

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Урзигский детский сад «Орленок» Табасаранского района
Республики Дагестан**

Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 2-3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Поэтому мы рекомендуем:

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.

Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.

- Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

*Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад.

*Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

*В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.

- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.

- Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.

*В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

- Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и

ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью. Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли.

Десять заповедей родителей.

1. Не жди, что твой ребёнок будет таким как ты. Или таким как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не думай, что ребёнок твой: он божий.
3. Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может благодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот третьему: это необратимый закон благодарности.
4. Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдёт.
5. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его тяжела не меньше, чем твоя. А может быть, и больше. Потому, что у него ещё нет привычки.
6. Не унижай!
7. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребёнка, мучь - если можешь, и не делаешь.
8. Помни - перефразируя одного человека, сказавшего это об отечестве - для ребёнка сделано недостаточно, если не сделано всё.
9. Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому ребёнку то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.
10. Люби своего ребёнка любим: не талантливым, не удачливым, взрослым. Общайся с ним, радуйся, потому что ребёнок - это праздник, который пока с тобой.

Адаптация детей в ДОУ

Даже для самого общительного ребенка детский сад – это стресс. Попробуйте провести несколько часов в большой шумной компании, - и если вы спокойный и «негромкий» человек, у вас вскоре разболится голова, начнет копиться раздражение, появится желание побыстрее уйти домой. А ваш малыш проводит в такой обстановке целый день, поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться вместе со слезами, криками, капризами.

Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять дневной стресс? К сожалению, волшебного средства – одного для всех – не существует. Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности маленького человека: возраст, характер, темперамент.

Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтобы определить, какая именно нужна помощь вашей дочке или сыну. Если малыш днем скован и робок, а вечером «наверстывает упущенное», нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он еще больше возбудился.

Если же ребенок и в садике – «ураган», и дома никак не может остановиться, в силах родителей плавно, постепенно перевести энергию «в мирное русло». Хорошо заранее

распланировать вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи, и вместе с тем чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и событиями дня.

Один из лучших антистрессовых приемов – игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил. Во-первых, выбор – играть или не играть – должен всегда оставаться за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать. Во-вторых, «вечерняя» игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Если днем ваш ребенок – «тихоня», а вечером – «дикарь», хорошо помогает снять напряжение и дать выход деструктивной энергии игра «Рвакля».

Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

Если человек и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной из таких игр является «Грибник».

Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите его закрыть глаза и по памяти собрать все предметы – «грибы» - в корзину. Собранные «грибы» можно сортировать по цвету, форме, размеру... К одному из предметов можно прикрепить записку с дальнейшим планом вечера: «Давай почитаем?» или «Поможешь мне на кухне?».

Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно перейти к обычным домашним занятиям – почитать, потанцевать, посмотреть диафильм. Даже если вам кажется, что занятий в садике недостаточно, постарайтесь снять с ребенка всю дополнительную нагрузку хотя бы на первый месяц адаптации к детскому саду. Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Если позволяет время, гуляйте вместе с ним – это идеальная возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Не стоит откладывать этот разговор на «перед сном» - если произошло что-то неприятное или тревожащее малыша, не допускайте, чтобы это давило на него целый вечер.

Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для «Спокойной ночи, малыши!», - эта передача идет в одно и то же время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня – усталость, раздражение, напряжение – уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу, - они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребенка выдуть бо-о-ольшущий шар и малюсенький пузырик), играть с губками

(смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов), просто дать две-три баночки, - и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, - через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий.

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профессионалы в нем ни работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит.

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ»

«Будете заботиться о своём дыхании – проживёте долго и счастливо»

В соответствии с законом РФ «Об образовании» (ст.2; 51) государственная политика в области образования основывается на принципах гуманистического характера, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику работы ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий, т.е. такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходят без ущерба их здоровью, а наоборот способствует его укреплению.

Здоровье людей – основная ценность всего человечества. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка.

Почему-то считается, что человека нужно учить правильно, читать, петь, рисовать, а вот учить дышать не нужно. Но это в корне неверно! Большинство людей, к сожалению, дышат неправильно, и из-за этого у них возникает масса болезней.

Все знают, какую важную функцию в жизнедеятельности человеческого организма выполняет дыхание. Кроме своей основной физиологической функции – осуществление газообмена – дыхание обеспечивает ещё и такую функцию, как речевое дыхание.

Речевое дыхание – основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Речь, как известно, является составляющей общего здоровья.

Чтобы правильно говорить, ребёнку нужно научиться управлять своим дыханием. При правильном речевом дыхании ребёнок сможет верно, произносить звуки, говорить громко, чётко, выразительно, плавно и соблюдать необходимые паузы.

Исследователи отмечают, что речевое дыхание поражается при целом ряде нарушений речи, таких как дизартрия, моторная алалия, заикание, ринолалия, разные формы нарушения голоса.

Общепризнанным является то, что при коррекции речевых нарушений в дошкольном учреждении коррекционно-педагогическая работа осуществляется наиболее

эффективно, так как имеет место взаимодействия и преемственности в работе логопеда и воспитателя.

Правильное речевое дыхание у дошкольников, нуждающихся в логопедической помощи, обеспечивает правильное усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает верно, соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.

ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД ДЫХАНИЕМ:

1. Развитие дыхания без участия голоса.
2. Развитие речевого дыхания и голоса.
3. Закрепление правильного дыхания в речи.

Условия для проведения игр и упражнений на дыхание.

Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.

Не заниматься после еды (только через 1,5-2 часа).

Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.

Не переутомляться, при недомогании отложить занятия.

Дозировать количество и темп проведения упражнений.

Речевое дыхание считается неправильным, если выявляются следующие ошибки:

Подъём грудной клетки вверх и втягивание живота на выдохе.

Слишком большой вдох.

Учащённость дыхания.

Укороченность выдоха.

Неумение делать незаметный для окружающих добор воздуха.

Неправильная осанка.

Техника выполнения упражнений.

Воздух набирать через нос.

Плечи не поднимать.

Выдох должен быть длительным и плавным.

Необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щёки (для начала их можно придерживать руками).

Сделав вдох, сразу же начинать говорить, не задерживая дыхания.

Говорить только на выдохе.

Нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.

Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определённого количества слов на выдохе:

Возраст ребёнка	Количество слов на выдохе в норме	Длительность занятия по формированию речевого дыхания
2-3 года	2-3 слова	2-3 мин.
3-4 года	3-5 слов	3-4 мин.
4-6 лет	4-6 слов	4-6 мин.
6-7 лет	5-7 слов	5-7 мин.

Помимо этого отмечается улучшение сна, памяти, повышение способности концентрировать внимание, развивается коммуникативность.

Введение здоровьесберегающих технологий в работу над дыханием способствует улучшению показателей развития речевого дыхания у детей и снижению уровня их заболеваемости. Это формирует у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Здоровьесберегающие технологии формирования правильного дыхания направлены на:

увеличение объёма дыхания и улучшение качества движений дыхательной мускулатуры; силы сокращений и выносливости, что способствует улучшению обменных процессов, влияющих на акт дыхания;
автоматизацию ниже-рёберного диафрагмального дыхания;
регулирование дыхательного ритма;
формирование навыка правильного дыхания для речи; полноценный вдох – пауза – удлинённый выдох;
формирование темпо-ритмических характеристик речи.

Несовершенства речевого дыхания у дошкольников

1. Очень слабый вдох и выдох, что ведёт к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных.
2. Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шёпотом. Нередко из-за этого он не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.
3. Неумелое распределение дыхания по словам. Ребёнок вдыхает в середине слова (*мы с мамой пой-дём гулять*).
4. Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлёбыванием».
5. Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.
6. Слабый выдох или не правильно направленная выдыхаемая воздушная струя в свою очередь приводит к искажению звуков.

Использование точечного массажа в логопедической работе.

Точечный массаж позволяет изолированно воздействовать на отдельные мышцы, обеспечивающие речевую деятельность, то есть на мышцы артикуляционного, вокального и дыхательного аппаратов (погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице и сделать вдох, на выдохе постукивать по ноздрям; сделать «курносый нос», потряхивая кончик носа указательным пальцем).

Помните: дыхание – это жизнь, а правильное дыхание – это здоровая жизнь.

Действительно, одно из чудес природы – возможность дышать.

**Дышат люди, дышат звери.
Дышат все, кто хочет жить.
Кто под солнцем иль луною,
Может жизнью дорожить.
Разберемся, кто как может.
Будем знать, а кто какой.
Мы же дышим, дышим тоже,
Если дышишь – ты живой.
Нам в этом мире многое дано,
Расти, искать и ошибаться,
Но, главное дано дышать.
Любить, найти и не сдаваться.**

Развитие мелкой моторики у дошкольников

Речь – драгоценный дар природы! И формируется она в процессе развития ребёнка. Нельзя однозначно ответить на вопрос о том, когда и каким образом малыш научится правильно произносить звуки, связывать между собой слова, строить предложения, общаться со взрослыми и сверстниками. Овладение речью – сложный процесс, её появление и развитие зависит от многих факторов. Один из них – развитие мелкой моторики рук. Ведь сначала развиваются тонкие движения пальцев рук, затем появляется артикуляция слогов. И всё последующее совершенствование речи находится в прямой зависимости от степени тренировки движений пальцев. Ребёнок учится говорить...

В этот период обязательна помощь взрослых! Причём помогать малышу нужно ненавязчиво, увлекая и заинтересовывая его. Развивайте мелкую моторику рук с раннего возраста. Вспомните самое простое: «Ладушки», «Сороку - белобоку», «Козу рогатую», постепенно переходите к более сложным движениям руки. Учите завязывать шнурки, застёгивать пуговицы, заплетать косички...

Подобные упражнения активизируют двигательную область головного мозга, а в ней речевую зону, следовательно, развивают речь малыша, а также подготавливают кисть к письму. Многие дети, поступающие в детский сад, нуждаются в развитии речи, поэтому у нас в «Богатыре» организована профилактическая работа по преодолению речевых нарушений. На каждом индивидуальном занятии ребёнка с логопедом уделяется внимание развитию мелкой моторики. Наши дошкольники занимаются по печатной тетради «350 упражнений для подготовки руки к письму» М. Узоровой. Эти упражнения интересны и разнообразны. Дети с радостью их выполняют. Кроме того, ежедневно воспитатели проводят специальные комплексы пальчиковой гимнастики с учётом возрастных особенностей дошкольников. Благоприятное воздействие на развитие движений кистей и пальцев руки оказывает и самомассаж, который с удовольствием выполняют наши дошкольники под руководством логопеда и воспитателей. Используются традиционные для массажа движения: разминание, растирание, надавливание, пощипывание – они выполняются от периферии к центру. Игры с элементами самомассажа можно выполнять с помощью различных предметов: это могут быть массажные мячи, карандаши, крупные бусины и т. д. Приятно наблюдать, как движения ребёнка день за днём становятся более уверенными, умелыми. Китайская пословица гласит: «Расскажи – и я забуду, покажи и я запомню, дай попробовать и я пойму!». Действительно, пальчиковая гимнастика полностью отвечает этим принципам: «Слышу - вижу- делаю». Дети слышат объяснение взрослого, видят последовательность выполнения различных действий и затем выполняют сами. Развивая мелкую моторику через игры и упражнения в детском саду и дома, можно не только подготовить ребёнка к овладению навыком письма, но и оказать влияние на его общее интеллектуальное развитие. Игры совершенствуют ловкость, улучшают память, речь, вырабатывают усидчивость, пробуждают фантазию ребёнка, помогают подготовить руку к письму. Процесс письма состоит из ритмичных движений напряжения и расслабления мышц руки. Эта ритмичная смена движений вызывают у детей большие трудности. Начало обучения письму – очень важный этап в жизни ребёнка. От того, насколько оно будет успешным, во многом зависит эффективность обучения в последующие годы. Одна из причин трудностей в овладении письмом кроется в неподготовленности мелкой мускулатуры кистей рук к выполнению графических упражнений. В дошкольный период дети приобретают графические навыки на занятиях рисованием, а мелкие движения рук развиваются в процессе

конструирования. Однако часто этого оказывается недостаточно. Даже если ребенок много и увлеченно рисует, лепит, занимается конструктором, но при этом нет руководства со стороны взрослого, графический навык может развиваться неправильно и ребенок приходит в школу не готовым приступить к обучению письму. Для формирования у ребенка графического навыка в должной мере необходимо обучать его с помощью системы специальных игр и упражнений. Для своих старших воспитанников мы предлагаем кружок «Волшебные клеточки», проводимый учителем – логопедом.

Программа кружка предоставляет систему увлекательных игр и упражнений которые помогут детям сформировать мыслительные операции, научит понимать и выполнять учебную задачу, а также способствует развитию мелкой моторики и зрительно-двигательной координации.

Целью кружка является:

- формирование компонентов интеллектуальной и сенсорной готовности к школе через:
- развитие мелкой моторики руки ребенка;
 - развитие слухового внимания;
 - развитие графического воспроизведения.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:

Обучающие: Развитие тонкокоординированных движений рук. Развитие слухового внимания и графического воспроизведения.

Развивающие: Развитие графических движений, зрительного восприятия, зрительно-моторных координации.

Воспитательная: Воспитание старательности, аккуратности, самостоятельности и уверенности в своих умениях.

Программа кружка рассчитана на один год (старшего дошкольного возраста). Занятие проводится 1 раз в неделю. 4 раза в месяц. 36 занятий в год. Организовывается во время свободной деятельности детей, после обеденного сна.

Остается добавить, что целенаправленная, систематическая и планомерная работа по развитию мелкой моторики способствует формированию интеллектуальных способностей, положительно влияет на речевые зоны коры головного мозга, а самое главное — способствует сохранению физического и психического здоровья ребенка.

Мы очень надеемся, что вся система работы по развитию мелкой моторики в ДОУ поможет нашим воспитанникам преодолеть все трудности и уверенно начать обучение в школе.