



Детский сад «Матроскин»
что бы воспитать детей нужно большое сердце

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка детский сад №11 «Матроскин»
городского округа Спасск-Дальний



«Добро в ладошках»
Консультационный центр

**ПРОГРАММА
«РОСТОК»
КОНСУЛЬТАЦИОННОГО ЦЕТРА
«ДОБРО В ЛАДОШКАХ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА
ДЕТСКОГО САДА № 11 «МАТРОСКИН»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ**

г.Спасск-Дальний
2021 год

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Аннотация

Программа «Росток» предназначена для группового консультирования на базе МБДОУ ЦРР детский сад №11 «Матроскин» молодых родителей, семей с детьми, не охваченными дошкольным образованием от 0 до 3 лет.

Семья принадлежит к важнейшим общественным ценностям^[1]. Согласно некоторым научным теориям, именно форма семьи могла на протяжении многих веков определять общее направление эволюции макросоциальных систем. Каждый член общества, помимо социального статуса, этнической принадлежности, имущественного и материального положения, с момента рождения и до конца жизни обладает такой характеристикой, как семейное состояние.

На стадиях жизненного цикла человека последовательно меняются его функции и статус в семье. Для взрослого человека семья является источником удовлетворения ряда его потребностей и малым коллективом, предъявляющим ему разнообразные и достаточно сложные требования. Для ребёнка семья — это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития.

Семья – это коллектив особого рода, играющий в воспитании основную долговременную и важную роль. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ подчеркнуто, что главными воспитателями детей являются родители. Именно в семье должны закладываться моральные качества: трудолюбие, совесть, культура жизни, труда и быта.

1.Б.М., Гавров С.Н. Семья как социокультурный феномен // Модернизация института семьи: макросоциологический, экономический и антрополого-педагогический анализ. Монография. — М.: Интеллектуальная книга, Новый хронограф, 2010. — С. 27—53. — ISBN 978-5-94881-139-0.

В дошкольном возрасте неопределимое влияние на процесс адаптации к обществу оказывают агенты социализации, лица, с которыми у ребенка происходит непосредственное эмоциональное взаимодействие. Агентами социализации могут являться:

- семья и ее члены (родители или лица, постоянно заботящиеся и общающиеся с ребенком, братья или сестры, лица заменяющие родителей (законных представителей) на законных основаниях);
- дошкольное образовательное учреждение (воспитатели, младшие воспитатели, специалисты);
- общество (сверстники, друзья).

В деятельности консультационного центра «Добро в ладошках» организованного на базе МБДОУ ЦРР детский сад №11 «Матроскин» мы охватываем основные виды социализации ребенка:

- естественно-культурную социализацию;
- социально-культурную социализацию ;
- социально-психологическую социализацию;

В центре мы создаем начальные условия для успешной социализации неорганизованных детей дошкольного возраста, помогаем организовать условия вхождения ребенка в систему социальных отношений как компонента этой системы, и далее обеспечиваем комфортный присмотр и уход детей от 2 месяцев до 1,5 лет в группе младенческого возраста. По окончании процесса социализации (от 1 до 6 месяцев), предоставляем образование по основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ ЦРР детский сад №11 «Матроскин» с учётом примерной образовательной программы «От рождения до школы» авторов Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, по изданию 4-му переработанному, 2018 года издания.

В соответствии с новыми требованиями ФГОС именно родительская общественность непосредственно заинтересована в повышении качества

образования и развития своих детей (подп. 9 п. 1.6 ч. I ФГОС ДО), но не все родители, осознают важность семейного воспитания.

Для того чтобы процесс социализации маленького ребенка был комфортным, полноценно развивались его духовные и физические способности, необходимо наладить взаимодействие педагога с родителями. Программа консультационного центра «Росток» создана с целью обеспечения условий для социализации и формирования гармоничной личности ребенка раннего и дошкольного возраста.

1.2. Цель программы : установление сотрудничества специалистов консультационного центра и семьи в вопросах воспитания и социализации детей раннего и дошкольного возраста и создание системы психолого-медико-педагогического сопровождения родителей.

Основные задачи в работе с родителями:

- 1) создать условия для объединения усилий семьи и специалистов консультационного центра по охране прав детей;
- 2) формировать индивидуальную воспитательную родительскую позицию, ответственность и инициативу;
- 3) содействовать сохранению психосоматического здоровья детей, их полноценному психическому и личностному развитию;
- 4) оказывать содействие родителям в профилактике различных отклонений в психическом и социальном развитии детей раннего и дошкольного возраста, не охваченных дошкольным образованием.

Основные направления:

- 1) оказание психолого-медико-педагогической помощи и поддержки родителям в вопросах воспитания детей;
- 2) выявление, трансляция положительного опыта семейного воспитания;
- 3) повышение психолого-педагогической компетенции родителей, дети которых не охвачены дошкольным образованием;
- 4) выявление и трансляция положительного опыта семейного воспитания;
- 5) просвещение родительской общественности в вопросах воспитания детей;

- 6) работа над проблемой коррекции внутрисемейных отношений;
- 7) проведение диагностической деятельности.
- 8) консультирование специалистов:
 - педагога-психолога;
 - учителя-логопеда;
 - инструктора по физической культуре;
 - музыкального руководителя;
 - старшего воспитателя;
- 9) популяризация деятельности консультационного центра «Добро в ладошках» среди населения микрорайона.

Ожидаемые результаты:

- привлечение родителей (законных представителей) к осознанному воспитанию детей различных категорий совместно со специалистами консультативного центра;
- установление партнерских, доверительных отношений в семье;
- решение конкретных проблем в вопросах воспитания и развития детей различных категорий на этапе периодов раннего и дошкольного детства;
- повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и социализации детей, не охваченных дошкольным образованием.

1.3.Основные принципы реализации Программы

Основными принципами реализации программы «Молодая семья» являются:

добровольность, компетентность, соблюдение педагогической этики, конфиденциальность.

Программа «Росток » осуществляется на базе МБДОУ ЦРР детский сад №11 «Матроскин» в рамках работы консультационного центра «Добро в ладошках».

Программа рассчитана на 3 месяца и включает в себя:

- диагностический блок (вводимый, итоговый);
- блок групповых занятий;
- индивидуальное консультирование (зависит от выявленных запросов родителей (законных представителей), психологических особенностей детей данного возраста и остроты обсуждаемой проблемы);
- блок практических занятий в дистанционной форме.

4.6. Методы используемые при работе с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы «Молодая семья», консультационного центра :

№ п/п	Метод	Содержание
1	Диагностико - измерительный	- изучение особенностей психического развития детей; - изучение семьи и ее социальных особенностей
2	Просветительский	-привлечение внимания родителей к проблемам физического образования и оздоровления детей; -формирование социальной культуры семьи для успешной социализации ребенка; -повышение психолого-педагогической грамотности родителей
3	Практико -ориентированный	-знакомство с системами, методами семейного воспитания, профилактикой и оздоровлением детского организма; -обеспечение эмоционального благополучия детей и родителей

1.4.Планируемые результаты

№ п/п	Функция	Знания и умения
1	планирует игровую, предметно-манипулятивную деятельность в домашних условиях, подбирает игровой материал по возрасту.	знает и понимает особенности психо- возрастного развития детей раннего возраста; умеет применить на практике полученные знания
2	планирует режим отдыха и сна, здорового питания , формирования культурно- гигиенических навыков	знает и понимает особенности психо- возрастного развития детей раннего возраста; умеет применить на практике полученные знания
3	умеет контролировать негативные эмоциональные акты	знает и понимает особенности эмоционального общения с ребенком раннего возраста, знает и применяет практики коммуникации со взрослыми и детьми умеет применить на практике полученные знания

Раздел 2. Содержание программы

№ п/п	наименование образовательного модуля	количество часов
1	«Возрастные особенности и характеристики развития детей раннего возраста, влияние на них внешних и внутренних факторов»	2
1.2	Обобщение результатов диагностики	1
1.3	«Эмоция и Игра- ведущий вид деятельности раннего возраста»	1
2	«Здоровый образ жизни ребенка раннего возраста»	1
2.1	«Особенности режима сна и питания»	1
2.2	«Культурно- гигиенические навыки и привычки»	1
3	«Здоровые взаимоотношения в семье- успешный ребенок»	1
3.1	«Положительные практики семейного воспитания»	1
	итого	9 часов

2.1. Рабочая программа

перечень модулей/тем	вид консультирования/ занятия	краткое содержание	знания и умения	ответственный
1	2	3	4	5
1.Модуль «Возрастные особенности и характеристики развития детей раннего возраста, влияние на них внешних и внутренних факторов»	Очное консультирование. Диагностика через анкетирование родителей, диагностика детей	особенности развития детей раннего возраста от 0 до 3 лет, новообразования, развитие эмоциональной сферы. Общие понятия внешних и внутренних факторов влияющих на развитие детей раннего возраста	общие представления о возрастных особенностях детей раннего возраста и влияние на них внешних и внутренних факторов	педагог- психолог
Тема: Обобщение результатов диагностики	анализ диагностирования	анализ родительско-детских отношений; анализ уровня эмоционального и поведенческого развития дошкольника	представления об уровне развития родительско-детских отношений; представления об уровне эмоционального и поведенческого развития дошкольника	педагог- психолог
Тема: Эмоция и Игра – ведущий	Очное консультирование/	ведущий вид деятельности	знания о ведущих видах	педагог- психолог, воспитатель

вид деятельности	лекция	младенческого возраста(0- 12 месяцев)- эмоциональное ведущий вид деятельности раннего возраста манипуляция, игра примеры практик	деятельности, нормах развития детей младенческого и раннего возраста, знания об эмоциональном развитии, умение ориентироваться в ведущих видах деятельности, применять на практике игровые манипуляции, умение эмоционально окрасить игровую и манипулятивную деятельность	группы младенческого возраста, воспитатель группы раннего возраста
2.Модуль «Здоровый образ жизни ребенка раннего возраста»	Очное консультирование/ лекция	Общие представления о здоровом развитии Общие представления о здоровом образе жизни. Санитарно-гигиенические нормы	смогут составить режим для ребенка раннего возраста	воспитатель группы младенческого возраста, воспитатель группы раннего возраста
Тема: «Особенности режима сна и питания»	Очное консультирование/ лекция	общие представления о правильном питании, чередовании сна и отдыха, двигательной и интеллектуальной нагрузки	смогут разнообразить рацион питания, использовать знания по составу продукта, разнообразить игровыми и двигательными играми свободную деятельность	воспитатель группы младенческого возраста, воспитатель группы раннего возраста, медицинский работник (по согласованию)
Тема: Культурно-гигиенические навыки и привычки	Очное консультирование/ лекция	общие представления о правильной гигиене (умывании, купании, чистке зубов, использовании мыла, чистоте одежды, смене нижнего и	смогут на практике применить полученные знания для создания условий по формированию полезной гигиены	воспитатель группы младенческого возраста, воспитатель группы раннего возраста, медицинский работник (по согласованию)

		<p>постельного белья и уход за волосами, пр.) Прием пищи, пользование ложкой, аккуратность и содержание в чистоте места для приема пищи</p>		
<p>Модуль: Здоровые взаимоотношения в семье-успешный ребенок</p>	<p>консультирование/ лекция</p>	<p>познакомить с общими понятиями эмоционального расстройства личности: на что обратить внимание, признаки расстройства и его последствия</p>	<p>будут иметь представления о расстройствах эмоциональной сферы детей раннего возраста (энурез, отсутствие речи, гипертревожность, гиперактивность, негативизм) будут иметь представления о возможных путях предотвращения, способах коррективки, возможной помощи специалиста</p>	<p>педагог- психолог</p>
<p>Тема: Положительные практики семейного воспитания</p>	<p>консультирование/ лекция с применением ТСО</p>	<p>познакомить с практиками семейного воспитания</p>	<p>проектирование модели семейного взаимодействия/ сюжетно- ролевая игра</p>	<p>педагог- психолог</p>



**«Добро в ладошках»
Консультационный центр**

**Памятка для родителей детей раннего возраста
Питание**

1. Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как хронические гастродуодениты, холецистохолангиты и др. Нарушения в питании детей являются одной из основных причин хронических заболеваний детей.

2. Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. В каждой группе воспитатели размещают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, предложите кефир или яблоко.

3. Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом. Не предлагайте ребенку еды больше, чем он сможет съесть. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением.

4. Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.

5. Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении.

6. Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. Несомненно, огромную роль в этом вопросе стоит за рекламой. Ограничьте режим просмотров телепередач, интернет программ, исключите рекламу фаст-фуда, покажите своим примером организацию и прием здоровой пищи. Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так называемого «фаст-фуда», например чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды.

7. Наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы В можно в каши добавлять сырые отруби .

8. Все дети нуждаются в свежих фруктах и ягодах- источнике клетчатки, витаминов, фруктозы. Заготовьте на зиму ягоду, предложите ребенку в виде мусса, с нежирной сметаной или медом.



Памятка для родителей детей раннего возраста Закаливание

В основе закаливающих процедур лежит постепенное приучение организма к перемене различных температур. 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 ребёнка интереснейшей игрой, если ходить он будет не просто по ровной поверхности, а по массажным коврикам, которые можно приобрести в магазинах или сделать самостоятельно.

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.

Закаливание воздушными ваннами следует проводить постоянно. Обязательно проветривайте комнату, где находится ребёнок. Следует это делать во время отсутствия ребёнка и не допускать переохлаждение воздуха больше, чем на 1-2 градуса. Закрывать фрамуги следует за 30 мин до прихода ребёнка.

Воздушные ванны ребёнок 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 ребенка 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.

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. Ребенок принимает ванну - наиболее распространенные и любимые всеми процедуры. С целью оздоровления и лечения 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. Такую ванну для ребёнка можно приготовить путём добавления хвои, которую лучше самим заготовить, 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. Затем 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.



Памятка для родителей детей раннего возраста

Кризис трёх лет

Описание: Данная консультация поможет родителям разобраться в понятии "кризис трёх лет", а также, что делать, как себя вести, как реагировать на некоторые выходки изменившегося ребёнка, а главное, как помочь ему 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 любит вас, когда вы вне себя. Это кризис трёх лет. Первые два – кризис новорожденности и 1 года – прошли незаметно и благополучно, а вот что делать с этим? Не обращать внимания, жить как раньше – невозможно. Что с ребёнком? Всё в норме. Дитяtko 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. Возрастные же психологи говорят, что кризис развития нужен для формирования личности ребёнка. А вот как пройдёт этот кризис и каким после него станет ребёнок, зависит от взрослых.

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».

- ребенок 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.

Главное, чтобы ребенок 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 ребенок жил именно мамой (или тем, кто её заменяет), поэтому сейчас противопоставляет себя данному человеку с особым усердием.

Если ребенок добивается своего путем плача. Идите снова на хитрость: делайте вид, что не понимаете неразборчивую речь, но очень хотите узнать, в чём её суть, переспросите четко, дождитесь ответа, не уступайте.

Истерики. Соберите волю в кулак и не обращайтесь внимания, пусть 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 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 ситуацию 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.



Памятка для родителей детей раннего возраста

Иммунитет

Иммунитет — ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни. Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп.

Иммунологи делят иммунитет на 2 группы: естественный и искусственный.

Естественный иммунитет — «зеркало» организма. Именно он отвечает за то, как поведет себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции. Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.

Почему иммунитет ослабевает? На самом деле, никаких скрытых и неизвестных причин ослабшего детского иммунитета нет. Все просто. Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания, даже незалеченный зуб — все это негативно сказывается на иммунитете. Не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм.

Признаки ослабленного иммунитета:

- ребенок болеет чаще, чем 5 раз в год
- болезнь протекает без температуры
- ребенок всегда утомлен, бледен, капризничает
- увеличенные лимфоузлы
- дисбактериоз.

Ослабленный иммунитет чаще всего «выдает себя» весной.

Как помочь ребенку укрепить иммунитет, восстановить силы после долгой зимы и встретить весеннее тепло бодрым и здоровым?

Набраться сил и укрепить иммунитет ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

- витаминная подзарядка,
- активные прогулки на свежем воздухе,
- полноценный сон,
- позитивные эмоции.

Витамины

Главными помощниками в поддержании и укреплении детского иммунитета после зимы, являются витамины, наличие которых обязательно в рационе ребенка. Витамин С – привычная и знакомая с детства аскорбиновая кислота является чрезвычайно важной для детского организма. Важно: аскорбиновая кислота не синтезируется человеческим организмом и не накапливается в нем, ее запасы постоянно надо пополнять. При нехватке витамина С ребенок становится бледным, быстро утомляется, у него ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Наибольшее количество витамина С содержится в шиповнике, черной смородине, облепихе, киви, сладком перце, цитрусовых. Традиционно добавляйте лимон в чай, давайте ребенку отвары из шиповника и черной смородины, если нет аллергии, предлагайте цитрусовые и киви, а сладкий перец - отличный ингредиент для легких весенних салатов.

Витамин А (ретинол) – помогает обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, благотворно влияет на зрение, необходим для роста новых клеток и борьбы с инфекцией. После зимы советуем обязательно посетить окулиста, чтобы проверить состояние зрения. А также обратите внимание, нет ли у ребенка трещин в уголках рта или излишней сухости кожи. Помочь поддержать детский иммунитет смогут продукты, содержащие витамин А - говяжья печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток. Весенними источниками витамина А для тех ребят, кто любит фрукты и овощи являются: морковь, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки, яблоки, виноград.

Витамин Е (токоферол) – необходим всем тканям организма, защищает эритроциты, улучшает транспорт кислорода, питание кожи и слизистых оболочек, принимает активное участие в работе мышечной системы, поэтому слабость ребенка, апатия и резкие перепады настроения являются одними из первых симптомов его дефицита. Борьба со слабостью, плохим настроением и недостатком витамина Е помогут подсолнечное, льняное и оливковое масло, брюссельская капуста, орехи, семечки, овсянка, листовая зелень, цельные злаки и яйца.

Витамины группы В. В этой группе очень много важных витаминов и у каждого свой номер: В1, В2, В3, В5, В6, В12, В13, В15. Признаками недостатка витаминов группы В могут быть анемия, отсутствие аппетита, снижение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, шелушение кожи, ломкость ногтей, постоянная усталость, слабость.

Активно вводим в рацион питания гречневую и пшеничную крупы, хлеб, красное мясо, рыбу, печень, яйца, бобовые, коричневый рис, дрожжи, молоко, сыр, горох, капусту, картофель и орехи.

Свежевыжатые соки - незаменимы в детском питании, и особое значение они имеют для укрепления иммунитета. Овощные соки помогут в строительстве и восстановлении клеток и тканей организма, а фруктовые – незаменимы в борьбе с микробами, усилят защиту организма от инфекций.

Кисломолочные продукты помогут в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, который является одним из важнейших органов иммунной системы, ведь в его слизистой оболочке находится около 80% всех иммунных клеток организма.

Важно помнить, что для укрепления иммунитета ребенка важны не отдельные продукты, а полноценное сбалансированное питание. Это необходимо для нормальной работы всех систем в организме, и иммунной системы в том числе.

Однако не забывайте, что весной, в период ослабления иммунитета после холодов, именно прогулки на свежем воздухе, когда пригревает первое солнышко и пополняет в нашем организме запас витамина D, придадут ребенку сил, помогут в борьбе с остаточными явлениями перенесенных простудных заболеваний, повысят аппетит, укрепят нервную систему.

Солнечные лучи являются основным источником поступления витамина D в организм. Под их воздействием он образуется на поверхности кожи, впитывается, проникает в кровь, а затем в печень, откуда и начинается его активизация. Важный нюанс: наш организм может накапливать витамин D и откладывать его про запас, поэтому очень важно, чтобы в солнечные дни мы получали его в достаточном количестве.

Весна – самое время вспомнить о режиме дня и вовремя ложиться спать, ведь детский организм устал и ему абсолютно необходима дополнительная поддержка. Введите хотя бы временный мораторий на просмотр телевизора.

Небольшая вечерняя прогулка, легкий витаминный ужин и ранний отбой – эти простые принципы помогут не только детям, но и нам, взрослым, почувствовать себя полными сил, свежими и здоровыми.

Если ваш ребенок жалуется на недомогание, возможно, не только его организму не хватает витаминов, он просит вашего участия, ласки и заботы.

Постарайтесь уделять ребенку больше внимания, интересуйтесь его проблемами, говорите с ним, и его состояние улучшится. А еще чаще обнимайтесь, ведь во время объятий в крови увеличивается количество гормона окситоцина, который и отвечает за наше самочувствие и хорошее настроение и снижается количество кортизола - гормона стресса.

Не менее 6-8 объятий в день необходимы ребенку, чтобы чувствовать себя любимым, нужным, важным, уверенным, энергичным, смелым и счастливым. А разве счастливые и энергичные люди болеют? Конечно, нет, у них просто нет для этого причин. Так что обнимайтесь на здоровье!

Итак, запоминаем и используем четыре кита укрепления детского иммунитета: сбалансированное витаминизированное питание, свежий воздух, полноценный сон и позитив.



Памятка для родителей детей раннего возраста **Психологические особенности детей раннего возраста**

В раннем возрасте происходят важнейшие изменения в психическом развитии детей – формируется мышление, активно развивается двигательная сфера, появляются первые устойчивые качества личности.

Важной характеристикой этого возрастного этапа является неустойчивость эмоциональной сферы ребенка. Его эмоции и формирующиеся в это время чувства, отражающие отношение к предметам и людям еще не фиксированы и могут быть изменены в соответствии с ситуацией. В связи с этим более предпочтителен мягкий, спокойный стиль общения с ребенком, бережное отношение к любым проявлениям его эмоциональности.

В раннем возрасте ведущей деятельностью является предметная, она оказывает влияние на все сферы психики детей, определяя во многом специфику их общения с окружающими. Происходит развитие восприятия детей, определяемое тремя основными параметрами: рассматривание предметов, ознакомление с сенсорными эталонами (цвет, форма, величина) и их сравнение.

Большое значение для развития личности раннего возраста имеет общение со взрослым. Родителям надо помнить, что представления о себе, первая самооценка детей в это время является равноценной той оценке, которую дают ему взрослые. Поэтому не следует постоянно делать ребенку замечания, упрекать его, так как недооценка стараний может привести к неуверенности малыша в себе и снижению желания осуществлять любую деятельность.

Для малыша очень важно постоянство окружающего его мира. Поэтому следует уделять внимание режиму дня ребенка. Режим дня дома должен соответствовать режиму дня в детском саду.

Скоро Вам вместе с Вашим малышом предстоит начать новую жизнь. Чтобы малыш вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.

- Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.
- Будьте терпеливы.
- Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
- Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- Если Вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте все его действия).
- Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.
- Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?» На вопрос «Почему ты это делаешь?» он ответит, когда подрастет.
- Каждый день читайте ребенку.
- Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления, «открытия».
- Занимайтесь с малышом совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...
- Поощряйте любопытство.
- Не скупитесь на похвалу.

Прошнуровано / пронумеровано и скреплено печатью на
Заведующий МБДОУ ЦРР дет. сада №11
«Магроскин» Д.В. Савело
листах

