормлю дочь, запрещая есть из моей тарелки. Радуюсь, когда Алиса не надевает тапки, и кладу их на верхнюю полку шкафа, обувь сразу становится востребована. Берите ребёнка «на слабо» (тебе это всё не съесть!). Запрещая что-либо понарошку, не будьте слишком серьёзны, развлекитесь вместе, посмейтесь над детским непослушанием. Здесь главное, чтобы малыш точно понимал, где игра, а где реальные требования.

- Надо заметить ещё и то, что весь негатив кризиса выливается на человека, который ближе всех в общении. Мама часто может слышать в этот период от отца, бабушек, нянь, воспитателей: «С нами он (ребёнок) так себя не ведёт!». И понятно, ведь всё предшествующее время малыш жил именно мамой (или тем, кто её заменяет), поэтому сейчас противопоставляет себя данному человеку с особым усердием.
- Часто в этот период дети становятся невозможными нытиками. Идите снова на хитрость: делайте вид, что не понимаете неразборчивую речь, но очень хотите узнать, в чём её суть. Ноет, что хочет сок, переспросите: «Хочешь кок? Ноет бок? Очу ооок? Чулок!» Скажет как следует – получит своё.
- Хуже нытья только истерики. Соберите волю в кулак и не обращайте внимания, пусть орёт, катается по земле, главное, чтобы без травм, остальное – пусть. От вас не должно быть никаких эмоций: ни положительных, ни отрицательных. Не обсуждайте это происшествие. Симулянт должен знать: вас этим не проймешь, вам НИКАК, вы НЕ ЗАМЕТИЛИ, что случилось. Если ситуация не позволяет «оставить истерику без внимания», попробуйте отвлечь (только не выдать желаемое); не получилось – пожалейте, обнимите, «переведите стрелки» на сказочный, вымышленный персонаж. (Мне очень жаль, но Баба-Яга запретила тёте продавать нам эту игрушку.) Но жалеть и отвлекать – это крайняя мера, истерика должна быть проигнорирована! И помните – все наладится. Результат прохождения кризиса – становление воли, самостоятельности, гордости за свои достижения. Успехов вам!

***Консультация для родителей: «Продуктивные способы воспитания: поощрение или наказание?»***

Для того чтобы ребенок успешно социализировался в обществе и развился в полноценную личность, он должен слушаться взрослых. Однако не все дети с готовностью соблюдают правила и подчиняются требованиям. В арсенале взрослых есть несколько способов контроля поведения ребенка:

* негативные способы: наказания, запреты, окрики, приказы, замечания;
* позитивные способы: просьба, похвала, поощрение, модификация поведения.

Какой же из этих способов воспитания эффективней?

Самым демократичным способом воспитания являются просьбы.Однако они не всегда бывают эффективны, особенно при взаимодействии с маленькими детьми. Например, нет смысла уговаривать ребенка не трогать утюг в тот момент, когда его рука уже почти коснулась горячей поверхности.

Без применения запретов и замечаний воспитывать ребенка практически невозможно. Смысл замечания заключается в том, чтобы эффективно пресечь недопустимое поведение и предложить ребенку более конструктивные способы выхода из сложившейся ситуации. Но для того, чтобы запреты, требования и замечания взрослых в полной мере подействовали на ребенка, они должны быть им услышаны и приняты к действию. Как правильно выдвигать свои требования и запреты? Психолог Шейла Айберг предлагает следовать следующим правилам:

1. Требований и запретов не должно быть слишком много. Наличие большого количества ограничений и запретов, распространяющихся на все сферы жизни, ведет к развитию безволия и нерешительности у ребенка.
2. Требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. Например, мы не должны ограничивать потребность ребенка в движении или его исследовательские интересы только потому, что боимся, что он что-нибудь разобьет. Лучше создать для него безопасные условия. Исследовать лужи можно, но только в резиновых сапогах. Даже бросать камни в цель можно, если позаботиться при этом, чтобы никто не пострадал.
3. Не давайте смутных, неясных и уклончивых указаний. Все требования, обращенные к ребенку должны быть конкретными. Это позволит ему лучше понять, что от него хотят. Пример: смутное требование – веди себя прилично, конкретное – пожалуйста, говори тише. Уклончивое требование – иди сядь, конкретное – сядь рядом со мной.
4. Давайте короткие и четкие указания. Ребенку проще следовать коротким, нежели огромным требованиям, которые могут казаться невыполнимыми. Пример: короткое требование – положи книжки на полку, сложное – уберись в комнате.
5. Давайте позитивные указания. Говорите ребенку, что ему делать, а не что ему не делать. Дети негативно относятся к требованиям, начинающимся со слов «прекрати», «не». Пример: негативное требование – прекрати качаться на стуле, позитивное – слезь со стула и подойди ко мне.
6. Проявляйте уважение, не унижайте ребенка. Произносите требования нейтральным тоном. Не умоляйте и не кричите. Это делает общение между вами и ребенком более приятным. Требования и запреты, данные в сердитой или властной форме, воспринимается вдвойне тяжелее. Пример: Немедленно встань рядом со мной!!! На вопрос: "Почему нельзя?" - не стоит отвечать: "Потому что я так велю!", "Нельзя, и все!". Нужно коротко пояснить: "Уже поздно", "Это опасно".
7. Давайте ребенку только те указания, которые он сможет выполнить. Нечестно будет наказывать за непослушание, если ребенок не в состоянии выполнить ваше требование. Пример: невыполнимое указание – нарисуй знак «стоп», выполнимое указание – нарисуй картинку.
8. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы родителями между собой.

Наказания помогают добиться желаемого и дисциплинируют ребенка. Но не следует ими злоупотреблять. Поскольку любое наказание вызывает у ребенка негативные эмоциональные переживания и гнев, либо постоянное подавление этого гнева. Подавляемый гнев может перерасти в пассивно-агрессивные формы поведения. В этом случае, ребенок может начать действовать исподтишка, специально делать что-либо «назло».

К чему это может привести? Во-первых, к ухудшению взаимоотношений между родителями и ребенком, а, во-вторых, постоянное ожидание наказания может подавить проявление инициативы у ребенка. Он будет бояться самостоятельно принимать решения и браться за новое дело, так как у него станет преобладать мотивация «избегания неудач», а не «достижения успеха». Все это может значительно усложнить его жизнь в будущем.

Поэтому наказывать ребенка можно лишь в крайних случаях, используя при этом конструктивные формы наказания:

1. Используйте "Естественное наказание". Оно представляет собой отказ от помощи ребенку в ситуации непослушания. Например, когда ребенок, сидя за столом, балуется со стаканом сока, и, в конце концов, его проливает, не спешите бросаться на помощь. Предложите ему взять тряпку и самому вытереть сок, а затем переодеться. Таким образом, он на личном примере усвоит, почему именно с чашками, тарелками и их содержимым имеет смысл обращаться аккуратно. Постепенно ребенок сам научится устанавливать причинно-следственные связи между своими поступками и их результатами.
2. Наказание должно быть справедливым. В этом случае самооценка ребенка не пострадает, а наказание принесет реальную пользу. Например, если он разлил воду на полу, потому что хотел полить цветы, но не удержал в руках тяжелую бутылку, – это повод не для наказания, а для покупки маленькой лейки. А вот если ребенок сознательно совершает какое-то действие, которое ему запрещено, то это можно рассматривать как повод для наказания.
3. Соблюдайте последовательность. Наказание принесет пользу и не причинит вреда в том случае, когда оно закономерно, а не случайно. Поэтому важно, чтобы запреты и наказания оговаривались заранее, а не тогда, когда проступок уже совершен. Ребенок должен знать, как и за что он может быть наказан. Он будет чувствовать себя увереннее, зная, что ему можно, а что - нельзя. А вот наказывать ребенка за то, что он нарушил неизвестное ему правило, бессмысленно и несправедливо. Необходимо объяснить ему, что он поступил неверно, и предупредить, что в следующий раз он будет за это наказан.
4. Наказание должно применяться сразу после совершения проступка, а не спустя какое-то время после него. Ребенок должен увидеть и оценить результаты своего проступка сразу же, иначе сложившаяся ситуация потеряет смысл и никаких полезных выводов он не сделает.
5. Подход к наказанию должен быть разумным. Наказание должно содержать в себе какие-то возможности для обучения, овладения позитивными навыками. Желательно, чтобы оно было логически связано с проступком. Например, нет смысла в качестве наказания оставлять ребенка без прогулки, если вместо нее он будет разбрасывать игрушки.
6. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Например, если у вас гиперактивный ребенок, то дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков и нотаций не приведут к улучшению поведения, а наоборот, ухудшат его. С такими детьми нужно общаться мягко и спокойно.
7. Лучше наказывать ребенка, лишая его чего-то хорошего, чем делая ему плохо.

Ребенка ни в коем случае нельзя наказывать:

* когда он болеет;
* перед сном и сразу после сна;
* во время еды (ребенок буквально "проглатывает" негативные сигналы, это может привести к развитию психосоматических заболеваний);
* непосредственно после душевной или физической травмы;
* когда ребенок искренне старается что-то сделать, но у него не получается;
* когда сам воспитатель находится в плохом настроении.

Ни в коем случае нельзя применять физические наказания, поскольку они отрицательно сказываются на личности ребенка, способствуя возникновению нежелательных свойств характера. Систематическое применение физических наказаний может надломить волю ребенка, превратить его в покорного и неспособного принимать самостоятельные решения человека.

В процессе воспитания ребенка необходимо использовать похвалу и поощрение. Психологами доказано, что положительное подкрепление гораздо эффективнее отрицательного, так как оно сразу формирует необходимое поведение, а похвала помогает ребенку приобрести уверенность в себе. В качестве положительного подкрепления для ребенка может выступать: внимание и ласка со стороны воспитателя, похвала, положительные эмоции, которые малыш получает, когда достигает поставленной цели.

Похвала складывается из двух компонентов – наших слов и выводов детей. Наши слова должны выражать четкую положительную оценку детских поступков, намерений и достижений, для того, чтобы ребенок мог сделать из них реалистический вывод о себе и своих способностях.

Однако не всякая похвала приносит пользу. Как правильно хвалить ребенка?

1) Не следует хвалить ребенка за то, что ему дается легко (за то, что дано ему природой). Похвала не за усилие и достижение, а за наличие способности, не дает никакого стимула к развитию.

2) Вредно, захваливать ребенка безо всякой необходимости и неискренне. Это обесценивает похвалу. Повторение похвалы без необходимости действует как наркотик: ребенок привыкает к ней и ждет ее. Это может привести к развитию эгоизма и чувства превосходства над другими.

3) Похвала и поощрение должны производиться вовремя. Они не должны как запаздывать, так и даваться слишком быстро. Похвала, данная вовремя, приведет к концентрации усилий, а запоздалое подкрепление не будет иметь должного эффекта.

4) Важно хвалить конкретный поступок ребенка, а не его личность в целом. Иначе можно сформировать у него завышенную самооценку и эгоизм. Если в дальнейшей жизни ребенок столкнется с тем, что окружающие люди не столь высоко ценят его, как он сам о себе мнит, то это может привести к неврозу.

Например: Правильная похвала: «Спасибо за то, что ты убрал все игрушки». Неправильная похвала: «Ты просто молодец!». Правильная похвала: «Ты нарисовал такой красивый рисунок». Неправильная похвала: «Ты настоящий художник».

5) Нельзя ставить одного ребенка в пример другому. Ругая одного и хваля другого, вы тем самым навязываете его пример первому, противопоставляете их друг другу. Это отнюдь не вызывает желания «брать пример» с того, кого (несправедливо) хвалят. Противопоставление детей друг другу, может вызвать у них негативизм, нездоровое соперничество, отказ от тех видов деятельности, которые не гарантируют успеха.

Наиболее эффективным способом воспитания дошкольников являетсятехника модификации поведения. Ее суть в том, что за хорошее поведение ребенок получает поощрение, а за плохое — наказание или лишение привилегий.

**Консультация для родителей**

**«Играйте вместе с детьми»**

Родители знают, что дети любят играть, поощряют их самостоятельные игры, покупают игрушки. Но не все при этом задумываются, каково воспитательное значение детских игр. Они считают, что игра служит для забавы, для развлечения ребёнка. Другие видят в ней одно из средств отвлечения малыша от шалостей, капризов, заполнение его свободного времени, чтобы был при деле. Те же родители, которые постоянно играют с детьми, наблюдают за игрой, ценят её, как одно из важных средств воспитания. Для ребёнка дошкольного возраста игра является ведущей деятельностью, в которой проходит его психическое развитие, формируется личность в целом. Жизнь взрослых интересует детей не только своей внешней стороной. Их привлекает внутренний мир людей, взаимоотношения между ними, отношение родителей друг к другу, к друзьям, к другим близким, самому ребёнку. Их отношение к труду, к окружающим предметам. Дети подражают родителям: манере обращаться с окружающими, их поступками, трудовым действиям. И всё это они переносят в свои игры, закрепляя, таким образом, накопленный опыт поведения, формы отношения. С накоплением жизненного опыта, под влиянием обучения, воспитания – игры детей становятся более содержательными, разнообразными по сюжетам, тематике, по количеству исполняемых ролей, участников игры. В играх ребёнок начинает отражать не только быт семьи, факты, непосредственно воспринимаемые им. Но и образы героев прочитанных ему сказок, рассказов, которые ему надо создать по представлению.

Однако без руководства со стороны взрослых дети даже старшего дошкольного возраста не всегда умеют играть. Одни слабо владеют умениями применять имеющие знания, не умеют фантазировать, другие, умея играть самостоятельно, не владеют организаторскими способностями. Им трудно сговариваться с партнёрами, действовать сообща. Кто-то из старших членов семьи, включаясь в игру, может стать связующим звеном между детьми, учить их играть вместе. Партнёры-организаторы также могут играть вместе. Обычно каждый навязывает другому свою тему игры, стремясь быть в главной роли. В этом случае без помощи взрослого не обойтись. Можно выполнить главную роль по очереди, взрослому можно взять второстепенную роль. Совместные игры родителей с детьми духовно и эмоционально обогащает детей, удовлетворяют потребность в общении с близкими людьми, укрепляют веру в свои силы.
Авторитет отца и матери, всё знающих и умеющих, растёт в глазах детей, а с ним растёт любовь и преданность к близким. Хорошо, если дошкольник умеет самостоятельно затевать игру, подобрать нужный игровой материал, построить мысленно план игры, сговариваться с партнёрами по игре или сумеет принять его замысел и совместно выполнять задуманное. Тогда можно говорить об умении дошкольника играть. Но и эти дети требуют внимание и серьёзного отношения к своим играм. Им бывает необходимо посоветоваться с матерью, отцом, бабушкой, старшим братом, сестрой. По ходу игры, спросить, уточнить, получить одобрение своих поступков, действий, утверждаясь, таким образом, в формах поведения.
**Младшие дошкольники 2-4 лет** не только не умеют играть вместе, они не умеют играть самостоятельно. Малыш обычно бесцельно возит взад-вперёд машину, не находя ей большего применения, он её быстро бросает, требует новую игрушку. Самостоятельность в игре формируется постепенно, в процессе игрового общения со взрослыми, со старшими детьми, с ровесниками. Развитие самостоятельности во многом зависит от того, как организована жизнь ребёнка в игре. Ждать, пока он сам начнёт играть самостоятельно – значит заведомо тормозить развитие детской личности.
Одним из важных педагогических условий, способствующих развитию игры маленького ребёнка, является подбор игрушек по возрасту. Для малыша игрушка – центр игры, материальная опора. Она наталкивает его на тему игры, рождает новые связи, вызывает желание действовать с ней, обогащает чувственный опыт. Но игрушки, которые нравятся взрослым, не всегда оказывают воспитательное значение для детей. Иногда простая коробка из-под обуви ценнее любой заводной игрушки. Коробка может быть прицепом для машины, в которой можно перевозить кубики, солдат, кирпичики, или устроить в коробке коляску для кукол.
**Старшие дошкольники** ценят игрушки, сделанные руками родителей. Ребятам постоянно необходимо иметь под руками кусочки меха, ткани, картона, проволоки, дерева. Из них дети мастерят недостающие игрушки, перестраивают, дополняют и т.п., что, несомненно, расширяет игровые возможности детей, фантазию, формирует трудовые навыки.
В игровом хозяйстве ребёнка должны быть разные игрушки: сюжетно-образные (изображающие людей, животных, предметы труда, быта, транспорт и др.), двигательные (различные каталки, коляски, мячи, скакалки, спортивные игрушки), строительные наборы, дидактические (разнообразные башенки, матрёшки, настольные игры).
Приобретая игрушку, важно обращать внимание не только на новизну, привлекательность, стоимость, но и на педагогическую целесообразность. Прежде чем сделать очередную покупку, неплохо поговорить с сыном или дочерью о том, какая игрушка ему нужна и для какой игры.
Часто девочки играют только с куклами, поэтому часто они лишены радости играть в такие игры, в которых формируется смекалка, находчивость, творческие способности. Девочки с куклами играют или в одиночку, или только с девочками. С мальчиками у них нет общих интересов и нет предпосылок для возникновения дружеских взаимоотношений между детьми. Мальчики обычно играют с машинами, с детским оружием. Такие игрушки тоже ограничивают круг общения с девочками. Лучше, когда мы – взрослые, не будем делить игрушки на «девчоночьи» и на «мальчишечьи».
Если мальчик не играет с куклой, ему можно приобрести мишку, куклу в образе мальчика, малыша, матроса, Буратино, Чебурашки и т.п. Важно, чтобы малыш получил возможность заботиться о ком-то. Мягкие игрушки, изображающие людей и животных, радуют детей своим привлекательным видом, вызывают положительные эмоции, желание играть с ними, особенно если взрослые с ранних лет приучают беречь игрушки, сохранять их опрятный вид. Эти игрушки оказываются первыми помощниками детей в приобретении опыта общения с окружающими детьми и взрослыми. Если у ребёнка нет сестёр и братьев, то игрушки фактически являются его партнёрами по играм, с которыми он делит свои горести и радости. Игры со строительным материалом развивают у детей чувство формы, пространства, цвета, воображение, конструктивные способности.
Иногда взрослым надо помочь так построить ту или иную постройку, вместе подумать, какие детали нужны, какого цвета, как закрепить, чем дополнить недостающие конструкции, как использовать постройку в игре.
Игры: лото, домино, парные картинки, открывают перед детьми возможность получать удовольствие от игры, развивают память, внимание, наблюдательность, глазомер, мелкие мышцы рук, учатся выдержке, терпению. Такие игры имеют организующее действие, поскольку предлагают строго выполнять правила. Интересно играть в такие игры со всей семьёй, чтобы все партнёры были равными в правилах игры. Маленький также привыкает к тому, что ему надо играть, соблюдая правила, постигая их смысл. Весьма ценными являются игры детей с театрализованными игрушками. Они привлекательны своим внешним ярким видом, умением «разговаривать». Изготовление всей семьёй плоских фигур из картона, других материалов дают возможность детям самостоятельно разыграть знакомые произведения художественной литературы, придумывать сказки.
Участие взрослых в играх детей может быть разным. Если ребёнку только что купили игрушку, и он знает, как ей играть, лучше предоставить ему возможность действовать самостоятельно. Но скоро опыт ребёнка истощается. Игрушка становится не интересной. Здесь нужна помощь старших, подсказать новое игровое действие, показать их, предложить дополнительный игровой материал к сложившейся игре. Играя вместе с ребёнком, родителям важно следить за своим планом. Ровный, спокойный, доброжелательный тон равного по игре партнёра вселяет ребёнку уверенность в том, что его понимают, с ним хотят играть.
Если у дошкольника, особенно у маленького, есть игровой уголок, то время от времени ему следует разрешать играть в комнате, где собирается вечерами семья, в кухне, в комнате бабушки, где новая обстановка, где всё интересно. Новая обстановка рождает новые игровые действия, сюжеты.
Ребёнок очень рад минутам, подаренным ему родителями в игре. Общение в игре не бывает бесплодно для малыша. Чем больше выпадает дорогих минут в обществе близких ему людей, тем больше взаимоотношения, общих интересов, любви между ними в дальнейшем.

**Консультация для родителей**

**«Дорога к обеду ложка или…..»**

Именно с этой знаменитой поговорки хочется мне начать свою статью. Хотелось бы спросить у родителей, актуальна ли это выражение в их семье или все-таки дорога к обеду ни ложка, а игрушка, реклама по телевизору, книжка с картинками и наконец, обещанная конфетка за съеденную кашу. Почему малыши так неохотно садятся за стол? Каждый ребенок индивидуален и, поэтому в каждом случае стоит рассматривать причины плохого аппетита отдельно, для каждого. Причиной отказа от пищи чаще всего являются родители. Родители большие паникеры, а нужно всего лишь разобраться, почему ребенок не хочет есть. Существует несколько причин, и из каждой можно найти выход. Стоит лишь приложит немного усилий, а главное, не отступать от правил и каждый день выполнять их, даже если сегодня выходной или пошли в гости и казалось бы можно расслабиться, и дать возможность ребенку самому решать есть ли ему борщ или торт на завтрак, обед и ужин.

Нужно всегда помнить, что здоровье закладывается в раннем возрасте, особенно это касается пищеварительной системы.

1. При приготовлении пищи не учитываются вкусовые предпочтения ребенка. Порой малыш любит гречку, а мама, прейдя усталая с работу, приготовила на всю семью борщ и совсем нет сил готовить еще отдельные блюда. Но на самом деле приготовить что-то отдельно для малыша отнимет не так много времени, а главное доставит истинное удовольствие наблюдать, как любимое чадо уплетает свой ужин за обе щеки.
2. Ребенок перекусывает между приемами пищи. Отказать малышу очень сложно, если он просит конфету или печенье. Но, итогом проявленной родителями слабости обязательно станет отказ ребенка от пищи.
3. Плохой аппетит после болезни. Очень важно после болезни не пичкать ребенка насильно едой, пусть он кушает часто, но понемногу, и старайтесь готовить ему любимые блюда.
4. Ребенка принуждают кушать. Нельзя насильно заставлять ребенка съесть что-то, угрозами невозможно добиться положительного результата, это вызовет лишь отторжение и отвращение от пищи.
5. Повышенные требования и запрет. Родители пытаются уловками заставить ребенка покушать, предлагаю то конфету, то посмотреть мультфильм, то поход в зоопарк. Но, к сожалению, большого эффекта достигнуть, таким образом, тоже не получится. Кушая перед телевизором, ребенок, совершенно не прожевывая пищу, будет ее глотать, да и конфеты и зоопарк также не приведут к желаемому результату.
6. Влияние времени года на аппетит. Понятно, что в жаркое время года не столько хочется кушать, сколько пить. Поэтому целесообразно будет предложить ребенку не горячее жидкое блюдо, соки и прочее.

Ну и конечно, не малую роль играет оформление детского блюда, но здесь уже нужно опираться на фантазию мамы. Бутерброды в виде заснувшего медвежонка под одеялом, колбаской; смешарик, совунья с большими глазами из яичных желтков; вагончики из ломтиков батона с колесиками из морковных кружочков и так далее…

Обязательно привлекайте своего ребенка к приготовлению пищи, пусть оказывает вам посильную помощь: подать тарелочку, полотенце, придержать вместе с мамой блендер. Особенную радость вашему малышу доставит творить сказку из продуктов вместе с мамой, а там, за работой и аппетит разыграется. Внешняя привлекательность блюда, особенно для маленьких детей, имеет большое значение, поэтому родителям необходимо использовать это на сто процентов.

Будьте внимательны к своим детям, любите их, и они обязательно ответят вам отменным аппетитом! И помните, дорога все-таки к обеду ложка, приятного Вам аппетита!