

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка - детский сад № 37  
муниципального образования Абинский район**

**П Р И К А З**

**от 01.09.2022г.**

**№ 107**

**п. Ахтырского**

**Об организации работы Центра консультационной  
поддержки семьи «Гармония»**

В соответствии с ч. 1 ст. 17, ч.3. ст. 64 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в целях обеспечения получения образования в форме семейного образования, обеспечения права родителей (законных представителей), чьи дети получают дошкольное образование в форме семейного образования, на получение методической, психолого-педагогической, диагностической и консультативной помощи, развития вариативных форм дошкольного образования, на основании Положения о Центре консультационной поддержки семьи «Гармония» МБДОУ ЦРР – детского сада № 37 **приказываю:**

**1. Определить следующий кадровый состав педагогов для оказания консультационной поддержки семей:**

- Галинская В.А., старший воспитатель,
- Макаренко С.Б., учитель-логопед,
- Колисниченко Н.Н., учитель-логопед,
- Тупиха Т.Н., учитель-логопед;
- Шевченко О.А., учитель-дефектолог,
- Стеценко С.В., музыкальный руководитель,
- Тагарова Л.П., инструктор по физической культуре,
- Гагина В.А., воспитатель,
- Сидоренко С.Н., воспитатель.

**2. Педагогическим работникам вменить в обязанность осуществление взаимодействия с родителями (законными представителями) в форме очного, дистанционного и выездного консультирования в соответствии с планом и режимом работы Центра консультационной поддержки семьи «Гармония».**

**3. Старшему воспитателю обеспечить:**

**3.1. общую координацию деятельности Центра консультационной поддержки семьи «Гармония» (далее – Центр);**

**3.2. разработку всей необходимой документации для осуществления работы Центра;**

3.3. назначение ответственных за подготовку и проведение форм очного, дистанционного и выездного консультирования с родителями (законными представителями);

3.4. организацию работы с педагогами по методическому сопровождению Центра (разработка конспектов мероприятий по взаимодействию с семьями согласно плану работы Центра).

4. Возложить ответственность на старшего воспитателя - Галинскую В.А. – за достоверность, систематическое обновление и своевременное размещение материалов о функционировании Центра в социальных сетях.

5. Контроль за выполнением приказа возложить на старшего воспитателя – Галинскую В.А.

Исполняющий обязанности заведующего

В.А. Галинская

С приказом ознакомлены:

Мамарина С.В.	
Ташня В.А.	Ташня
Шевченко О.А.	
Тютюха Т.Н.	
Колесниченко Н.Н.	
Сидеренко С.Н.	
Галенкова В.В.	ГВ
Татарова Л.П.	

**Конспекты консультаций для родителей  
в рамках работы консультационного центра**

Подготовил: Гагина Вера Александровна,  
воспитатель МБДОУ ЦРР детский сад № 37

Содержание:

1. «Кризис трех лет» - стр.2
2. «Если Ваш ребёнок застенчив» - 13 стр.
3. «Как провести выходной день с ребёнком» - 22 стр.
4. «Адаптация ребёнка или в детский сад без слёз» - 31 стр.
5. «Как уложить ребенка спать» - 45 стр.

Тема консультации.	<b>Консультация для родителей по теме: «Кризис трех лет»</b>
Актуальность	Актуальность данной темы заключается в том, что формирование своего «Я» у ребёнка начинается во время кризиса трёх лет, который является самым большим переживанием детей данного возраста и их родителей. От того, как переживёт ребёнок этот момент, зависит его дальнейший путь развития – успешный или не очень успешный. В этот период воспитатель должен помочь родителям ответить на вопрос «Можно ли, действуя грамотно, смягчить проявления кризиса?» Подсказать, как общаться с дошкольником, чтобы не навредить ему, правильно организовать процесс воспитания в семье и самим получать удовольствие от взаимодействия с ребёнком.
Цель и задачи (консультации)	<p>Цель консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение компетентности родителей в вопросе возрастных особенностей детей младшего возраста в кризисный период.</li> </ul> <p>Задачи консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение педагогической литературы по теме запроса родителя.</li> <li>- выделить основные симптомы возрастного кризиса трёх лет.</li> <li>- расширить представления родителей об эффективных способах взаимодействия с ребёнком в период кризиса.</li> <li>- помочь родителям овладеть знаниями о возрастных психологических особенностях детей 3 лет и учитывать их в общении.</li> <li>- выработать новые навыки взаимодействия с ребёнком.</li> </ul>
Мама обратилась в консультационный центр со следующей проблемой.	<p>Моей дочери сейчас три года. И я её не узнаю. До недавнего времени она была непоседливой, весёлой, активной, доброй и очень сговорчивой. Но теперь!!! Она стала непослушной, вредной, капризной. Она плачет до последней слезинки в её глазах и требует тоже до последнего.</p> <p>Особенно она любит делать это на улице, когда вокруг люди ходят. И мне со стыдом приходится брать её в охапку и бежать домой под многочисленными, иногда просто убивающими взглядами прохожих.</p>

<p>Ход консультации. Определение запроса</p>	<p><b>Воспитатель:</b> Добрый день! Давайте с Вами немного уточним, что Вы хотите получить от нашей консультации. Если я Вас правильно понимаю, что Вас волнует изменения и тревожное поведение Вашей дочери и Вы, что с этим делать, как найти решение этой проблемы?</p> <p><b>Родитель:</b> Да всё верно. Мне кажется, что мы уже не справляемся с этой проблемой и идём у неё на поводу.</p> <p><b>Воспитатель:</b> Мы с вами разберёмся в этой проблеме и постараемся найти выход как сделать так, чтобы прогулка с ребёнком была не «каторгой», а удовольствием для вас и вашего ребёнка.</p>
<p>Из беседы с мамой</p>	<p>Девочка долгожданный ребёнок в семье. Родители, бабушки, дедушки стремятся всё сделать для девочки. Последние 2 месяца у девочки наблюдаются по мнению родителей «припадки». Она бросается на пол, на землю, кричит, бьётся. Родители переживают, что у ребёнка развивается какое-то заболевание. Стремятся любыми средствами предотвратить истерику дочери.</p>
<p>Анализ ситуации воспитателем</p>	<p>Необходимо помочь и дать рекомендации родителям, как научиться не идти на поводу у капризули. Эффективным способом вывода своего малыша из истерики будет жалость: обнять посадить на колени, погладить по голове – это действует всегда безотказно. Но маме следует знать, что этим способом её победитель будет воздействовать и в дальнейшем, требуя дополнительные порции внимания.</p>
<p>Стратегия дальнейшей работы с родителем по решению данной проблемы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное выявление с родителями возможных причин каприз у ребёнка;</li> <li>- консультирование о возрастном кризисе и проявление характера в детском возрасте 3лет;</li> <li>- удовлетворение у ребёнка потребности внимания и любви;</li> <li>- обратная связь (подчеркнуть позитивную мотивацию у родителей – желание решить эту проблему, помочь себе и ребёнку в данной ситуации)</li> </ul>
<p>Информация для родителей</p>	<p><b>Возрастные кризисы</b> [греч. krisis — решение, поворотный пункт] — особые, относительно непродолжительные по времени (до года) периоды развития, характеризующиеся резкими психологическими изменениями. Они относятся к нормативным процессам, необходимым для нормального поступательного развития личности.</p>

Почти у всех родителей наступает такой момент, когда их ребенок начинает делать все наоборот: игнорирует просьбы, разбрасывает только что собранные игрушки, кричит или даже пытается ударить.

Это свидетельствует о том, что у ребенка наступил кризисный возраст.

В детском возрасте обычно выделяют кризис 1 года, кризис 3 лет, кризис 6-7 лет, подростковый кризис (10-11 лет). Хронологические границы кризисов достаточно условны. Форма, длительность, острота протекания зависят от индивидуальности, социальных условий, особенностей воспитания в семье.

Осознание себя как постоянного источника разных желаний и действий, отделённого от других людей, происходит к концу 3 года жизни под влиянием возрастающей практической самостоятельности ребёнка. Ребёнок овладевает возможностью выполнять без помощи взрослого разные действия, усваивает простейшие навыки самообслуживания. В результате этого он начинает понимать, что то или иное действие выполняет именно он. Он начинает говорить о себе не в третьем, а в первом лице.

Отделение себя от других людей и осознание своих возросших возможностей приводит к появлению нового отношения ребёнка ко взрослым. Он начинает сравнивать себя со взрослыми, хочет быть таким как взрослые, выполнять такие же действия, пользоваться такой же независимостью и самостоятельностью. Это желание «быть большим» дети хотят реализовать немедленно. Это ярко выражается в форме стремления к самостоятельности, противопоставления своих желаний желаниям взрослых.

#### **Так возникает кризис трех лет.**

Продолжительность протекания кризиса зависит от выбранной модели воспитания родителей, особенностей психического развития ребенка и его личности. Поэтому, если взрослые сможете достойным образом вести себя с капризным малышом, то кризисный период будет протекать менее болезненно.

#### **Как проявляется кризис 3-х лет, основные симптомы:**

**1. «негативизм»** – Ребёнок отказывается делать то, что мы его просим не потому, что ему не хочется, а только потому, что его попросили об этом. Если взрослый использует авторитарную модель взаимодействия в общении с ребенком, он может провоцировать приступы негативизма

всякий раз. Когда отдает строгий приказ, например: «Не трогай!», «Ешь быстро»...

**2. «упрямство»** – это «такая реакция ребёнка, когда он настаивает на чём-либо не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это потребовал».

Например, ребёнок просит в магазине купить очередную машинку, принёс домой, поиграл 10 минут и больше к ней не возвращается.

**3. «строптивость»** отличается от негативизма тем, что она безлична, а не направлена против человека. Строптивость направлена против образа жизни, против тех правил, которые были раньше.

Например, «ребенок не дает маме помочь надеть колготки, построить дом из кубиков, на прогулке тянет ее именно туда, куда хочется именно ему. На любое возражение может реагировать криком, слезами, нередко переходящими в настоящую истерику». Он часто отказывается от любого предложения взрослого: «не хочу, не буду, не надо». Такая капризность ребенка – пока единственная для него возможность потребовать признания своей значимости, уважения от других.

**4. «своеволие»** проявляется в том, что ребёнок всё хочет делать сам, даже если ничего не умеет. «Я сам».

**5. «протест – бунт»** - поведение ребёнка носит протестующий характер. «Как - будто ребёнок находится в состоянии войны с окружающими».

**6. «обесценивание»** - в данном случае у ребенка обесцениваются старые привязанности к вещам, людям. Например, ребёнок может начать употреблять бранные слова, которые не принято говорить в доме, рвёт книжки, ломает игрушки, хотя раньше этого не делал.

**8. «деспотизм»** - редко наблюдается, и чаще проявляется в семье с одним ребёнком.

Таким образом, «кризис трёх лет» - это протест ребёнка, требующего самостоятельности, переросшего те нормы и формы опеки, которые сложились в раннем возрасте.

Все эти особенности появления в поведении ребенка объясняется тем, что ребенок начинает осознавать **себя как личность.**

**Типичные ошибки родителей, которые могут наблюдаются в этот кризисный период у ребенка:**

- Типичная ошибка родителей заключается в отсутствии у них твердой позиции, они не определили, чего

	<p>именно требовать от ребенка. Часто разные члены семьи не могут договориться друг с другом, что создает дополнительные трудности в решении ситуации. Нехорош также подход, требующий от ребенка полного повиновения родителям и ломающий при этом его волю. <u>Т.е. должны быть четкие требования и правила к ребенку у всех членов семьи.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вторая ошибка – неготовность к изменениям в поведении ребенка, отсутствие знаний об особенностях этого возраста, стремление сохранить свой родительский авторитет любой ценой или, наоборот излишняя мягкость и уступчивость.</li> <li>• Также плохими советчиками родителям становятся те родственники или специалисты, которые дают общие советы, не разбираясь в деталях ситуации, у каждого ребенка свои индивидуальные особенности, при этом советы могут быть противоположны – от «не обращай внимания» до «ломай и заставляй делать всегда по-своему».</li> <li>• Неуверенность мамы в своих силах, её желание соответствовать всем противоречивым советам, метание из крайности в крайность создают неблагоприятные внешние условия и привносят еще больше путаницы.</li> <li>• Также к совершаемым родителями ошибочным действиям относятся напрасные наказания, обвинения и «срывы» на ребенка, непоследовательность в действиях: то родители настаивают на чем упорно, то уступают во всем.</li> </ul>
<p>Рекомендации родителю</p>	<p><i>Ребёнок во время кризиса 3-х лет впервые открывает для себя, что он – такой же человек, как и другие, например, как и его родители. Он начинает осознавать, что у него есть свои собственные желания и чувства. В 3г. дети ожидают от семьи уже признание независимости и самостоятельности. Хотя, конечно, его желания не всегда совпадают с его возрастными возможностями. Например: стремление к самостоятельности может привести к его требованию родителям, чтобы он переходил дорогу один, не давая им руки.</i></p> <p>Ребёнок хочет, чтобы его мнение спросили, чтобы посоветовались с ним, чтобы к нему относились как к взрослому.</p>



Дети здесь не хотят испытывать излишний контроль со стороны взрослых и стремятся сделать самостоятельный выбор во многих, даже незначительных ситуациях.

Капризы и упрямство в этом возрасте – это язык ребёнка, его способ сообщить взрослым о своих потребностях, т. к по-другому он не может высказать своё мнение (речь ещё не настолько развита).

Взрослые очень по-разному встречают появление желаний ребёнка.

Если родители сохраняют прежний тип взаимоотношений, ограничивают активность ребёнка (а ограничивать самостоятельность ребёнка могут не только чрезмерно строгие родители, но и родители, которые очень опекают своё чадо – ухаживают за ним, предупреждают все его желания, не замечая и не понимая, что он многое может сделать сам, то подобные стили семейного воспитания ведут к обострению взаимоотношений, к всплеску капризов и истерик ребёнка.

А если родители проявляют гибкость во взаимоотношении с ребёнком, и поощряют его разумную самостоятельность, то кризис 3-х лет здесь может пройти достаточно гладко и безболезненно.

Смените тактику и стратегию общения с ребёнком; пора признать, что он взрослый (ну почти, уважать его мнение и стремление к самостоятельности. Не надо делать за ребёнка то, что он может сделать сам, пусть как можно больше пробует – всё, что не опасно для жизни: моет пол, накрывает на стол, стирает. Ну, разведёт воду, разобьёт пару тарелок – не велика потеря. Зато сколькому он научится и как сможет самоутвердиться!

А если приступы упрямства, как следует реагировать родителям в таких ситуациях?

В первую очередь, нужно для себя определить причину вспышек гнева ребёнка.

Задумайтесь над причиной конфликтного поведения ребёнка:

а) Ребёнку не хватает вашего внимания и он таким

способом (например истерикой) стремится получить его;

б) Ребёнок манипулирует вами, он привык подобным поведением добиваться от вас того, чего он хочет (Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребёнку понять, что вы не одобряете его действия);

в) Ребёнок устал, хочет спать, он голоден, искорените причину, истерика пройдёт (эмоциональное состояние в этом возрасте продолжает зависеть от физического комфорта);

г) Отсутствие гибкости в поведении родителей, когда взрослые часто настаивают на своём. Слезы у ребёнка в этой ситуации, как реакция на запрет, когда родители не учитывают его желание.

Когда вы для себя определили причину появления упрямства и капризов ребёнка, тогда вам уже легче регулировать конфликтную ситуацию.

Сейчас рассмотрим действия родителей, которые являются эффективными во время конфликта с ребёнком.

### **1. Пойти на компромисс**

Например: «Поиграй ещё немного, а через 5 мин. будем обедать»;

«Ты хочешь ещё посмотреть мультик? Хорошо, посмотри, но только 5 мин.».

В качестве примера я предложу вам ситуацию, которая часто встречается в нашей жизни:

Миша – упрямый мальчик, всегда скандалит за едой, огорчая этим свою строгую маму. Во время обеда Мише предложили борщ, котлету с горошком, компот. «Я хочу компот» - заявляет он решительно. Мама терпеливо объясняет, что есть нужно по порядку: первое, второе и третье. Мальчик твёрдо стоит на своём: «Сначала компот. Я его люблю». Мама нервничает и начинает сама кормить ребёнка супом. Сцена заканчивается тем, что Мишу вырвало прямо на стол.

Решение: - Разрешите ребёнку отпить глоток компота до еды;

- Не нужно ставить на стол всё сразу.

Примечание: Есть ситуации, где наши требования являются безапелляционными.

В каждой семье должны быть такие правила, как абсолютные запреты для ребенка, где нет место для дискуссий с ним. Вы можете сами перечислить. Например, нельзя причинять физический вред другому человеку, выбегать на дорогу, брать без разрешения чужие вещи и т. д.

Эти требования излагать в спокойной и настойчивой форме. В этом и заключается нравственное воспитание. Они должны знать, что можно и нельзя. В этом возрасте закрепляются нормы поведения.

## **2. Отвлечь внимание.**

Успокоить плачущего ребенка можно, отвлекая внимание. Для этого необходимо иметь «неожиданные безделушки» - какой-нибудь шарик, колечко, камушек.

И вот как это выглядит. Начинаются плач и капризы. Делайте вид, что поглощено рассматриваете, вытасченный из кармана предмет. Рассматриваете и удивлённо рассуждаете сами с собой: "Интересное какое колечко. Точно помню, что когда выходила из дома, камушек на нём был синий, А теперь он красный. Может он побывал в темноте, в кармане, изменил цвет? Ну-ка, ты, Наташа, положи в карман, а потом вытащи - какой он станет?"

Какие предметы дома могут стать волшебными помощниками? Поищите, подумайте.

## **3. Постоянно предлагать выбор (либо иллюзию выбора)**

Скажем, мама знает - пора на прогулку, и предлагает: «Костик, мы гулять пойдем пешком по ступенькам или на лифте?»

**4. Если у ребенка истерика и она в самом разгаре, дайте «грозе» отгреметь.** Если истерика дома, оставьте его в комнате, а сами уйдите и со значением «важной занятости» займитесь домашними делами. Естественно в такую минуту родителям нужно сохранять спокойствие и терпение. Не видя вашей ответной реакции, ребенок быстро

	<p>успокоится. Важно: Во время истерики не стоит удовлетворять требования ребенка, иначе такое поведение будет демонстрироваться им все чаще и чаще.</p> <p>Ситуация для обсуждения в аудитории: Ребенок бьется в истерику в магазине, требуя от родителей купить то, что он хочет.</p> <p>Возможное поведение взрослых: если истерика случилась в общественном месте, возьмите его на руки, отнесите в более тихое место, где вы оба сможете немного остыть.</p> <p>В период кризиса 3-х лет у ребенка могут сформироваться как позитивные черты характера (положительная самооценка, самостоятельность, уважение к старшим, умение конструктивно разрешать разногласия, так и отрицательные.</p> <p>Например, у детей со слабым типом темперамента могут проявиться: неуверенность, отсутствие инициативности, несамостоятельность, обидчивость, а у детей с сильным типом темперамента: непослушание, упрямство, отсутствие признания авторитета взрослых. Все зависит от того, какие воспитательные меры предпримут родители.</p> <p><i>Чтобы малыш не превратился в «маленького деспота», следует учесть, что любовь должна выражаться не только в нежности и ласке, но и в требовательности.</i></p> <p><b>Родители!</b> Нам стоит не забывать, что, несмотря на всю вредность, нашим детям в такое время тоже нелегко и чем более ласковыми и терпеливыми мы будем с ними, тем легче и быстрее мы сможем преодолеть этот кризис.</p>
<p>Время проведенной консультации</p>	<p><b>1 час</b></p>
<p>Итоги проведенной консультации:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение проблемы;</li> <li>- выявление причины совместно с родителями;</li> <li>- дальнейший план работы родителя в условиях семьи по решению проблемы;</li> <li>- обсуждение итогов беседы, ответы на вопросы, обратная связь (заполнение опросник оценки качество услуг)</li> </ul>
<p>Рекомендации родителю</p>	<p>Трехлетний ребенок переживает становление маленькой личности. Этот этап болезненно переживает не только он сам, но и родители, которые теряются в догадках, чем помочь своему чаду в этой ситуации. И хотя капризы трехлеток часто выводят родителей из себя, этот период</p>

обязательно должен быть в жизни вашего ребенка, ведь именно в трехлетнем возрасте в ребенке возникает стремление к самостоятельности и проявлению силы воли. Отсутствие кризиса трех лет может быть сигналом задержки развития ребенка, поэтому встречайте этот возраст с радостью: малыш становится самостоятельным. На этапе кризиса трех лет важно поймать золотую серединку между вседозволенностью и тотальным запрещением всего.

Помочь справиться с кризисом трех лет и направить воспитание малыша в нужное русло помогут сюжетные игры.

1) **Игра в магазин.** Ребенку отведите роль продавца, а родители или старшие дети – покупатели. Когда малыш продает что-нибудь, ему тяжело расставаться с вещью, отдавать кому-то свое. Со временем он поймет, что вещь ему вернут назад, и будет просить поиграть с ним в эту игру еще раз. Если ваш ребенок часто устраивает истерики в супермаркетах, отправьте к нему в магазин куклу-маму и куклу-дочку. Пусть дочка устроит скандал, успокаивайте бунтующую куклу вместе с малышом.

2) **Придумайте малышу «очень важное дело»** – готовку еды для кукол, постройку дома, создание новой картины. Пусть малыш проявляет свою самостоятельность в игре, не стоит прерывать его своими советами.

3) **Посадите за стол любимого игрушечного друга малыша.** Пусть он постоянно ведет себя неправильно. Вместе воспитывайте из него приличного ребенка. Уложите его спать. Возьмите с собой на прогулку. Вместе разбирайте поведение шалуна – что он делает неправильно и почему так делать не надо. Пусть малыш учится отличать хорошее поведение от плохого. Беря на себя роль «воспитателя» в игре, малыш и в жизни будет вести себя соответствующе.

4) **Вместе с ребенком делайте различные игрушки и поделки своими руками.** Этот творческий процесс позволит стать малышу более усидчивым.

5) **Сочиняйте с ребенком сказки.** В возрасте трех лет малыши любят фантазировать. Пусть в сказках будут воспитательные моменты. Узнавайте вместе друг друга. Постарайтесь уделить максимум внимания трехлетнему малышу, но не будьте навязчивы. Избыток внимания превратит малыша в деспота, даже может вызвать

	<p>различные фобии и неврозы. Недостаток может породить различные болезненные фантазии. Ребенок заведет себе воображаемого Карлсона, который заменит ему друга, даже может решить, что его совсем не любят. <i>Итак, рецепт от кризиса трех лет очень прост: терпение, понимание, творчество, игры и, конечно же, чувство юмора.</i></p>
<p>Список литературы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баркан А. И. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребенка. -М. :АСТ-ПРЕСС,2000;</li> <li>2. Филоненко. Е. Воспитание ребенка от 1 года до 3 лет: перезагрузка-Ростов н/Д: Феникс,2015;</li> <li>3. Выготский Л.С. Собрание сочинений в шести томах: Детская психология Том 4 [Текст] / Л.С. Выготский – М.: Книга по Требованию, 2012. - 431с.;</li> <li>4. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. (Родительская библиотека). – М.: Генезис, 2006. – 232 с.;</li> <li>5. Резепина Е.А. О детских капризах и упрямстве //Психолог в детском саду, 2005., №1, с.27-38.;</li> <li>6. Чиркова Т.И., Зимина Н.А. Проблемы в поведении ребенка раннего возраста: консультации психолога: Учебно-методическое пособие. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2001. – 176 с.;</li> <li>7. Широкова И.Б. Ваша любимая «проблема». Как помочь себе и ребенку. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.</li> </ol>

Тема консультации.	Консультация для родителей по теме: «Если Ваш ребёнок застенчив»
Актуальность	Актуальность проблемы заключается том, что рамках данной темы не найдено единого пути решения и коррекции. Каждый случай нужно рассматривать индивидуально. В связи этим поиск новых методов и методик неограничен. К тому же нерешенные в дошкольном возрасте проблемы могут закрепиться в характере и остаться с ним на всю жизнь, поэтому так важно снизить уровень застенчивости, а в дальнейшем полностью её искоренить; помочь ребёнку безболезненно социализироваться в обществе.
Цель и задачи (консультации)	Цель консультации: - обсуждение с родителями проблемы застенчивости и неуверенности; - способствовать формированию у родителей желания помочь собственному ребёнку в преодолении застенчивости и неуверенности; - познакомить родителей с способами преодоления застенчивости и неуверенности ребенка.
Мама обратилась в консультационный центр со следующей проблемой.	Моя дочь старательная, аккуратная девочка. Все делает не спеша, но очень тщательно. На занятиях внимательна, активно работает самостоятельно. Однако я заметила, что она испытывает некоторые трудности в ситуациях общения. Выказывает робость, стеснение при обращении к ней как взрослых, так и других детей. Например, на занятиях Диана не отвечает на обращенный к ней вопрос даже, если знает ответ или его просто нужно повторить, или отвечает очень тихо. В играх участвует только с некоторыми 1-2 детьми. Предпочитает наблюдать за игрой других. Отказывается выступать на утренниках и не объясняет причину отказа, то есть начинается замыкаться в себе.
Ход консультации. Определение запроса	<b>Воспитатель:</b> Здравствуйте. Хочу уточнить: какую именно помощь и информацию Вы хотите получить от меня? <b>Родитель:</b> Я хочу, чтобы Вы, с точки зрения специалиста, помогли мне разобраться, почему мой ребенок такой и как я могу помочь своему ребенку справиться с этой проблемой? <b>Воспитатель:</b> Я постараюсь Вам помочь разобраться, в чем причина такого поведения у ребенка. - Замечали ли Вы подобное поведение за Дианой в других условиях?

	- Вы говорили мне ранее, что она в гостях, на детской площадке ведет себя робко.
Из беседы с мамой	Родители ребенка в воспитании дочери придерживались следующего принципа: ценность ребенка определяется его интеллектом и эрудицией. Поэтому они заставляют свою дочь много читать с тех пор, как ей исполнилось четыре года, считая, что чтение в раннем возрасте - свидетельство умственных способностей ребёнка.
Анализ ситуации воспитателем	Стало известно, что в семье присутствует авторитарный стиль воспитания, сопровождаемый жесткими ограничениями. Причиной застенчивости ребенка является излишний контроль со стороны родителей, как следствие ведущий к безынициативному поведению ребенка.
Стратегия дальнейшей работы с родителем по решению данной проблемы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помочь родителям изменить стиль общения с ребенком.</li> <li>2. Вместе с родителем выяснить причину застенчивости у ребенка.</li> <li>3. Дать рекомендации по преодолению застенчивости у ребенка.</li> </ol>
Информация для родителей	<b>Застенчивость</b> - это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Наверное, эту черту можно назвать, наиболее, распространенной причиной возникновения коммуникативных трудностей. Застенчивость может быть душевным недугом. Как правило, застенчивость, как характеристика поведения, начинает складываться в дошкольном возрасте. С течением времени её проявления становятся более устойчивыми и распространяются на всю коммуникативную сферу человека. Быть застенчивым - значит бояться общения. Застенчивый ребёнок воспринимает окружающих людей (особенно незнакомых) как несущих определённую угрозу. На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость формируется в результате негативных переживаний, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно закрепляются в сознании. Застенчивость может быть как избирательной, так и распространяться на всё социальное окружение малыша. Её возникновение может быть связано с заниженной самооценкой ребёнка. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, ребёнок начинает избегать контактов с



окружающими, подсознательно не желая травмировать и без того ущемлённое самолюбие. Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача вполне выполнимая, однако решать её необходимо всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребёнком, - родителям, воспитателям, психологам. Чем раньше мы начнём преодолевать застенчивость, тем лучше. С возрастом у ребёнка формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется. Ребёнок начинает отдавать себе отчёт в своём "недостатке", и это очень осложняет работу с ним, поскольку дошкольник произвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера.

**Можно ли ребёнку справиться с застенчивостью и как это сделать?**

Проанализируйте свое отношение к ребёнку. Безусловно, вы любите его. Но всегда ли вы выражаете эту любовь в реальном поведении? Часто ли вы говорите своему малышу о том, как сильно вы его любите? Любите просто так, ни за что. Взгляните на ситуацию в семье глазами ребёнка. Может ему не хватает выражения вашей любви, похвалы, поддержки? Ведь мы так часто обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они что-то делают плохо, и не замечаем их достижений. Хороших поступков. Застенчивые дети доставляют родителям меньше хлопот, чем озорные и непослушные. Поэтому и внимания им уделяется меньше, в то время как именно таким детям оно требуется в большей мере. Они не заявляют об этом открыто, но потребности у них в доброжелательном внимании, уважении к своей личности у них развиты сильно. Без удовлетворения этих потребностей у ребёнка не закладывается тот фундамент, который лежит в основе его развития, - доверие к людям, позволяющее активно и безбоязненно входить в окружающий мир, творчески его осваивать и преобразовывать его. Взрослый должен воспитать в себе умение быть внимательным к ребёнку не только в том случае, когда тот обращается за помощью и поддержкой, но и тогда, когда она, на первый взгляд ему не нужна.

Следующая задача - помочь ребёнку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе. Застенчивый ребёнок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Делая что-то вместе с ребёнком, выразите

уверенность в том, что он справится с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолете трудности. Если вы видите, что ребенок слишком сосредоточен на оценке и это тормозит его действия, отвлеките его от оценочной стороны деятельности. Здесь вам помогут игровые приемы и юмор. Обыграйте ситуацию, внесите в нее элемент воображения. Например, если ребенку не удастся собрать фигурку из «Лего», сделайте их одушевленными и наделите вредным характером, который мешает ребенку справиться с задачей.

Следует помнить, что застенчивые дети очень осторожны и побаиваются нового. Они в большей степени, чем их незастенчивые сверстники подвержены соблюдению правил, боятся их нарушить.

У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, и это может тормозить их инициативность и творческие проявления. Задумайтесь, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребенку, его непосредственность, любознательность. Не сочтите за кощунство совет – иногда нарушить правила, ваше гибкое поведение поможет малышу избавиться от страха наказания, от чрезмерной скованности. Почти любое, на первый взгляд «неправильное» желание ребенка можно обыграть и превратить в интересное и полезное занятие. Не бойтесь того, что ребенок перестанет быть дисциплинированным. Далеко не всегда ограничения приносят пользу для развития. Напротив, чрезмерные ограничения оказываются причиной детских неврозов.

Лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры – пантомимы, например, такие как «Угадай эмоцию», «Где мы были, не расскажем, а что видели – покажем», «Кто к нам пришел», «Куклы пляшут», и др. Желательно, что бы в игре участвовали несколько взрослых и детей.

Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, как и ваш ребенок, попадают в разные жизненные ситуации и находят выход из них. Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ о другом ребенке, приписывая ему свои переживания, они становятся открытыми для разговора о себе.

Все игры должны оканчиваться благополучно, приносить детям удовольствие. Опыт новых отношений со

	<p>взрослыми и сверстниками, приобретенный в игре, поможет им лучше справляться с реальными жизненными ситуациями.</p> <p><b><u>Стиль поведения с застенчивыми детьми:</u></b></p> <p>1. Расширяйте круг общения своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей ребёнка, берите малыша в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым, незнакомым местам.</p> <p>2. Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью, оберегать его. Дайте малышу возможность проявить самостоятельность и активность, дайте ему определённую меру свободы действий. Постоянно укрепляйте в ребёнке уверенность в себе и своих силах.</p> <p>3. Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением.</p> <p>4. Поддерживайте ребёнка, подчёркивайте его успехи в делах, а также рассказывайте ребёнку о том, как много нового и интересного можно узнать, общаясь и играя с другими детьми и взрослыми. Иногда застенчивость у ребенка с возрастом проходит. Но, к сожалению, это происходит не всегда.</p> <p>Большинству детей необходима помощь со стороны взрослых.</p>
<p>Рекомендации родителю</p>	<p><b>Рекомендации для родителей по предупреждению и преодолению застенчивости у детей дошкольного возраста.</b></p> <p>1. Принимайте ребенка таким, какой он есть на самом деле со всеми его «плюсами» и «минусами», со всеми особенностями личности.</p> <p>2. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи.</p> <p>3. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. <b>Застенчивому</b>, робкому ребенку требуется <b>определённое время</b>, чтобы познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Если ребенку <b>предстоит поступление в школу</b>, то желательно побывать в помещении школы и в том кабинете, где будут проходить занятия, познакомиться с учителем. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться.</p>

4. Не заставляйте ребенка «*быть смелым*». Ваши увещевания и нотации не принесут результата. Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами «*здесь нет ничего страшного*» бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

5. Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!

6. Просьба, обращенная к застенчивому ребёнку, должна содержать конкретные задания. Важно, чтобы она была высказана спокойным, мягким голосом, содержала обращение по имени и сопровождалась ласковым прикосновением. В общении с застенчивыми детьми необходимо исключить громкие резкие интонации, обращения в виде приказов, унижительные или критические высказывания. Главное – это тактичность и терпение.

7. Полезно завести четвероногого друга, гуляя с которым ребенок может познакомиться с новыми людьми, такими же хозяевами животного.

8. При контакте с застенчивым ребенком важно использовать невербальные средства общения, жесты открытости и доверия, установить контакт глаз.

9. Обязательно хвалите ребенка, когда он работает над собой, чтобы преодолеть свой внутренний барьер.

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

11. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

#### **Упражнения для застенчивых детей:**

1. *Расскажи стихи руками.* Ребенок старается без слов с помощью рук и пантомимы рассказать известное

	<p>стихотворение или сказку. Остальные пытаются угадать, что он рассказывает.</p> <p>2. <i>Сказка.</i> Ребенку предлагается придумывать сказку о человеке, которого зовут также как его, опираясь на значение имени. Например: «Марина-морская», сказка о девочке, которая живет в море.</p> <p>3. <i>Рисунок «Какой я есть, и каким бы хотел быть».</i> Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас, на втором – таким, каким он хотел бы быть. После рисования проводится обсуждение. В заключении ребенок сам должен сформулировать для себя, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.</p>
Время проведенной консультации	45 минут
Итоги проведенной консультации:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение проблемы;</li> <li>- выявление причины совместно с родителями;</li> <li>- дальнейший план работы родителя в условиях семьи по решению проблемы;</li> <li>- обсуждение итогов беседы, ответы на вопросы, обратная связь (заполнение опросника оценки качества услуги)</li> </ul>
Рекомендации родителю	<p style="text-align: center;">Игры и упражнения с ребенком</p> <p><b>1. «Незнайка»</b></p> <p>Ребёнку вы определяете роль Незнайки и говорите, что задавать ему разные вопросы, а он должен с помощью мимики и жестов показывать, что ничего не знает (<i>пожимать плечами, разводить руками и характерно поднимать брови</i>). Нужно, чтобы ребенок, разводя руки в стороны, показывал свои ладони (это важно, так как это готовность к контакту, значимый психологический момент).</p> <p><b>2. «Назови свои сильные стороны»</b></p> <p>Каждый ребенок должен в течении нескольких минут рассказать о своих сильных сторонах (<i>что люблю, что ценю, что принимаю в себе</i>). Важно, чтобы ребенок говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Упражнение развивает умение думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других. Если малыш стесняется, назовите его положительные черты сами. Можно попросить, чтобы он повторил за вами то, что вы сказали.</p>

### **3. «Близнецы»** (роль второго ребенка может взять на себя взрослый)

Обыгрывается сюжет, когда двое детей стали абсолютно одинаковыми. Одинаково думают, одеваются и т. п. Ребенка **застенчивого или замкнутого** нужно поставить в пару с более смелым и уверенным в себе ребенком. Последний начинает показывать, что он хочет, а первый повторяет за ним, угадывая его желания. После этого дети меняются ролями.

Упражнение помогает снять ребенку барьеры защиты и действовать открыто и уверенно.

### **4. «Закончи предложение»**

Дети по очереди заканчивают предложение, заданное педагогом:

- Я хочу...
- Я умею...
- Я смогу...
- Я люблю...
- Я добьюсь...

Ребенка можно попросить объяснить свой ответ. Упражнение повышает уверенность в себе и в своих силах.

### **5. «Через стекло»**

Взрослый предлагает ребенку с помощью мимики и жестов передать следующие ситуации:

- У меня болит горло.
- Ты забыла надеть шарф, а на улице холодно.
- Я хочу пить, принеси мне стакан воды.
- Ты хочешь со мной порисовать?

### **6. «Заколдованный ребенок»**

Взрослый предлагает ребенку сыграть роль заколдованного ребенка, который потерял способность говорить и может объясняться только с помощью мимики и жестов. Взрослый задает «заколдованному ребенку» различные вопросы, тот, используя выразительные движения, отвечает на них.

### **7. «Путешествие»**

Взрослый приглашает ребенка в воображаемое путешествие. Ребенок по инструкции взрослого имитирует различные движения и разыгрывает мини-ситуации: изображает дерево в лесу; зайчика, убегающего от лисы; путешественников, плывущих на лодке, взбирающихся на

	<p>вершину горы, переходящих горный ручей по узкому мостику, и т.п.</p> <p><b>8. «Зеркало»</b> (роль второго ребенка может взять на себя взрослый)</p> <p>Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль зеркала. Задача «зеркала» - повторять все движения и жесты, которые будет показывать ребенок. Потом дети меняются ролями. В конце вопрос детям «Кем больше понравилось быть – ребенком или зеркалом? Почему?»</p> <p><b>9. Ролевая гимнастика</b></p> <p>Взрослый предлагает ребенку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улыбнуться, как ласковое солнышко;</li> <li>- изобразить кота, греющегося под солнечными лучами;</li> <li>- нахмуриться, как осенняя туча;</li> <li>- изобразить разъяренного льва, готового к прыжку;</li> <li>- попрыгать как кузнечик, как кенгуру;</li> <li>- изобразить походку уверенного в себе человека.</li> </ul> <p>Взрослый предлагает ребенку походить как: малыш, который недавно встал на ножки и делает первые шаги, глубокий старик, пьяный, лев, горилла, артист на сцене и т.п.</p>
<p>Список литературы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Богачкина Н.А., Сиренко Р.Н. Как преодолеть детскую застенчивость: Книга для родителей и педагогов. Издательство: Академия Развития. 2009.</li> <li>2. Вемь А. Застенчивость и как с ней бороться. - СПб. Питер, 2010.</li> <li>3. Микляева А. В., Румянцева П. В. Нам не страшен серый волк... Книга для родителей, которые хотят помочь своим детям избавиться от страхов. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. - 202 с.</li> <li>4. Чех Е.В. Мне страшно. Расскажи мне сказку. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011. - 156 с.</li> </ol>

Тема консультации.	Консультация для родителей по теме: «Как провести выходной день с ребёнком»
Актуальность	<p>Сегодняшняя реальность такова, что все постоянно заняты: дети учебой, родители работой, единственное время, когда семье удастся собраться вместе - только выходные. То время, когда семья собирается полностью, можно назвать как самое прекрасное, ведь никуда не нужно спешить, никуда не нужно бежать, можно пообщаться без спешки и провести время, занимаясь чем-то приятным. Но, как ни странно, многие семьи просто напросто разучились это делать, вот и получается, что папа все выходные проводит возле телевизора, ребенок сидит за компьютером, а мама выходные напролет болтает по мобильному телефону с подругами. Но ведь это никуда не годится, выходные должны стать для вашей семьи замечательной возможностью укрепить семейные связи и сделать так, чтобы любимые люди стали еще ближе.</p>
Цель и задачи (консультации)	<p>Цель консультации: Актуализировать потребность в планировании досуга семьи с учетом индивидуальных потребностей и интересов ребенка.</p> <p>Задачи консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить родителей с особенностями организации свободного времени детей учитывая особенности темперамента ребенка.</li> <li>- Обогащение отношения детей и родителей опытом эмоционально-насыщенного общения.</li> </ul>
Мама обратилась в консультационный центр со следующей проблемой.	<p>Моему сыну 2 года, у нас появилась, как нам кажется настораживающая проблема в поведении сына. Поход в детский сад для нас стал большой проблемой. Со слезами и истериками собирается в детский сад и при входе в группу очень тяжело расстается со мной или папой. К поведению сына, мы, конечно, относимся с пониманием и пытаемся объяснить в спокойной манере, но уже не хватает терпения и знания как правильно говорить, отвечать и поступать в данной ситуации. Что делать? Мне жалко ребёнка. Это трагедия. Значит, я плохая мама, я его бросила. Я должна сделать так, чтобы он был счастлив.</p>



<p>Ход консультации. Определение запроса</p>	<p><b>Воспитатель.</b> Здравствуйте. Давайте с Вами немного уточним, что вы хотите получить от нашей консультации. Если я Вас правильно понимаю, что вас волнует изменения и тревожное поведение Вашего сына и вы не знаете, как правильно вести себя такой момент?</p> <p><b>Родитель:</b> Да, все правильно.</p>
<p>Из беседы с мамой</p>	<p>Я очень люблю свою семью и скучаю за ними, поэтому на выходных мне хочется больше времени проводить с ними, но домашние дела не позволяют это сделать. И сын постоянно требует внимания, капризничает, мы с мужем чувствуем своё бессилие по отношению к ребёнку.</p>
<p>Анализ ситуации воспитателем</p>	<p>Необходимо объяснить клиенту, что с ребёнком происходит вполне закономерный процесс. В течение рабочей недели он мало времени проводит с родителями, поэтому в выходные пытается восполнить этот дефицит. Кроме этого, в рабочие дни в детском саду он постоянно занят «текущими» делами, поэтому вечером он в меньшей степени требует внимания, он тоже хочет «отдохнуть от дел».</p>
<p>Стратегия дальнейшей работы с родителем по решению данной проблемы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удовлетворение у ребенка потребности в любви;</li> <li>- информирование о «кризисе 3-х лет»;</li> <li>- знакомство с правилами последовательного поведения родителей в ситуации истерики;</li> <li>- обратная связь (подчеркнуть позитивную мотивацию родителя-желание решить проблему, помочь себе и ребенку в данной ситуации);</li> <li>- рекомендации по составлению плана выходного дня.</li> </ul>
<p>Информация для родителей</p>	<p>Наступает выходной день. Куда пойти с ребёнком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребёнком, это один из моментов, когда дошкольник чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным. Необходимо помнить о том, что в детском саду ребенок привык к определенному режиму, поэтому не стоит спать вместе с ним до обеда в выходные дни, лучше встать пораньше и за завтраком обсудить планы на день. Тут масса вариантов... После завтрака можно сделать вылазку на природу, это может быть и семейная поездка на дачу и пикник в лесу, или просто прогулка в соседнем парке. Важно во время прогулки</p>

разговаривать с ребенком, обращать его внимание на то, что происходит вокруг: смена времен года, цвет листвы, интересная расцветка у проходящей мимо кошки. Дошкольники, конечно, получают первичные знания в детском саду, но от любимых родителей что-то узнать гораздо интереснее, и это лучше запоминается. На свежем воздухе очень полезны активные игры. Поиграйте с ребенком в мяч, побегайте, привлечите к вашим играм других детей, гуляющих в том же парке или соседей по даче. Пусть прогулка будет веселой, активной и полезной. Много нового и увлекательного принесет поход в зоопарк. Множество животных и уже знакомых по книжкам, и пока неизвестных — это очень интересно, познавательно и весело. Раз и навсегда, уважаемые родители, решите для себя: совместный с ребёнком поход — это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому малышу. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами. Посмотрите вокруг глазами ребенка — сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребёнок чем — то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым! Речь ваша, дорогие родители — эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребёнка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребёнок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям. В таких совместных походах есть все условия для тренировки вашего ребёнка в силе, ловкости, смелости. Не менее полезным и увлекательным может оказаться поход в театр, на детский спектакль, только необходимо выбирать представление, соответствующее возрасту ребенка. Возрастные категории обычно указаны в программе репертуара театра. Не надо вести дошкольника на спектакль для более взрослых ребят, ему может стать неинтересно, а то и страшно. Для детей поход в театр, это погружение в какую-то необычную, волшебную жизнь. А после спектакля можно обсудить с ребенком только что увиденное, чтобы закрепить в памяти сюжет и смысл спектакля. Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребёнка — посещение музея. Практически всегда

привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее всё ребёнок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для него. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели. Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения. Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали. В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто — то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это — значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать них посещение музея интересным.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребёнком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи. Вспомнить те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки. Например: игра в бирюльки, лапта. Заинтриговать ребёнка игрой и при желании можно и поиграть! После обеда лучше положить ребенка отдохнуть, и вот тут вы получаете два часа личного времени, и можете заняться и стиркой и уборкой или тоже просто отдохнуть. Вечером можно просто посидеть дома, не устраивая никаких походов. Почитать вслух детскую книжку, порисовать с ребенком, поиграть в настольную игру. Для игры можно позвать живущих по соседству друзей вашего ребенка, только все равно играйте вместе с ними, чтобы это были действительно, тихие игры, и дети не разбаловались перед сном. Вот выходные прошли весело и с пользой, и вы с детьми готовы к новой трудовой неделе. Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребёнком интересно и увлекательно. Родители, придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребёнком.

<p>Рекомендации родителю</p>	<p>Итак, всю неделю ребенок в основном проводит в детском саду, родители видят его только поздно вечером, у них часто нет возможности уделить достаточно внимание своему малышу. Поэтому именно в выходной день нужно сделать все так, чтобы ребенок сильнее почувствовал близость с родителями, родными, радость от пребывания с ними. Выходной день должен быть праздником для малыша.</p> <p>1. Для этого нужно, во-первых, соблюдать строгий режим дня: укладывать спать в одно и тоже время. Утром можно не будить ребенка, но и не давать ему лежать в постели до обеда. Днем ребенок должен спать не менее 1,5 часа, как и в детском саду. После 4 лет можно начинать отказываться от дневного сна, но только при условии, что это никак не сказывается на малыше. Он не капризничает во второй половине дня, нормально укладывается на ночной сон.</p> <p>В общем, вопрос дневного сна индивидуален, но не лишайте вашего ребенка возможности отдохнуть днем, только потому, что вам это создает неудобства (к примеру, надо раньше возвращаться домой или отменить поход в гости).</p> <p>2. Важно, чтобы ребенок мог поиграть игрушками, порисовать, посмотреть книжки, пока взрослые занимаются домашними делами.</p> <p>Его деятельность не должна быть монотонной и однообразной.</p> <p>3. Там, где возможно, нужно привлекать ребенка к участию в работе взрослых: помочь вытереть пыль, убрать в своем уголке, помыть овощи. Отец что-то мастерит, а ребенок подает молоток, гвозди. Такая помощь взрослых радует и воспитывает трудолюбие.</p> <p>4. В любое время года с ребенком нужно гулять в парке или просто по улицам. Прогулка нужна не только потому, что пребывание на свежем воздухе полезно для здоровья, но и потому, что разговоры со взрослыми во время прогулки сближают детей с родителями. Дети очень дорожат такими моментами. «А мне мама рассказала, показала, а мы с папой делали..., видели...» - хвастают они в понедельник воспитателю. Прогулки многое дают и для воспитания любви к родному городу, родной природе.</p> <p>5. На прогулке нужно дать ребенку возможность побегать, покричать, покидать камушки, нарвать цветов или просто травы. Такие длительные прогулки доставляют детям много радости, оставляют у них яркие впечатления. Только внимательно следите за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, летом не перегрелся на солнце, не обгорел, а</p>
----------------------------------	---

	<p>зимой не переохладился. Иногда в парке можно увидеть, как родители портят настроение и себе, и детям: наденут нарядные вещи на малыша и все время дергают ребенка, чтобы он не бегал, не пачкался.</p> <p>Ребенка на прогулку нужно одевать просто, чтобы он мог играть свободно.</p> <p>б. В плохую погоду в выходной день можно с ребенком почитать, послушать музыку, поиграть, попеть песни, порисовать, вместе что-то приготовить на кухне и т.д. Есть масса интересных занятий, главное, всё делать с удовольствием и вместе.</p> <p><i>Уважаемые родители! Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребенку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами.</i></p>
<p>Время проведенной консультации</p>	<p><b>45 минут</b></p>
<p>Итоги проведенной консультации:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение проблемы;</li> <li>- выявление причины совместно с родителями;</li> <li>- дальнейший план работы родителя в условиях семьи по решению проблемы;</li> <li>- обсуждение итогов беседы, ответы на вопросы, обратная связь (заполнение опросника оценки качества услуги)</li> </ul>
<p>Рекомендации родителю</p>	<p><b><u>Подвижные игры с родителями в выходной.</u></b></p> <p><b>1. Паук в паутине</b></p> <p>Ребенку в этом возрасте нравится сталкиваться с новыми задачами. Сделайте для вашего маленького паучка паутинку и посмотрите, как он будет пытаться выбраться из лабиринта.</p> <p><u>Что понадобится:</u>  Моток цветной пряжи  Большая комната с мебелью  Прозрачный скотч</p> <p>Осваиваемые навыки:  Координация глаз/рука  Тонкая и крупная моторика</p> <p><u>Решение задач:</u>  Возьмите моток цветной пряжи и прикрепите один конец к какой-нибудь мебели с одной стороны комнаты на высоте, подходящей для ребенка.  Разворачивайте моток, двигаясь по комнате, и местами прикрепляйте пряжу скотчем к мебели или к стенам. Не</p>

делайте вашу паутину слишком высоко.  
Когда вы разматываете пряжу по комнате, отрежьте от нее кусок с запасом.  
Конец пряжи протяните за пределы комнаты, чтобы заманить ребенка в комнату с паутиной.  
Предложите ребенку взять конец нити и идти по ней.  
Варианты игры. Привяжите к нитке маленькие игрушки, чтобы ребенок собирал их по мере продвижения по паутине.  
Безопасность. Обязательно следите за малышом, чтобы он не запутался в нитках.

## 2. Красный свет, зеленый свет.

Что понадобится:

Веревка или лента

Много места на полу

Осваиваемые навыки:

Равновесие и координация

Причина и следствие

Крупная моторика

Слуховые навыки

Положите на полу в одном конце комнаты веревку или ленту.

Положите другую веревку или ленту в другом конце комнаты параллельно первой.

Очистите пространство между двумя линиями.

Поставьте малыша с одной стороны комнаты за линией.

Встаньте за другой линией.

Скажите ребенку, что когда вы объявите: "Зеленый свет!" — он должен будет попытаться добраться до другого конца комнаты и пересечь вторую линию. Но если вы объявите: "Красный свет!" — то он должен остановиться и не двигаться.

Потренируйтесь, стоя лицом к нему и наблюдая за ним, когда вы будете объявлять "Зеленый свет!" и "Красный свет!". Поправьте его, если нужно, и еще раз объясните правила. Когда у него все будет получаться правильно, отвернитесь от ребенка и крикните: "Зеленый свет!".

Быстро крикните: "Красный свет!" — и обернитесь, чтобы увидеть, остановился ли ребенок.

Продолжайте игру, пока он не пересечет линию.

Поменяйтесь ролями и дайте ребенку побыть инспектором движения.

Варианты игры. Поиграйте с несколькими детьми. Объявляя "Зеленый свет!" и "Красный свет!", поднимайте

соответствующие знаки.

Безопасность. Уберите все возможные препятствия с пути ребенка.

### 3. Догонялки на четвереньках

Иногда ребенок как будто возвращается в своем развитии назад: несмотря на то, что он уже умеет ходить, он может предпочесть снова встать на четвереньки. Когда такое случается, становитесь в ту же позу и поиграйте с ним в догонялки!

Что понадобится:

Подушки, диванные валики, мягкие игрушки, одеяла и другие мягкие препятствия

Много места на полу

Осваиваемые навыки:

Умение справляться с волнением и страхом

Крупная моторика

Решение задач

Социальное взаимодействие

Разложите по комнате мягкие препятствия для ребенка.

Поставьте ребенка на четвереньки с одной стороны комнаты.

Опуститесь на четвереньки позади него.

Скажите: "Сейчас я тебя поймаю!" — и начните преследовать малыша на четвереньках.

Подбадривайте его, чтобы он уползал от вас.

Продолжайте преследование и смотрите, как ребенок будет обходить препятствия в попытке убежать от вас.

Когда ему надоест играть, поменяйтесь ролями, и пусть теперь он ловит вас!

Варианты игры. Выделите для малыша островок безопасности, например, расстеленное одеяло, где вы не можете его поймать. Когда ребенок доберется до этого островка, отползите, чтобы он мог с него выбраться, а потом начинайте догонять снова.

Безопасность. Не пугайте ребенка, чтобы игра оставалась веселой

### 4. Клад

Это разновидность игры в прятки, только искать здесь нужно не человека, а сокровище, и пират дает подсказки, которые помогут его найти. Главное, чтобы клад стоил усилий, потраченных на его поиск.

	<p><u>Что понадобится:</u> Небольшая игрушка или лакомство Комната, в которой можно спрятать игрушку</p> <p><u>Осваиваемые навыки:</u> Когнитивное развитие и навыки мышления Развитие речи Постоянство объектов</p> <p><u>Решение задач</u> Выберите особенную игрушку или лакомство, которое сделает поиски стоящими для ребенка. Спрячьте предмет на виду, но слегка замаскировав его, чтобы найти его было не слишком легко, но и не слишком трудно. Приведите ребенка в комнату и скажите, что спрятали здесь клад. Давайте ребенку подсказки, говоря: "Горячо" или "Холодно". Когда ребенок найдет спрятанный предмет, спрячьте его еще раз, и еще, пока игра не надоест малышу. Или же можете прятать разные предметы, чтобы продлить интерес ребенка. <u>Варианты игры.</u> Пусть ребенок станет пиратом и спрячет что-нибудь, что должны будете найти вы. Только не находите сокровище слишком быстро! <u>Безопасность.</u> Следите, чтобы в комнате не было ничего такого, что может сломаться или травмировать ребенка во время игры.</p>
<p>Список литературы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бочарова, Н.И. В поход всей семьей// Ребёнок в детском саду. - 2007. -№3. - С. 83 - 89.</li> <li>2. Бочарова Н.И., Тихонова О.Г. Организация досуга детей в семье: Учеб. пособие для студ. высшей пед. учеб. заведений. - М.: Изд. центр «Академия», 2001. - 208с.</li> <li>3 Бочарова, Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей. - 2-е изд., испр. и доп.- М.: АРКТИ. - 2003. - 96с.</li> <li>4. Ионова В. Активные формы отдыха. // Дошкольная педагогика.- 2006. - №12. - С. 12-17.</li> <li>5. Коваленко, Н. Семейные праздники: В кругу семьи. // Дош. воспитание. -1993. -№10.- С. 51-54.</li> </ol> <p>Осокина Т.И. Игры и развлечения на воздухе. М., 1983</p>



Тема консультации.	<b>Консультация для родителей по теме: «Адаптация ребёнка или в детский сад без слёз»</b>
Актуальность	<p>Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.</p> <p>Анализ деятельности различных дошкольных учреждений в период адаптации показал, что проблема адаптации детей раннего возраста насущна и актуальна, т. к. воспитатели групп не всегда готовы оказывать вновь поступившим детям квалифицированную помощь и психолого-педагогическую поддержку, часть из них испытывают трудности при построении взаимоотношений с родителями. Кроме того, часть родителей относятся к периоду адаптации недостаточно серьезно, как к чему-то само собой разумеющемуся или склонны приписывать все плохой работе воспитателей.</p> <p>Вместе с тем, научные исследования показали, что характер адаптации ребенка раннего возраста является прогностическим тестом для характеристики динамики состояния здоровья ребенка при его адаптации не только к детскому саду, но и к школе. Поэтому решение вопросов, связанных с сохранением психического и физического здоровья детей в период адаптации к детскому саду, является одной из первостепенных задач, стоящих перед сотрудниками ДООУ и родителями.</p> <p>Соответственно, одна из главных задач педагогов и психологов дошкольных образовательных учреждений заключается в решении вопроса об адаптации детей раннего возраста к детскому саду; в оказании помощи в построении взаимоотношений между детьми, родителями и сотрудниками детского сада. Важно построить отношения, которые создают ощущение комфорта, уверенности, взаимоуважения, взаимопомощи, способности решать проблемы по мере их возникновения. Осуществляется это через систему психологического сопровождения всех участников процесса, включающую в себя прогноз вероятной степени адаптации ребенка, консультирование родителей и консультирование педагогов.</p> <p>Поступление ребенка в ясли вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. И не напрасно. Известно, что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особого внимания с этой точки зрения требует ранний возраст, в</p>

котором многие малыши впервые переходят из достаточно замкнутого семейного мира в мир широких социальных контактов. Если трехлетний малыш, готовящийся к детскому саду, уже владеет речью, навыками самообслуживания, испытывает потребность в детском обществе, то ребенок младенческого и раннего возраста менее приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним. Установлено, что именно в этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. В этот период происходит интенсивное физическое развитие, созревание всех психических процессов. Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка усилий, вызывают появление стадии напряженной адаптации. От того, насколько ребенок в семье подготовлен к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода, который может продолжаться иногда в течение полугода, и дальнейшее развитие малыша. Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников. Таким образом, его социальные связи оказываются нарушенными. Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с родными протекают подчас очень бурно, экзальтированно: малыш не отпускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречает слезами. Меняется его активность и по отношению к предметному миру: игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом.

Таким образом, проблема адаптации зависит от возраста ребенка, состояния здоровья, уровня развития. Период привыкания детей к ДОУ – неизменно сложная проблема. От того, как пройдет привыкание ребенка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависят его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и в семье.

<p>Цель и задачи (консультации)</p>	<p>Цель консультации: Повышение психолого-педагогической компетентности родителей по вопросу адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада.</p> <p>Задачи консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство и установление доверительных отношений с семьями детей, поступающих в ДОУ;</li> <li>- познакомить родителей с особенностями адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада;</li> <li>- формировать у родителей представление о значимых факторах облегчения периода адаптации;</li> </ul>
<p>Мама обратилась в консультационный центр со следующей проблемой.</p>	<p>Первый день - в садик бежала, осталась спокойно, по словам воспитателя плакала после того как прошло 2 часа. Второй день - пошла спокойно, осталась, одна девочка заплакала, дочка начала плакать с ней. Ревела много, сказала, что больше не хочет туда идти. Вечером перед сном, постоянно повторяла, что больше туда не пойдет и с этой мыслью и уснула. Третий день - не хотела идти, осталась спокойно (я очень много с ней разговаривала об этом) сказала, что боится, что она меня потеряет (сама придумала?!) этот страх вроде прошел после моих бесед. Стала реветь после того как заплакала девочка, если бы не она, точно не начала бы. Я забрала пораньше ее, во время прогулки в 11-30, дочь ревела не своим голосом одна, воспитатель (меня не видя) строго (по мне так криком) говорила, что бы она перестала, скоро мама придет, хватит реветь, меня увидев, стала оправдываться, сказала что заплакала первый раз, а разговаривала с ней строго два раза за сегодня! После не отпускает меня не на минуту, обедать в садике отказалась, сказала больше не за что не придет.</p>
<p>Ход консультации. Определение запроса</p>	<p><b>Воспитатель:</b> Добрый день. Давайте уточним, что вы хотите получить от нашей консультации. Правильно ли я понимаю, что на данный момент путь в детский сад для вас трагедия.</p> <p><b>Родитель:</b> Да, все правильно.</p> <p><b>Воспитатель:</b> Я предлагаю Вам попробовать разобраться и понять, почему Ваша дочь стала так себя вести, и поискать пути решения проблемы.</p>

Из беседы с мамой	Дочка 2,8, домашний ребенок, в саду не были, у бабушек крайне редко на два часа с мамой, группы развития с мамой. Мама 30 лет, 2,8 года живет только ребенком, гуляет только с дочкой, спит с дочкой и тд. «Занимается ребёнком в основном мама, папа много работает, но когда он дома, тоже принимает участие в воспитании.
Анализ ситуации воспитателем	Необходимо объяснить клиенту, что с ребёнком происходит вполне закономерный процесс. Есть дети кто в 2 готов к садику, некоторые только в 5 могут пойти, а другие вообще туда не ходят.
Стратегия дальнейшей работы с родителем по решению данной проблемы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удовлетворение у ребенка потребности в любви;</li> <li>- информирование о адаптации ребёнка;</li> <li>- знакомство с правилами последовательного поведения родителей в период адаптации;</li> <li>- обратная связь (подчеркнуть позитивную мотивацию родителя-желание решить проблему, помочь себе и ребенку в данной ситуации);</li> </ul>
Информация для родителей	<p><b>Детский сад</b> - новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на <b>детский сад</b> плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают и плачут перед входом в группу.</p> <p><b>Адаптация</b> - это приспособление организма к изменившимся <b>условиям жизни</b>, к новой обстановке. А для ребенка <b>детский сад</b>, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.</p> <p>Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.</p> <p>При легкой <b>адаптации</b> поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым <b>условиям</b> (<i>незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников</i>).</p> <p>Во время <b>адаптации</b> средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20—40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное</p>

состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая **адаптация** приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (*двигательный протест, агрессивные действия*); активное эмоциональное состояние (*плач, негодующий крик*); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Факторы, от которых зависит течение **адаптационного периода**:

1. Возраст.
2. Состояние здоровья.
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму **детского сада**.

Причины тяжелой **адаптации к условиям ДОУ**

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом **детского сада**.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

На то, как будет **протекать процесс адаптации** влияют следующие факторы:

1. Возраст;
2. Состояние здоровья;
3. Уровень развития навыков самообслуживания;
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками;
5. Сформированность предметной и игровой деятельности;
6. Приближенность домашнего режима к режиму **детского сада**.

Существуют определенные причины, которые вызывают

### слезы у ребенка:

Тревога, связанная со сменой обстановки (*ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании*). При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство (встречает, пусть и доброжелательных, но чужих людей, и режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В **детском саду** приучают к определённой дисциплине, а в домашних **условиях** она не была так важна. К тому же, личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДОО).

Избыток впечатлений. В ДОО малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и, вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в **детском саду**.

Психологическая неготовность ребёнка к **детскому саду**. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой.

Отрицательное первое впечатление от посещения **детского сада**. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.

Личное неприятие контактирующих с вашим малышом взрослых. Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

Неумение занять себя игрушкой.

Наличие у ребенка своеобразных привычек.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что *«он обещал не плакать»*, тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно **придете**.

- Нельзя пугать **детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в **детский сад пойдешь!**»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы **придете очень скоро**, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Способы уменьшить стресс ребенка:

- необходимо заранее **создавать** дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи, соответствующий режиму ДОУ).

- в первые дни не следует оставлять малыша в **детском саду больше 2-х часов**. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.

- каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.

- желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера **условиться**, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

- в выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.

- желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в **детский сад**. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.

Как помочь ребенку снять эмоциональное и мышечное напряжение?

В период адаптации к детскому саду ребенок испытывает сильный стресс. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем дольше длится период **адаптации**. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в **детском саду**.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде: наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение — уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу — они должны быть нешумными, спокойными.

Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов, строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три баночки, — и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, — через 15-20 минут ребенок будет спокоен.

Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «*Спокойной ночи, малыши!*» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и тоже время и могут стать частью «*ритуала*» отхода ко сну. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к **ДООУ**

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях: «*полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики*».



	<p>4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.</p> <p>5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в <b>детский сад</b>. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.</p> <p>6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.</p> <p><u>К моменту поступления в <b>детский сад</b> ребенок должен уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— самостоятельно садиться на стул;</li> <li>— самостоятельно пить из чашки;</li> <li>— пользоваться ложкой;</li> <li>— активно участвовать в одевании, умывании.</li> </ul>
<p>Рекомендации родителю</p>	<p>Советы родителям:</p> <p>1. В первую очередь родители должны познакомиться с воспитателями.</p> <p>2. Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.</p> <p>3. К режиму детского сада необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 12 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00.</p> <p>4. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.</p> <p>5. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д.</p> <p>6. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам самообслуживания.</p>

	<p>7. Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он привнёс туда «частичку» родного дома.</p> <p>8. Во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать -держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются.</p> <p>9. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бежит — это ему необходимо.</p> <p>10. Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.</p> <p>11. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.</p>
<p>Время проведенной консультации</p>	<p><b>1 час</b></p>
<p>Итоги проведенной консультации:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение проблемы;</li> <li>- выявление причины совместно с родителями;</li> <li>- дальнейший план работы родителя в условиях семьи по решению проблемы;</li> <li>- обсуждение итогов беседы, ответы на вопросы, обратная связь (заполнение опросника оценки качества услуги)</li> </ul>
<p>Рекомендации родителю</p>	<p><b>Игра «Колючий ежик»</b>  <b>Цель:</b> развитие мелкой моторики и координации движений, стимуляции речевой активности.  <b>Оборудование:</b> массажный мяч (шишка).  Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете его по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальца.</p>

Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру.

Действия сопровождайте стихами

*Дай ладошечку, моя крошечка*

*Я поглажу тебя по ладошечке.*

*Ходит-бродит вдоль дорожек*

*Весь в колючках серый ежик,*

*Ищет ягодки-грибочки*

*Для сыночка и для дочки.*

Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и оздоровительный эффект. Как слайды проецируются на экран, так и все части нашего тела имеют свою проекцию в коре головного мозга. Только эти проекции непропорциональны.

Площадь, занимаемая проекционной зоной кисти, гораздо больше той, что отведена для другой части тела. Воздействие на кисти рук оказывает, в свою очередь, воздействие на состояние мозга, а соответственно, и на общее состояние организма.

#### **Игра «Что нам подскажут пальчики»**

**Цель:** развитие тактильного восприятия, наблюдательности, обогащение сенсорного опыта, стимуляция познавательной активности.

**Оборудование:** природные материалы различной фактуры: каштан, грецкий орех, шишка, деревянный ребристый карандаш, гладкий камушек.

Ребенок осваивает окружающий мир с помощью органов чувств. В частности, через тактильное восприятие, чувствительность рук. В коробочке вы найдете природные материалы шишку, каштан, камушек. Рассмотрите, потрогайте и опишите их. Например: шишка шершавая, камень гладкий. Затем закройте глаза, протяните ладошку, отгадайте, какой предмет лежит на ней. Если в детском возрасте не тренировать движения и не обогащать сенсорный опыт(то, что мы чувствуем и воспринимаем через органы чувств), то, повзрослев, человек не будет обладать пластичностью ума, чтобы уметь легко приспосабливаться к различным обстоятельствам. При этом развивается чувствительность рук, активизируется внимание. К тому же подвижность пальцев рук тесно связана с развитием речи.

Активизировать речевое развитие можно, используя обычную деревянную прищепку и карандаш: добываем огонь, показываем маятник, пропеллер. Важно вовлекать в движение большое количество пальцев, а сами движения проводить энергично.

Благодаря этой игре ребенок с нетерпением ждет новых впечатлений, переживаний, ощущений, на основе которых, впоследствии у него появится возможность рассуждать, мыслить, решать проблемы.

#### **Упражнение «Бабочки на весеннем лугу»**

**Цель:** регуляция процессов возбуждения и торможения, снижение уровня тревожности, развитие пластики движений.

**Оборудование:** цветные платочки из прозрачной ткани.

А сейчас мы поиграем в прятки, не в простые - а прозрачные. Эту игру любят абсолютно все дети. Ничто не может сравниться с радостью, испытываемой ребенком, когда он обнаруживает любимого родителя, вытянувшегося по струнке за занавеской или в платяном шкафу. Кстати, эта любовь не случайна. Прятки помогают справиться со страхом темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночества (его в какой то момент испытывает каждый ребенок, а во время игры он должен некоторое время провести абсолютно один, да и еще в тайном укромном месте). Итак, накинув прозрачный платок на лицо, ребенок все видит, но при этом он спрятался! Радость движения будет ярче, если платки превратятся в крылья бабочек:

*Мы бабочки весенние, на листиках сидели (ребенок присел на корточки)*

*Ветер дунул - полетели, (встает, бежит по комнате, расставив руки в стороны)*

*Мы летели и летели*

*И на землю тихо сели. (садится на корточки, замирает)*

*Ветер снова побежал*

*Высоко он нас поднял (встает, поднимает руки вверх)*

*Он вертел нас и кружил*

*И на землю опустил. (кружится по комнате, затем ложится на пол и замирает)*

#### **Игра «Храбрые лягушата»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемлемому способу выражения негативных эмоций, агрессивных импульсов, развитие координации движений.

**Оборудование:** бумага в рулоне, корзина.

Особое значение для малыша имеют подвижные

игры. С момента рождения ребенок стремится к движению. Он познает мир, ползая, лазая, карабкаясь, бегая. Через подвижные игры он учиться владеть своим телом, его движения становятся красивыми и уверенными. А в момент физического и эмоционального напряжения эти игры помогут «выплеснуть» негативную энергию приемлемым способом.

Наверняка малышам понравится игра - превращение в храбрых лягушат.

*Жили-были в тихом пруду с красивыми кувшинками молодые лягушата. У каждого из них был свой любимый листик, на котором лягушонок сидел, грелся на солнышке и, конечно, разговаривал. А как лягушки разговаривают.... Правильно, -ква-ква-ква... И вот однажды прилетела большая птица, которая искала себе сытный обед. Заметив лягушат, она решила полакомиться ими, но они были умными: скомкали свои листочки и стали бросать их в птицу. Птица испугалась и улетела. С тех пор лягушата ничего не боятся.*

А если взять лист бумаги, разорвать его на мелкие кусочки и на счет 1-2-3-4 подбросить вверх, то получится веселый салют. Результат салюта собираем в корзину, приговаривая: «Собираем мы листочки быстро - быстро, чисто-чисто». В этой игре в буквальном смысле выплескивается эмоции. В человеческом организме самой природой заложена возможность саморегуляции: когда на смену реакции напряжения (стрессу) приходит расслабление, покой, отдых. И, конечно, подвижная игра – это источник радости и одно из лучших средств общения взрослого с ребенком.

#### **Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»**

**Цель:** развитие тактильного восприятия, возбуждение интереса к исследовательской деятельности.

**Оборудование:** таз с теплой водой, фигурные губки, пластмассовые бутылочки с отверстиями, коробочки от киндер-сюрприза, разноцветные бусины, резиновая игрушка. Особой притягательной силой обладает вода. Теплая вода успокаивает и притягивает. Хорошо добавить в воду отвары трав (мелиссу, валериану). Успокаивающий эффект обеспечит добавление в воду специальных ароматических масел: ромашкового, лавандового, мятного. Но предварительно лучше посоветоваться с врачом. В воду опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Если игра с водой происходит в

	<p>дневное время, можно включить в нее познавательный компонент: сравнивать опускаемые в нее предметы по фактуре и по весу. Можно заполнить миску в водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и поиграть с ними:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать в другую;</li> <li>-собрать одной рукой, например, бусинки, а другой - камушки;</li> <li>-приподнять как можно больше предметов на ладонях;</li> </ul> <p>После выполнения каждого задания ребенок расслабляет руки, держа их в воде.</p> <p>Продолжительность упражнения - около 5 минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течении одной минуты.</p> <p><b>Игра «Разговор с игрушкой»</b></p> <p>Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «Почему мой ... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т.д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.</p> <p><i>Уважаемые родители чаще играйте со своими детьми! Они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут адаптацию к детскому саду!</i></p>
<p>Список литературы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Айсина Р., Дедкова В., Хачатурова Е. Социализация и адаптация детей раннего возраста / Ребенок в детском саду. – 2003. – № 5. – с.46 – 53;</li> <li>2.Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – СПб.: СОЮЗ, 2007. – 224 с.</li> <li>3.Давыдова О.И., Майер А.А. Адаптационные группы в ДООУ: Методическое пособие – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 25 с.</li> <li>4.Заводчикова О. Г. Адаптация ребенка в детском саду : взаимодействие дошк. образоват. учреждения и семьи : пособие для воспитателей / О. Г. Заводчикова. — М.: Просвещение, 2007. — 79 с.</li> </ol>

Тема консультации.	Консультация для родителей по теме: «Как уложить ребенка спать»
Актуальность	<p>Все больше и больше родителей сталкиваются с проблемой детского сна: ребенка все труднее уговорить лечь в постель, он просыпается посреди ночи, отказывается спать один. Современные дети дошкольного возраста стали частью беспокойного, шумного и стремительно меняющегося образа жизни. И это приводит нас к вопросу о режиме дня.</p> <p>Не всегда и не у всех родителей есть возможность придерживаться распорядка дня. Однако любые отступления от привычного режима отрицательно сказываются на нервной системе ребенка, которая с трудом приспосабливается к таким изменениям. Оказывает свое влияние и обилие впечатлений, излишние физические и интеллектуальные нагрузки. Менее напряженная и более стабильная жизнь способствует решению проблем, связанных со сном.</p>
Цель и задачи (консультации)	<p>Цель консультации: знакомство родителей с особенностями дневного и ночного сна детей дошкольного возраста.</p> <p>Задачи консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение необходимости выполнения норм сна для детей дошкольного возраста.</li> <li>- Информация родителей об особенностях дневного и ночного сна детей дошкольного возраста.</li> <li>- Знакомство родителей с наиболее эффективными методами и приемами укладывания ребенка спать.</li> <li>- Развитие навыков общения родителей с ребенком во время взаимодействия перед сном.</li> </ul>
Мама обратилась в консультационный центр со следующей проблемой.	«Моей дочери 3,5 года, в последнее время у нас начались проблемы с засыпанием. Дочь стала вести себя как-то не понятно: то бегает целый день, как неугомонная, то становится вялой, то капризной и раздражительной. Днем - перестала спать совсем, ночью - тоже стало сложно уложить» .

<p>Ход консультации. Определение запроса</p>	<p><b>Воспитатель:</b> Добрый день! Давайте уточним цель вашего запроса. Как я правильно поняла, Вас волнует поведение Вашей дочери и нежелание её ложиться спать. <b>Родитель:</b> Да, все правильно! Мне кажется, что я перестала справляться с воспитанием своего сына, и не могу найти причину изменения его поведения. <b>Воспитатель:</b> Давайте попробуем разобраться в этом вопросе. <b>Родитель:</b> Давайте!</p>
<p>Из беседы с мамой</p>	<p>В процессе беседы выяснилось, что девочку укладывала спать бабушка, которая уехала в гости. А теперь, по вечерам, она играет с папой, они активно двигаются. А я в это время ужин готовлю. После ужина опять игры или просмотр фильмов. Дочь все это время с нами. Спать ложимся около 23 часов. Но вот уложить её в это время получается с трудом. С каждым днем становится капризней или раздражительней. Но бывает и вялой, спать её даже тогда, уложить трудно. Вроде бы и спать хочет, но засыпает с трудом.</p>
<p>Анализ ситуации воспитателем</p>	<p>Необходимо объяснить клиенту, что с ребёнком происходит вполне закономерный процесс. Так как с отъездом бабушки у девочки нарушен режим сна. Ребёнку необходимо установить четкий режим сна и отдыха. Больше уделять внимания спокойным играм перед сном.</p>
<p>Стратегия дальнейшей работы с родителем по решению данной проблемы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление вместе с родителем возможных причин негативного поведения ребенка;</li> <li>- информирование о физиологической потребности ребенка во сне и негативных последствий его недостаточности;</li> <li>- знакомство родителей с последовательностью укладывания ребенка на дневной и ночной сон;</li> <li>- удовлетворение ребенка в родительской любви;</li> <li>- информирование с правилами воспитания в семье, выработка единых правил поведения с ребенком у всех членов семьи;</li> <li>- обратная связь: укрепить желание родителя решить проблему с поведением ребёнка.</li> </ul>
<p>Информация для родителей</p>	<p>Если у вашего малыша есть проблемы со сном - вечером сложно <b>уложить</b>, утром тяжело разбудить... или ребёнок никак не желает спать в своей кроватке, ежедневно глубокой ночью прибегая в родительскую постель...</p> <p>Нужно попробовать разобраться, в чем дело. Это могут</p>



быть просто капризы, могут быть нарушения режима – с этим вы справитесь сами!

Чтобы легко просыпаться утром, ребенок должен **спать не меньше 10 часов**, но уложить чадо в кроватку не всегда просто. На какие только ухищрения не идут дети! Например, можно застрять в ванной и чистить зубы так долго, как будто бы их два раза по тридцать два. Безотказно действует и внезапный "приступ голода".

Чтобы покончить с этим, **родителям** нужно запомнить простые правила. Переход ко сну должен стать чередой приятных ритуалов, совершающихся в одно и то же время. стакан теплого молока, добрая сказка, тихая музыка и мягкая игрушка помогут малышу быстрее заснуть.

Советы, как **уложить ребенка спать** :

Многие дети очень неохотно ложатся **спать**, даже если устали и у них слипаются глаза. Они упорно этому сопротивляются, боясь пропустить что-нибудь интересное. Однако приятный вечерний ритуал может помочь им успокоиться и приготовиться ко сну, и ваш ребенок будет с нетерпением ждать момента, когда он сможет провести несколько счастливых минут, получая от вас тепло и внимание. Для взрослых это тоже будут приятные и радостные минуты, когда можно посеCRETничать и выразить свои чувства.

Прежде чем выключить свет и **уложить ребенка спать**, уделите ему немного времени и сделайте так, чтобы вам никто не мешал. Это поможет малышу полнее ощутить вашу любовь и заботу.

Вы можете обниматься, говорить, петь и дурачиться, рассказывать любимые старые сказки или придумывать новые. Постарайтесь создать непринужденную атмосферу, чтобы ребенок мог поделиться с вами своими мыслями, чувствами и фантазиями. Таким образом, уйдя из комнаты, вы оставите его путешествовать в сказочном мире.

К детям, которые обычно засыпают с трудом, нужен особый подход. Укладывайте их **спать** одним и тем же способом. Например, ласково потирайте ребенку спинку или, слегка касаясь пальцами, поглаживайте личико, при этом повторяйте одно и то же стихотворение, хотя бы такое:

*Дети, звери и игрушки —*

*Все мечтают о подушке,*

*Если днем устали очень,*

*Добрых снов, спокойной ночи!*

В этой статье предлагаются упражнения на релаксацию, которые могут быть особенно полезны некоторым детям.

Удобное место.

Постарайтесь сделать так, чтобы время, когда вы готовите малыша ко сну, было приятным и для вас. Поставьте около детской кроватки удобное кресло. Эта немаловажная деталь сделает ваше общение с ребенком более непринужденным.

Волшебный ковер.

Выберите в комнате место, где было бы удобно рассказывать забавные истории. Положите там коврик или маленький плед и назовите его "волшебным ковром". Сядьте на него вместе с ребенком.

Пусть малыш закроет глаза и представит, что он отправляется в страну чудес. Конечно, он должен быть одним из героев сказки. Начните со слов: "Сегодня вечером наш ковер-самолет полетит..." После этого ребенок продолжает фразу, выбирая место, куда направится волшебный ковер. Это может быть Диснейленд, Африка, Марс или зоопарк. Пусть ребенок сам фантазирует (*вы помогаете, только когда это необходимо*).

Продолжайте "путешествовать" до тех пор, пока малыш не успокоится. Сделайте так, чтобы волшебный ковер, возвратившись, опустился прямо в кровать, а затем сверните его до следующего вечернего путешествия.

Поговорим о животных.

Выключив свет, попросите малыша рассказать о том, как он провел день. Попробуйте задать ему такой вопрос: "Как ты думаешь, этот день похож на какое-нибудь животное?" И если последует положительный ответ, то попросите назвать это животное. Эта игра дает прекрасную возможность подробно поговорить с ребенком о животном мире. Вы получите большое удовольствие, рассуждая с ним о разных птицах, зверях и насекомых. Жаркий и долгий летний день, оказывается, можно сравнить с медлительной черепахой, а день, заполненный заботами, суетой, спешкой, — с обезьяной, ящерицей или лисицей. Сначала вы должны сами

сказать, кого напоминает прожитый вами день, например: "Я сегодня трудился, как муравей, и очень устал". Затем спросите малыша: "А на кого был похож день у тебя?"

Рассказ об игрушке.

У большинства детей есть игрушечные животные. Ложась **спать**, малыш чувствует себя в безопасности, если рядом с ним лежит любимая кукла или зверюшка. Поэтому сделайте одну из игрушек главным персонажем вечерней сказки. Пусть ребенок сам выберет, какую захочет, и расскажет о ней историю. Только нужно обязательно помочь малышу.

Начните рассказ, а затем предложите ему продолжить. Например: "Жил был лев по имени... Лев жил в... Он очень любил есть..." Теперь спросите: "Как ты думаешь, кто был его другом?" Это позволит пробудить воображение и фантазию ребенка. Поинтересуйтесь, где лев любил гулять, о чем он думал, просыпаясь по утрам, и т. д. Постарайтесь понять все, о чем хочет сказать ребенок, и помогите ему сочинить интересную историю.

Почитаем вместе.

Все **родители знают**, какую важную роль в развитии ребенка играет чтение. Это занятие традиционное и оно во все времена увлекало детей. Исследования показали, что ребенок, которому много читают, быстрее начинает читать самостоятельно. Некоторые дети любят снова и снова возвращаться к одной и той же книге. Другие предпочитают разнообразие.

Если ваш ребенок постигает грамоту, старайтесь читать с ним по очереди одну и ту же книгу. Выбирайте по мере возможности хорошую детскую литературу — советуйтесь с психологом, педагогом. Необходимо подбирать издания, соответствующие возрасту ребенка, хорошо написанные и красочно оформленные. Такая литература стимулирует воображение ребенка, и, если книга действительно интересная, она доставит удовольствие и вам.

Когда малыш начнет уже читать сам, не прекращайте читать ему вслух. Даже дети, которые уже хорошо овладели грамотой, любят, когда им читают перед сном. Если ребенок, увлекаясь, не может остановиться, тогда заранее вложите закладку на несколько страниц вперед и

заканчивайте чтение, когда дойдете до этого места.

#### Воспоминания.

Дети, как правило, любят слушать разные истории из жизни своих **родителей**, братьев и сестер. Как-нибудь вечером откройте старый семейный альбом и расскажите ребенку, кто это снят на фотографиях, где и при каких обстоятельствах сделаны те или иные снимки.

#### Утомленная парочка.

Если день выдался трудный и вы устали, вам обоим необходим именно такой отдых. Выключите свет, лягте рядом с ребенком на кровать, разумеется, если позволяют ее габариты, и скажите: "Папа (или мама) сегодня вечером ужасно устал (а, поэтому не можешь ли ты рассказать мне какую-нибудь хорошую сказку, чтобы мне легче было заснуть. Посмотрим, кто из нас заснет первым".

#### Не привыкайте!

Вполне возможно, что вам понравится иногда вздремнуть рядом с малышом, и вы начнете делать это регулярно. Однако не следует превращать это в привычку, поскольку ребенок тогда сможет засыпать только рядом с вами, что может оказаться не всегда удобно. Лучше делать это изредка, когда вы уверены, что вам ничто не мешает.

#### Звездочет.

Это занятие может показаться не таким увлекательным, если вы живете в городе. Но если у вас есть дом в сельской местности, эта игра оставит удивительное впечатление у вас и вашего малыша. Вы можете превратить ее в ежегодный ритуал, когда отдыхаете за городом. Если метеорологи предсказывают ясную и теплую погоду, позвольте ребенку не ложиться **спать до темноты**, и вместе отправляйтесь на улицу, захватив спальный мешок или одеяло и подушку. Лягте поудобнее и смотрите на звезды, обсуждая то, что видите. Если вам удастся найти время для этого занятия, вы не пожалеете.

Когда вы желаете детям "спокойной ночи", им становится так тепло и приятно, что часто они не хотят вас отпускать. Мы хорошо знаем, как всякий раз, когда **родители** собираются выйти из комнаты, **ребенок умоляюще повторяет**: "Ну еще чуть-чуть..." Вместо того

чтобы резко выйти, дайте ему понять, что действительно пора прощаться. Достаточно будет сказать: "Поговорим еще чуть-чуть, и я уйду", или можно спеть прощальную песенку, или произнести несколько слов вместе, или погладить его по спинке. Сказав, что наступило время прощания, обязательно держите свое слово. Пусть ребенок знает, что вы очень серьезно относитесь к этой процедуре и не намерены поддаваться на его уловки. Если вы держитесь твердо, ребенок скоро привыкнет к этому, и вечернее прощание станет для вас обоих приятным моментом, а не постоянной борьбой за ваше право уйти.

Детей легче **уложить в постель**, если они знают, что у них уже не получится снова начать "**бродить по дому**". Поэтому, когда укладываете ребенка **спать**, включите ночной свет и объясните ему, что, пока горит ночник, он должен лежать в постели — **спать**, размышлять или, если вы позволите, слушать музыку.

#### Прогони привидение.

Беспокоят ли вашего ребенка страхи? Объясните своему маленькому трусишке, что привидения и чудища живут только в воображении человека. Поэтому ими можно управлять, просто приказав им исчезнуть. Расскажите ему, что это можно сделать даже мысленно. Однако иногда требуется дополнительная помощь.

Предложите малышу какое-нибудь специальное "средство от привидений". Можно взять маленький мешочек с "волшебным" порошком (*мука, тальк, сахарная пудра — все подойдет*). Нужно посыпать порошком края постели, чтобы убедить его, что он защищен от чудища. Можно распылить его в воздухе, придав туману легкий приятный запах. Или же попрыскайте вокруг кровати "волшебной" водой из бутылочки, предварительно добавив туда несколько капель ванилина или мяты.

#### Ритуалы для засыпания.

Это переходный момент от игры к вечерним процедурам. Главная задача этого момента - сделать укладывание спать долгожданным и любимым ритуалом для родителей и детей. Эти моменты очень сплачивают и укрепляют семью. Они запоминаются на всю жизнь. Когда ребенок в определенное время засыпает и спокойно спит, у родителей высвобождается время на то, чтобы побыть

наедине друг с другом. Общее время на ритуал 30-40 минут.

- Укладывание игрушек спать.

Каждая семья выбирает содержание ритуала в зависимости от особенностей ребенка и общей семейной культуры или традиций. Например, родители могут обратиться к малышу со следующими словами: "Дорогой, уже вечер, пора готовиться ко сну. Все игрушки ждут, когда ты им пожелаешь "спокойной ночи". Ты можешь кого-то уложить, кому-то сказать "пока, до завтра". Это начальный этап, он очень полезен, поскольку, укладывая спать игрушки, ребенок сам начинает готовиться ко сну.

- Вечернее купание.

Вода очень расслабляет малыша. Вместе с водой уходят все дневные переживания. Пусть некоторое время (*10-15 минут*) он проведет в теплой ванне. Для большей релаксации добавьте в воду специальные масла (*если нет противопоказаний*). Ребенок испытывает большое удовольствие от переливания воды из одной емкости в другую. Хорошо, когда в ванной плавают какие-то игрушки. Умывание и чистка зубов также входит в этот этап.

- Любимая пижама.

После водных процедур, которые уже оказали расслабляющее действие на малыша, одеваем его в теплую, мягкую пижаму. Такая, казалось бы, простая вещь, как пижама, может оказать очень сильное содействие общему настрою на сон. Пижамы должны быть из удобной, комфортной ткани. Желательно, чтобы она была мягкой, приятной, возможно с какими-то детскими рисунками или вышивкой. Главное, пижама должна доставлять удовольствие малышу - тогда он с радостью в нее облачится. Надевая пижаму, можно массировать тело малыша легкими спокойными движениями с каким-нибудь кремом или маслом.

Хочется обратить внимание на то, что легкий массаж и одевание пижамы должны происходить на кровати, в которой ребенок будет спать.

- Укладывание в постель с музыкой.

Когда родители готовят малыша ко сну (а именно - надевают пижаму, можно включить негромкую музыку. Лучше всего для этого момента подойдет классическая

музыка, например колыбельные, которые вошли в золотой фонд классики. Музыка со звуками живой природы также будет уместна.

- Рассказывание истории (*сказки*).

Звучит негромкая музыка, свет приглушен, ребенок лежит в кровати, а **родители** рассказывают ему какую-то небольшую историю или сказку. Можно придумывать истории самим или рассказывать случаи из жизни самих **родителей**, бабушек или дедушек. Но ни в коем случае история не должна быть поучительной, например: "Когда я была маленькой, я." Ее лучше рассказывать от третьего лица. Например: "Жила-была девочка, которая любила сама укладывать игрушки **спать**. И вот один раз." Хорошо, когда из таких маленьких историй дети узнают о прошлом бабушек и дедушек. У них появляется любовь к своим близким, возможно уже стареньким. Любят дети и истории про животных. Предлагаем несколько медитативных сказок для детей. Используя наши сказки, родители смогут на их основе придумать свои истории.

Сказки для хорошего сна

"Путешествие на облачке" (*для детей 3-4 лет*)

"Милый мой! Давай мы с тобой немножко пофантазируем. Закрой глазки. Представь, что мы лежим на пушистом, белом облачке. Оно очень мягкое и нежное. Облачко слегка нас покачивает. На небе много разных ярких звездочек. Они напевают нам свои песенки и освещают голубую прозрачную речку. В речке днем плескались рыбки, а сейчас они устали и плывут к себе в домики, в ракушки - **спать**.

Над речкой летит красивая голубая птица. Она делает широкие и спокойные взмахи крыльями, смотрит вниз на речку и замечает, что в реке уже царит сонное царство. "Что-то залеталась я" - думает большая птица зевая. "Полечу-ка и я к себе в теплое, уютное гнездышко и тоже буду спать".

Стихает шум ветра, перестает журчать ручеек. На речке нет волн. Вода стала тихой и спокойной. Вместе с речкой уснул и лес. Все его обитатели-зверюшки попрятались в свои норки, потому что им, как и рыбкам, и птичкам, за ночь нужно набраться свежих сил. А эти силы дает только сон. Во время сна можно увидеть прекрасные, добрые сны. Поэтому все-все звери и птицы уже улеглись **спать** -

смотреть нежные сновидения.

Когда засыпают все люди: и большие и маленькие, им тоже снится что-нибудь интересное и волшебное. Во сне раскрываются многие секреты и тайны. И чем быстрее ты заснешь, тем больше интересного увидишь во сне.

Облачко медленно опускает тебя в постельку, желает спокойной ночи и тоже засыпает. Спит наше любимое солнышко. Оно проснется только утром и разбудит тебя своим теплым лучиком. Не спит сейчас только луна. Она рассказывает сказки всем спящим, и им снятся сказочные, интересные сны. Как только ты уснешь, расскажет сказку и тебе. Я сейчас тоже пойду спать, чтобы увидеть сны. Завтра мы расскажем друг другу то, что нам приснилось. Спокойной ночи. Сладких тебе снов, мой малыш".

"Прогулка по лесу" (для детей 5-6 лет)

"Дорогой мой! Представь, как будто на рассвете, пока все еще спят, ты заходишь в пробудившийся ото сна лес. На листьях деревьев, под солнечными лучами, переливаясь всеми цветами радуги, сверкают капельки прошедшего ночью дождя. Ты вдыхаешь свежий утренний воздух, шелковая трава нежно щекочет ноги, ветви деревьев приветствуют тебя своим тихим шелестом. Птицы поют твои любимые мотивы. На залитой солнцем поляне краснеет земляника. Ты срываешь сочные, сочные, спелые ягоды и ощущаешь во рту их сладость. Из-под куста выглядывает ежик. Он касается своим влажным носом протянутой к нему руки и убегает. Ты улыбаешься и идешь дальше.

Выйдя из леса, ты видишь огромное праздничное озеро. Ложишься на песчаный берег и смотришь в чистое небо. Шум волн действует на тебя успокаивающе. На голубом небе - пушистые облачка, похожие на барашков. Тебе легко и спокойно так лежать. А вот пролетает стая птиц. Наблюдая за их полетом, ты мечтаешь хотя бы на мгновение оказаться на их месте и ощутить воздушную свободу. И твоя мечта осуществляется.

Медленно и плавно ты отрываешься от земли, поднимаешься над озером и летишь, словно птица, переставая ощущать свое тело. Оно такое же легкое, как облака, которыми ты только что любовался. Движенья твои легки и свободны. Ты паришь над землей и наблюдаешь необычайную красоту, которую невозможно увидеть с земли. Сквозь кристально чистую гладь озера виден



волнистый песок с гладкими камешками и ракушками. Из-под них высовывается маленький рачок, держа что-то в клешне. Он торопится на свое первое свидание. Ты опускаешься ниже и крыльями почти касаешься воды и видишь у рачка в клешне букет из водорослей, который он приготовил своей любимой. А вот и она появляется. На дне озера идет своя привычная жизнь. Ты улыбаешься и чувствуешь, как внутри тебя нарастает что-то большое и сильное. Это необъяснимое чувство делает тебя богаче, начинают открываться новые ощущения, от которых становится легко и хорошо.

Все, что тревожило тебя раньше, все страхи и неприятности, уходят, уступая место теплу и доброте этого солнечного утра. Ты опускаешься на волну, и она покачивает тебя, будто бумажный кораблик. Облака, птицы, солнечные лучи - все улыбаются вокруг, даря эти улыбки тебе. Ты плывешь к берегу, поднимаешь со дна камешек на память о том мире, в котором сейчас находишься. Это мир тепла, доброты и любви. Возьми его с собой и вместе с этим камешком с тобой всегда будет то, что ты увидел и прочувствовал".

"Гномик" *(для детей 5-6 лет)*

"Медленно уходит свет. На темном небе зажигаются звезды. Их много-много. Но только одна так ярко и нежно светит тебе. Ведь у каждого человека есть своя звезда. Она есть и у тебя. На ней живет маленький гномик. Это твой гномик. У него добрые глаза и нежные маленькие ручки, белая борода, а на голове колпачок. Синий, розовый, желтый. Сколько звезд на небе, столько и цветов. На конце колпачка - крохотный серебряный колокольчик. Кофточка подпоясана ремешком, и пряжка переливается таинственным лунным светом. А на ногах - башмачки с золотыми бантами.

Ты ложишься спать. Голова касается подушки, и твоя звезда протягивает к тебе свои лучики. Это звездная лесенка, по которой к тебе спешит твой гномик. Слышишь? Топ-топ-топ. Это гномик спешит к тебе по звездной лесенке. И его башмачки несут тебе сон, превращая твою подушку в белое мягкое облачко. Оно нежно качает тебя на лучах твоей звезды. Маленькие ручки гномика нежно гладят твою головку, глазки, веки. Он любит тебя, всю ночь тихо шепчет тебе на ушко добрые сказки. Тихо-тихо. Только тебе. Ведь

это - твой гномик. Он рассказывает, как днем твоя звездочка купается в золотых лучах доброго солнца. Какие волшебные цветы растут в его звездном саду, сколько солнечных зайчиков пробегают по их лепесткам. Какие сказочные песни поют его друзья - птицы. С какой любовью и заботой он смотрит за тобой весь день! И как терпеливо ждет наступления вечера, чтобы спуститься к тебе со звезды, услышать твое дыхание, ощутить теплоту твоей кожи. И говорить, говорить, говорить с тобой. А утром, когда звездочка спрячется в волшебных нитях солнца, только тихий звон серебряного колокольчика будет тебе говорить: "Я здесь, я жду тебя, я храню тебя, я люблю тебя"".

Важно рассказывать сказку спокойным, негромким голосом.

Хочется отметить то, что предложенный ритуал для засыпания является ориентировочным. Каждая семья может продумать свой ритуал, в зависимости от особенностей ребенка и общих традиций семьи. Но каким бы ни был ритуал, главное, чтобы он совершался регулярно. Уделяя каждый день, примерно, 30-40 минут ритуалу для засыпания, родители в скором времени заметят, что дети все меньше и меньше сопротивляются этому. Даже наоборот, малыш с нетерпением будет ждать этого момента, когда все внимание будет посвящено ему.

#### Несколько добрых рекомендаций:

- Заключительная фаза ритуала, а именно рассказывание истории, должна проходить в комнате, где спит ребенок.

- Дети очень любят спать с каким-нибудь мягким дружком (*игрушкой*). Выберите с ним в магазине ту игрушку, с которой он с удовольствием уснет.

- Ритуалы укладывания **спать** должны прекращаться раньше, чем малыш уснет, иначе они создадут зависимость, от которой будет трудно избавиться.

- Следует варьировать ритуалы укладывания **спать**, чтобы у ребенка не было привычки к кому-то одному или к чему-то одному. Например, один день папа укладывает, другой день - мама; один день малыш спит с плюшевым мишкой, другой - с зайчиком, и т. д.

- Несколько раз после того, как ребенок был уложен в постель, родители могут вернуться, чтобы приласкать малыша без его просьбы. Так малыш убедится в том, что **родители** не исчезнут в то время, когда он спит.

В статье использованы сказки С. К. Кожохиной

Как отучить ребенка спать в родительской кровати

Отучать ребенка спать в родительской постели необходимо постепенно. Лучше, если этот процесс начинается в возрасте 2-3 лет.

Именно этот период соответствует кризису самостоятельности, когда ребенок заявляет о своих правах, а следовательно, в состоянии следовать некоторым обязанностям. Ваш кроха сказал: "Я сам" и повторяет это довольно часто? Делайте вывод: пора **спать отдельно!** В этом вопросе главное - терпение и желание.

1. Родителям стоит заранее позаботиться о том, чтобы ребенок умел **спать** самостоятельно и чтобы сон в отдельной кроватке был для него нормальным явлением. Допустим, во время дневного сна малыша можно укладывать одного.

2. Обязательно следуйте режиму дня ребенка. В период отлучения не должно происходить никаких серьезных изменений в жизни ребенка.

3. Возьмите с собой в постель крупную мягкую игрушку и начинайте постоянно класть ее между собой и ребенком, приучая его к физической преграде между вами. Можно взять мягкую игрушку-рюкзачок и положить внутрь грелку, тогда ребенок будет ощущать тепло и быстрее привыкнет к этой игрушке. Вы спите рядом, но уже не вместе.

4. Поставьте рядом со своей кроватью детскую кроватку или диванчик, постепенно передвигайте ребенка на его зону вместе с мягкой игрушкой. Каждый раз, когда ребенок просыпается или кряхтит, погладьте его и скажите ему несколько ласковых слов, давая возможность успокоиться. Прижмите к спинке игрушку с грелкой.

5. Спустя какое-то время начинайте отодвигать кроватку: сначала поставьте между вашей кроватью и кроватью ребенка, например, тумбочку, затем отодвиньте кроватку к противоположной стене, ну а потом перенесите ее вообще в другую комнату.

6. Будьте готовы к тому, что процесс приучения к самостоятельному сну может занять несколько месяцев.

7. Если вашему ребенку 3-4 года и он до сих пор спит в

супружеской постели, стоит задуматься, все ли хорошо в вашей семье. Иногда родители оставляют ребенка спать с собой, чтобы избежать интимной близости. Тогда малыш как бы помогает не замечать супружеских проблем. В этих случаях решение вопроса отселения ребенка сильно осложняется. Не стоит смешивать две эти проблемы. Попробуйте разобраться в ваших отношениях с супругом, не используя ребенка как ширму. В этом возрасте ему пора спать самостоятельно.

8. Переселяя малыша в отдельную комнату и на отдельную кровать, подумайте о том, как он будет чувствовать себя в новых условиях. Постарайтесь вместе с ним купить красивое постельное белье, установите нарядный ночник и т. д. Превратите его переселение в праздник.

9. Будьте готовы к тому, что ребенок будет приходить к вам первое время. В этих случаях используйте пошаговую инструкцию:

- Если ребенок пришел к вам первый раз, обнимите, поцелуйте его, скажите несколько добрых и ласковых слов, но проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.

- Второй раз: обнимите, поцелуйте, но уже не разговаривайте с ребенком. Проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.

- Третий раз: не обнимайте и не целуйте, не разговаривайте с ребенком. Просто проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.

- Возможно, вам потребуется повторить это не менее 10 раз в течение ночи. Не раздражайтесь, не показывайте своему ребенку вашей усталости. Наберитесь терпения и завершите начатое. Только от вас зависит успех.

- Ребенок станет спать в отдельной кровати сразу, как только поймет, что родители больше не намерены отступить от своего решения.

Если у вас что-то не получилось, обратитесь к психологу, и Вам помогут разобраться именно в вашей ситуации.

Рекомендации  
родителю

**Рекомендации родителям по укладыванию ребенка спать:**

**1. Соблюдение режима дня:** время пробуждения, завтрак, обед, ужин и время бодрствования. Режим дня у всех индивидуален. Но важно помнить, что если для взрослого человека важен сон в диапазоне глубокого погружения сон с 23 часов до 7 утра:

то укладывать ребенка необходимо за 1-2 часа до этого времени.

**2. Исключение перевозбуждения перед сном:** создание тихой, спокойной обстановки в доме, не давать ребенку перед сном играть на компьютере, в телефоне, громко кричать и играть в шумные игры.

**3. Выработка ритуалов подготовки ко сну:** чистка зубов, чтение книги, прослушивание записанной вами на кассету сказки, обмен впечатлениями о прожитом дне, обнимание, пожелание доброй ночи и приятных снов, прослушивание спокойной музыки, просмотр на канале «Карусель» телепередачи "Спокойно ночи, малыши" и т.п.

**4. Приглушенный свет:** перед сном избегать включение в комнате яркого света, включать ночники. Это вызвано тем, что темнота способствует выработке гормона мелатонина, который отвечает за сон и засыпание. Свет, напротив, является раздражителем, не позволяя ребенку уснуть. Если ребенок не испытывает тревоги и страха, можно укладывать его в маске для сна. В настоящее время огромный выбор таких масок. Возможность одеть маску и погрузиться в мир грез, ассоциируя себя с любимым героем, может стать дополнительным стимулом к засыпанию.

**5. Засыпание с любимой мягкой игрушкой.** Можете в игровой форме представить, что это берлога медведей (если медведь), нора зайчиков (если заяц), лежанка котиков (если котик) и т.п. в зависимости от выбранной игрушки. И тогда вы говорите ребенку, что медведь, зайчик или котик хочет спать, и малыш должен уложить его спать. Если нет ограничений по соображениям гигиены, то может ложиться спать в кроватку с домашним питомцем (кошкой, собакой).

**6. Создание ассоциации детской кровати со сном.** Контролировать, чтобы ребенок играл не на кровати, а вне ее. Тогда сформируется паттерн засыпания в кровати.

При соблюдении данных рекомендаций ребенок будет плавно погружаться в сон. Если у ребенка не наступает здоровая усталость, он перевозбужден, плачет перед сном, отказывается спать один, то возможна проблема формирования страхов у ребенка. В данном случае необходимо обращение к психологу лично. Но родителям

	необходимо понимать, что в данном случае необходима работа не только с ребенком, но и с родителями как первопричине возникновения данных проблем.
Время проведенной консультации	<b>1 час</b>
Итоги проведенной консультации:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение проблемы;</li> <li>- выявление причины совместно с родителями;</li> <li>- дальнейший план работы родителя в условиях семьи по решению проблемы;</li> <li>- обсуждение итогов беседы, ответы на вопросы, обратная связь (заполнение опросника оценки качество услуги)</li> </ul>
Рекомендации родителю	<p><b>«Сундучок с сокровищами»</b> Родители изготавливают из обычной коробки – сказочный сундук. Коробку можно обклеить блестящей бумагой или разрисовать. Затем вместе с малышом они должны заполнить этот сундучок сокровищами. Например, вместе с ребенком (из стекла или пуговиц) изготовить бусы для сказочной принцессы, из блестящей фольги – корону, из лоскутков – сплести для нее маленький коврик, нарисовать портрет принцессы. Все эти сокровища сложить в волшебный сундучок и убрать его под кровать. Эта игра развивает у ребенка фантазию и творческие способности.</p> <p><b>«Три тишины»</b> Папа, мама и ребенок замолкают на две-три минуты и внимательно прислушиваются к звукам за окном. Когда время молчания заканчивается, каждый по очереди рассказывает, что он услышал. Например, мама услышала, как за окном спорили две птички, она может рассказать, о чем был спор. Папа услышал, как одна машина жаловалась другой, что у нее плохой хозяин. Он ее не моет и забывает заправлять бензином. А что интересного услышал малыш?</p> <p><b>«Кто к нам пришел?»</b> Папа, мама и дети рассаживаются на стульчики. Папа объявляет, что сегодня к ним в гости придут самые разные животные. Мама начинает первая. Она пародирует какое-нибудь животное, а все должны пытаться угадать – кто пришел к ним в гости. Например, мама, изображая собачку, гавкает и машет хвостиком (рукой сзади). Детишки должны не только отгадать, но и рассказать все, что знают о собачках. Следующий игрок изображает другое животное. Эта игра позволяет ребенку узнать новых животных и познакомиться с их повадками.<b>«Запомни игрушку»</b> Родители раскладывают игрушки, дают всем участникам запомнить, какие предметы лежат на столе.</p>

	<p>Затем, накрывают игрушки тканью и просят детишек отвернуться и не подсматривать. В это время мама убирает со стола одну из игрушек. Дети должны угадать, какая игрушка исчезла. Игра развивает наблюдательность и внимание у детей.</p> <p><b>«Ковер-самолет»</b> На пол стелется небольшой ковер. Мама рассказывает малышу о том, что этот ковер волшебный, и он может летать. Вместе с ребенком она усаживается на ковер и просит малыша закрыть глазки. После чего, она спрашивает – куда сегодня они хотят полететь? Затем говорит волшебные слова, коврик якобы взлетает и они отправляются в сказочное путешествие. Мама начинает рассказывать сказку. В «ходе полета» повествование ведется поочередно.</p> <p><b>«Волшебные карандаши»</b> Для этой игры понадобятся лист ватмана и разноцветные карандаши. Ребенок начинает рисовать. Например, домик. Мама просит его отвернуться и рассказать, кто живет в этом домике. Пока ребенок рассказывает, мама быстро рисует этих персонажей. Повернувшись, малыш видит их и продолжает рисовать. Например, он рисует солнышко. Отвернувшись, он рассказывает, какое солнышко яркое и теплое. Мама рисует цветочки и деревья и т.д. При помощи «волшебных» карандашей можно нарисовать красивый пейзаж или целую сказку с большим количеством персонажей.</p> <p><i>Спокойный сон является залогом не только физического здоровья, но и психологического. Во время сна у ребенка улучшается кровообращение, пульс становится ровным, мозг обогащается кислородом. Кстати, не забудьте спеть малышу перед сном колыбельную песенку. И пусть вашим детям снятся только самые прекрасные сны!</i></p>
<p>Список литературы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вайсблут М. Здоровый сон – счастливый ребенок/Марк Вайсблут; Пер. с англ. – 2-е изд. – М.: Альпина нон-фикшн, 2015. – 613 с.</li> <li>2. Карп Х. Детский сон. Простые решения для родителей / Х. Карп – М. Альпина нон-фикшн, 2016. – 452 с.</li> <li>3. Хогг Т. Чего хочет ваш малыш? – 4-е изд. / Т. Хогг, М. Блау – М. Альпина нон-фикшн, 2017. – 350 с.</li> </ol>