

информационно-познавательный

ЖУРНАЛ

ВЫПУСК № 2



Дорогие родители, за последние годы большое внимание уделяется работе по **взаимодействию педагогов ДОУ** (воспитателя, учителя-логопеда, учителя-дефектолога, педагога-психолога, сурдопедагога, тьютора) **с родителями**.

Все мы понимаем, что сейчас такое время, что не всегда родители, в силу своей загруженности, могут прийти на консультацию к специалистам ДОУ.

Для нас важно найти и использовать новые и интересные формы сотрудничества с Вами. Поэтому, с **целью** тесного сотрудничества и взаимодействия педагогов с семьями воспитанников по оказанию им консультативной помощи в развитии, коррекции нарушений у дошкольников, мы решили выпускать, **1 раз в квартал, информационно-познавательный журнал «Растем и развиваемся вместе»**.

Коллектив педагогов, работающих над выпуском журнала, решил сделать его красочным, иллюстрированным, познавательным и интересным.

В него будут входить статьи, консультации, советы и рекомендации, которые учитывают интересы детей и потребности родителей. А в новом выпуске планируется публикация **рубрики «Ответы на Ваши вопросы»**.

Работу над журналом осуществляет творческая группа педагогов МБДОУ №88, которая поставила перед собой следующие **задачи**:

- повысить педагогическую грамотность родителей;
- стимулировать у родителей интерес к работе ДОУ;
- побудить родителей к совместной деятельности, к сотрудничеству с педагогами;
- знакомить родителей с задачами образования и воспитания дошкольников.

Надеемся, что журнал будет Вам очень полезен.

Желаем легкой, интересной и полезной совместной работы с детьми.

Будьте мудры, крепко держите те невидимые нити доверия, которые сейчас между вами. Всегда гордитесь своими чадами, радуйтесь вместе с ними каждому, даже самому маленькому, успеху! Потому что они невероятные, добрые и неповторимые!

Желаем Вам ничего не бояться, всегда оставаться надежной опорой для Ваших малышей, находить силы, время, терпение, на то, чтобы верно указать им дальнейший путь. А мы приложим все усилия, чтобы в этом Вам помочь.

Пусть все поставленные цели сбываются, детки радуют и восхищают.



Содержание:

- 1.** Использование сенсорных игр для развития речи детей.
- 2.** Готовимся к ПМПК (психолого-медико-педагогической комиссии).
- 3.** Возрастные особенности речевого развития детей.
- 4.** Застенчивый ребенок. Преодоление застенчивости.
- 5.** Артикуляционная гимнастика дома.
- 6.** Что такое сенсорная интеграция. Как заниматься дома?
- 7.** Дети после кохlearной имплантации.
- 8.** Какие игрушки необходимы детям.
- 9.** Ребёнок плохо ест. Что делать?
- 10.** Важно ли соблюдать режим дня ребенка?
- 11.** Совместная работа детского сада и семьи по укреплению здоровья детей.
- 12.** Что нужно знать родителям детей с особыми возможностями здоровья.
- 13.** Развитие речевого дыхания у детей с нарушением речи.
- 14.** Как научить ребёнка усидчивости и внимательности.

«Использование сенсорных игр для развития речи детей.»

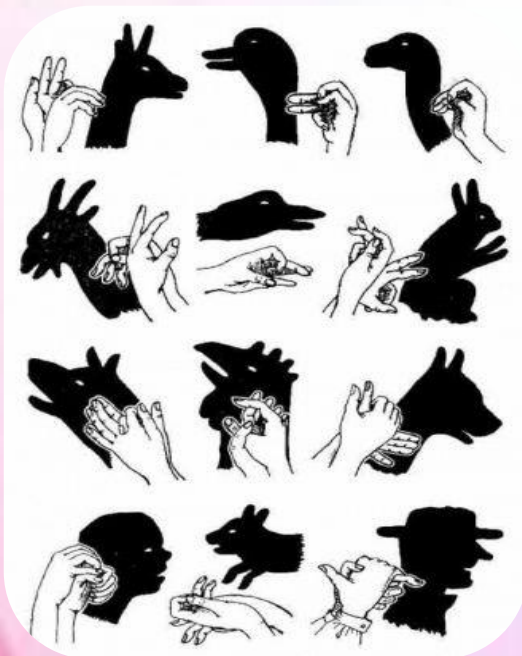
Для развития речи большое значение имеют **сенсорные игры**, основная цель которых – дать ребенку новые чувственные ощущения: зрительные, слуховые, тактильные и двигательные, обонятельные и вкусовые.

Целесообразность проведения с детьми, имеющими речевые нарушения, таких игр основывается на утверждении о том, что сенсорный компонент в ознакомлении с окружающим миром приобретает для них особую значимость. Данные игры позволяют установить с ребенком эмоциональный контакт, который позволяет в дальнейшем всесторонне воздействовать на развитие речи.

Основные виды сенсорных игр:

1. Игры со светом и тенями.

Солнечный зайчик. Выбрав момент, когда солнце заглядывает в окно, поймайте с помощью зеркала лучик и покажите ребенку, как солнечный зайчик прыгает по стене, по потолку, со стены на диван и т.д. Возможно, ему захочется дотронуться до светового пятна. В этом случае, не спеша, отодвигайте луч в сторону, предложите ему поймать убегающего «зайчика».



Тени на стене. Вечером, когда стемнеет, включите настольную лампу и направьте ее свет на стену. При помощи кистей рук, различных предметов и игрушек вы получите на стене тень лающей собаки, летящей птицы и т.д.

Театр теней. Можно придумать несложный сюжет и организовать «театр теней», используя также приготовленные заранее бумажные фигурки-силуэты.

2. Игры со льдом.

Подогрейте кусочек льда над свечой. В прозрачную стеклянную кружку и стакан налейте горячий чай (*можно подкрасить воду*), опустите кусочек льда и наблюдайте, как быстро он тает. Можно взять несколько стаканов, понаблюдать и увидеть, что лед по-разному тает в воде разной температуры.

Разноцветный лёд. Приготовьте ёмкости разной формы с холодной водой. Затем добавьте гуашь, или акварельные краски. Поставьте в морозильную камеру. Приготовьте разноцветный лёд, добавив в каждую ёмкость воду и краску разного цвета; рисуйте красками на большом куске льда, с разных сторон.

Можно выточить с помощью скобы, или ножа из кусков льда фигурки животных, людей, птиц. Затем раскрасить их цветными красками.

3. Игры со звуками.

Обратите внимание ребенка на звуки в окружающем мире: скрип двери, стук ложечки о стенки чашки, когда размешиваем чай, скрип тормозов, стук колес поезда и т.д.



4. Найди пару.

Игру нетрудно сделать самим. Главное набрать как



можно больше пар образцов различных на ощупь – кусочки ткани, губка, обратная сторона губки и т.п. Играть можно несколькими способами.

Например, можно просить ребенка (*с открытыми глазами*) найти колючий или бархатистый предмет (*кусочек ткани*), можно так играть с закрытыми глазами. А можно брать один предмет, а потом на ощупь искать такой же.

А, когда игра начнет постепенно надоедать, ее можно будет усложнить, добавив еще дополнительные признаки для поиска, например, круглая большая пуговица или маленькая квадратная и т.п.



5.Тактильные ладошки.

Описание: игровое развивающее пособие состоит из 8 изображений ладошек, изготовленных из восьми разных материалов (*наждачной бумаги, пробкового материала, фольги гладкой и ребристой, сукна и пластика*) различной фактуры (*гладкие, колючие, рифленые, шершавые*). Пособие предназначено для развития сенсомоторики у детей от 3 до 6 лет.

6. Чудесный мешочек".



В мешочек сложены различные игрушки или небольшие предметы (*погремушка, мячик, кубик, расческа, колесо, зубная щетка и др.*), из разных материалов и самой разнообразной формы. Ребенку завязывают глаза, и на ощупь определить предметы и назвать их.



«Готовимся к ПМПК (психолого-медико-педагогической комиссии)»



Уважаемые родители!

Основная цель прохождения комиссии - это не постановка диагноза, а определение дальнейшей программы обучения и развития, соответствующей возможностям ребёнка.

Это не экзамен для ребенка. И ни в коем случае не оценка ребенка. Здесь скорее определяется тот объём усилий, которые были вложены в коррекционную и развивающую работу с ним родителей совместно с педагогами и специалистами детского сада.

Период подготовки к прохождению комиссии – очень важный.

Как сделать так, чтобы этот период прошёл максимально легко? Для этого нужно соблюдать **ряд правил.**

Сам **процесс подготовки** – это вся та работа, которая проводилась с ребёнком в течение всего периода пребывания в детском саду. И, как говорится, **всё надо делать вовремя.** Так, если в первый год вы практически не занимались с ребёнком, не посещали детский сад, а за последние несколько недель вы хотите «впихнуть» в ребёнка всё, что не делали раньше – этим можно скорее навредить, перегрузить его нервную систему.

Перед ПМПК ребенок проходит массу врачей и специалистов. Среди них особенно внимательно необходимо отнестись к обследованию психолога и психиатра.

Еще одна особенность – это то, что весна, это время, которое характеризуется **физиологическими перестройками** в организме. Это время сезонной "разбалансировки" эндокринной системы, отвечающей за выработку

гормонов, время, когда ощущается недостаток витаминов, снижаются иммунные силы организма. В этот период организм перестраивается на новую климатическую "волну". Поэтому в весеннее время у детей отмечается повышенная нервозность, эмоциональная неустойчивость, повышенная утомляемость, невнимательность. Особенно остро это проявляется у детей, имеющих нарушения речи, которые и обусловлены неврологическими заболеваниями. И если не выполнялись рекомендации врача-невролога, то и психологическое состояние детей поэтому становится более уязвимым, а ещё – непредсказуемым.

Соответственно, в данный период **необходимо обращать внимание на питание, сон, выполнение режима дня, рекомендации лечащего врача.**

Должны быть созданы **максимально щадящие условия**, которые не травмируют, не перегружают нежную детскую психику.

Поэтому **следите за собственным состоянием и настроением.** Помните о том, что дети сильно зависимы от настроения родителей. Постарайтесь поддерживать дома положительную атмосферу взаимодействия между членами семьи, **общайтесь с ребёнком** так, как бы вам хотелось, чтобы он общался с вами.



Внушайте ребёнку уверенность в собственных силах, поддерживайте его успехи, его способности, инициативу и проявление самостоятельности.

Накануне обследования ПМПК, или даже обследования у психолога, психиатра, старайтесь, чтобы ребёнок выспался, хорошо себя чувствовал. **Поддерживайте у него хорошее настроение.** Лучше проходить

обследование в первой половине дня, поэтому выбирайте наиболее удобное время для вашего ребенка, когда он себя хорошо чувствует.

Накануне обследования **старайтесь не перегружать ребёнка дополнительными знаниями,** так как это наоборот, может вызвать у него негативизм и повышенную утомляемость. Как говорится, «перед смертью не надышишься».





Во время прохождения обследования родитель **не должен вмешиваться** в общение специалиста с ребёнком, не надо показывать своё недовольство ребёнку, говорить «Ну неужели ты забыл», «Не позорь меня», и пр. слова, которые не только смутят ребёнка ещё больше, но и создадут определённое впечатление о вас, ваших манерах воспитания.

Помните, что максимум уверенности ребёнок должен получить ещё до обследования, как и весь багаж его умений, речевых навыков и знаний.

Обследование ПМПК – это особая ситуация. Ребёнок будет находиться в незнакомой обстановке, и не с одним, а с несколькими незнакомыми взрослыми. Поэтому перед ПМПК особенно важен **психологический комфорт ребёнка**, постарайтесь в этот день и накануне его поддерживать.

После прохождения обследования обязательно **похвалите ребенка, поощрите** (способом, принятым и приемлемым для вас).

Постарайтесь сделать ребёнку праздник, ведь он так старался!



Желаю вам успешного прохождения ПМПК комиссии!

«Возрастные особенности речевого развития детей»

Речевое развитие детей 2–3 лет



В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться **понимание речи**. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

Количество понимаемых слов значительно возрастает.

Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. Интенсивно развивается **активная речь детей**.

К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослыми используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно **1000 – 1500 слов**.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

Речевое развитие детей 4 – 5 лет

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. **Интерес вызывает** ритмическая структура речи, рифмы.



Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит **ситуативный характер**, а при общении со взрослыми становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

Речевое развитие детей 5– 6 лет



Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее **звуковая сторона**. Дети могут правильно воспроизводить **шипящие, свистящие и сонорные звуки**.

Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно – ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются **словотворчеством**. Богаче становится **лексика**: активно используются **антонимы и синонимы**.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию. И интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей отличаются от ролевой речи.

Речевое развитие детей 6– 7 лет

У дошкольников продолжает развиваться речь: **ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика.**

Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять **обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.**

В результате правильно организованной образовательной работы у дошкольников развиваются **диалогическая** и некоторые виды **монологической речи.**



«Застенчивый ребенок. Преодоление застенчивости.»



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

окружающих людей (особенно незнакомых) как несущих определённую угрозу. На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость формируется **в результате негативных переживаний**, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно закрепляются в сознании. Застенчивость может быть как **избирательной**, так и распространяться на всё социальное окружение малыша. Её возникновение может быть связано **с заниженной самооценкой ребёнка**. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, ребёнок начинает **избегать контактов** с окружающими, подсознательно не желая травмировать и без того ущемлённое самолюбие. **Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться** - задача вполне выполнимая, однако решать её необходимо *всем взрослым, которые взаимодействуют с застенчивым ребёнком, - родителям, воспитателям, психологам*. Чем раньше мы начнём преодолевать застенчивость, тем лучше. С возрастом у ребёнка формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и **тяжело корректируется**. Ребёнок начинает отдавать себе отчёт в своём "недостатке", и это очень осложняет работу с ним, поскольку дошкольник непроизвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего характера.





Можно ли ребенку справиться с застенчивостью и как это сделать?

Проанализируйте свое отношение к ребенку. 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 ребенка.* 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 ребенка 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 ребенку 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 ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе. Застенчивый ребенок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Делая что-то вместе с ребенком, выразите уверенность в том, что он справится с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолеете 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 взрослыми и сверстниками, приобретенный в игре, поможет им лучше справляться с реальными жизненными ситуациями.





Стиль поведения с застенчивыми детьми:

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.

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.

3. Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением.

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.

Большинству детей необходима помощь со стороны взрослых.

Упражнения для застенчивых детей:

1. Расскажи стихи руками. Ребенок старается без слов с помощью рук и пантомимы рассказать известное стихотворение или сказку. Остальные пытаются угадать, что он рассказывает.

2. Сказка. 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.

3. Рисунок «Какой я есть, и каким бы хотел быть». 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.

«Артикуляционная гимнастика дома»



Правильное произношение звуков детьми обеспечивается хорошей подвижностью и дифференцированной работой органов артикуляции. Выработать чёткие и согласованные движения органов артикуляционного аппарата помогает артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

Артикуляционная гимнастика — упражнения для тренировки органов артикуляции необходимые для правильного звукопроизношения. Бытует мнение, что артикуляционная гимнастика – это не столь важное, несерьёзное занятие, которым можно и не заниматься. Однако, это не так.

Систематичное выполнение артикуляционных упражнений позволяет:

- 1.** Подготовить артикуляционный аппарат к самостоятельному становлению произношения звуков (*т.е., чем раньше родители с ребенком начинают заниматься артикуляционной гимнастикой, тем быстрее у ребенка появляются звуки родного языка- даже такие трудные, как Р, Л*).
- 2.** Артикуляционные упражнения помогают детям со сложными речевыми нарушениями быстрее преодолеть речевые дефекты.
- 3.** Артикуляционная гимнастика очень полезна детям, у которых снижен тонус мышц щек, губ и языка.

Логопедические занятия по коррекции нарушений звукопроизношения проводятся **два-три раза в неделю**, в зависимости от сложности речевого нарушения. Однако этого недостаточно для коррекции речи. Заниматься с ребёнком необходимо и дома.

Как правильно проводить артикуляционную гимнастику дома?

Организация проведения артикуляционной гимнастики дома :

- Заниматься следует ежедневно **7 – 10 минут**.
- Все упражнения проводятся **перед зеркалом** (лучший вариант – большое зеркало, где ребенок видит себя и взрослого, но можно и маленькое зеркальце).
- Все упражнения проводятся **в виде игры**. Запрещено принуждать ребенка заставлять заниматься. Необходимо **заинтересовать**: «Давай поиграем с язычком...»
- Сначала упражнение проводится медленно, не спеша, **4 – 5 упражнений в день**, затем каждый день прибавляем по одному новому упражнению.

Теперь остановимся на том, какие артикуляционные упражнения бывают. Артикуляционные упражнения делятся на **статические** и **динамические**.

Статические упражнения – это упражнения, где ребенок выполняет определенный уклад, позу щек, губ, языка. Это такие упражнения:

- **«Заборчик»**
- **«Окошечко»**
- **«Трубочка»**
- **«Блинчик»**

Это некоторые основные упражнения, их намного больше. Здесь надо сказать, что особенно важные это первые два упражнения – «Заборчик», «Окошечко», так как именно от этих упражнений будут выполняться и другие.

Таким образом, любое упражнение будет начинаться именно с этих двух.

Статические упражнения должны удерживаться ребенком в течение **7 – 10 секунд**, то есть мало показать, главное уметь удержать позу. Например, говорим ребенку: **«ты будешь выполнять упражнение, а я буду считать»**.

Динамические упражнения – это упражнения, где необходимы правильные движения щек, губ, языка. Это такие упражнения, как:

- **«Часики»**
- **«Качели»**
- **«Чистим зубки»**
- **«Вкусное варенье»**

Эти упражнения тоже проводятся **под счет**, только при каждом счете ребенку необходимо поменять положение щек, губ или языка. В упражнение «Качели» можно считать, таким образом, ребенок поднимает – опускает язык вверх – вниз, а взрослый считает «кач – кач».

Статические упражнения

	<p style="text-align: center;">Лягушка</p> <p>Удерживать сильно растянутые губы в улыбке. Зубы не видны</p>		<p style="text-align: center;">Хоботок</p> <p>Рот приоткрыть. Губы округлить и вытянуть вперед</p>
	<p style="text-align: center;">Заборчик</p> <p>Улыбнуться (зубы видны). Удерживать губы в таком положении</p>		<p style="text-align: center;">Блинчик</p> <p>Рот открыть. Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу.</p>

Динамические упражнения

	<p style="text-align: center;">Качели</p> <p>Открыть рот. Языком тянуться то к носу, то к подбородку.</p>		<p style="text-align: center;">Вкусное варенье</p> <p>Рот приоткрыть. Широким языком облизывать верхнюю губу, делая движения сверху вниз. Нижняя челюсть неподвижна!</p>
	<p style="text-align: center;">Часики</p> <p>Растянуть губы в улыбку. Рот приоткрыть. Кончиком узкого языка попеременно дотрагиваться до уголков рта.</p>		<p style="text-align: center;">Чистим зубки</p> <p>«Почистить» кончиком языка нижние (потом верхние) зубки с внутренней стороны. Нижняя челюсть неподвижна!</p>

«Что такое сенсорная интеграция. Как заниматься дома?»



Сенсорная интеграция – это взаимодействие всех органов чувств человека. Взаимодействие - это очень сложное, и начинается оно задолго до рождения ребенка, уже в конце 3-й недели беременности!

Налаживанием правильного взаимодействия работы органов чувств занимаются специалисты по сенсорной интеграции. Многие родители возят детей на занятия по сенсорной интеграции в специализированные центры. Замечательно, если есть такая возможность! Но часто это достаточно дорого и очень далеко от дома. В некоторых городах таких центров вообще нет. Даже в больших городах специалистов не хватает и запись к ним расписана на несколько недель вперед. А **занятия нужны ежедневно**, они нужны уже сейчас и на много лет вперед. Что делать в такой ситуации?

Многие родители тратят на дорогу по 1-2 часа в день ради одного часа занятий и возвращаются домой совершенно разбитые. Просуществовав в таком режиме несколько месяцев, родители принимают решение – сделать передышку и бросают занятия. Но есть такие родители, которые, учатся делать дома то, что возможно организовать в домашних условиях. Конечно, для этого нужно много прочитать литературы на эту тему. Но если дорог свой ребенок, то вооружившись книгами по сенсорной интеграции, изучают эту тему.

Как заниматься сенсорной интеграцией дома - это очень важный вопрос для тех, кто не хочет и не может тратить много денег и часов на поездки на занятия. Об организации занятий сенсорной интеграцией дома я сегодня и расскажу.

Какие сенсорные стимуляции можно сделать:



1. Развиваем вестибулярный аппарат и проприоцепцию дома и на улице в повседневной жизни: качели, вращающееся кресло дома, шведская стенка, различные кувырки и другие гимнастические упражнения, горки и другие приспособления дома и на детской площадке, катание на велосипеде, самокате, коньки, лыжи, ролики, плавание, карусели, бассейн с шариками, мягкое кресло-мешок, надувной матрас и другое. Можно приобрести специальные приспособления, которые не занимают много места дома: *бревно, качающаяся балансировочная доска, качели-дуга, гамак, батут, тоннель-труба из IKEA и другие приспособления (утяжеленное одеяло, пендолин, яйцо-мешок, канат и многое другое)*. Интересно, что вестибулярная система начинает формироваться у ребенка уже **на 21-й день** после зачатия! Все остальные органы чувств формируются значительно позже. Поэтому развитию вестибулярной системы ребенка нужно уделять особое внимание. **Вестибулярная система накапливает опыт движения. В этом и состоит суть ее развития и созревания.**

2. Развиваем слух ребенка.



Воспроизводим различные звуки, которые ребенок может слышать. Знакомим ребенка с этими звуками. Например, *звуки разных музыкальных инструментов, животных и птиц, звуки моря, леса, ветра, звуки различных машин и бытовой техники*. Аудиозаписи всех этих звуков можно скачать в

интернете или демонстрировать их вживую. Если у ребенка гиперчувствительность к звукам, то ему очень тяжело, так как он постоянно слышит множество звуков и никогда не может побыть в тишине. В этом случае несколько раз в день **на 20-30 минут** можно использовать **беруши**, чтобы уши ребенка отдохнули (*лучше использовать силиконовые мягкие беруши, которые легко принимают форму уха*).

Внимание! *Внутри слухового прохода беруши засовывать нельзя, только в область наружного уха.*

4. Развиваем тактильные ощущения:



игры с сыпучими материалами (*фасоль, крупы и др.*), игры с различными природными материалами, игры с водой, игры с песком, занятия с кинетическим песком, тестом, пластилином, пальчиковые краски, тактильная и массажная дорожка для ног, тактильное лото, мячики из различных материалов и с различной поверхностью (*заполненные крупами, с шипами, пластмассовые, резиновые и т.д.*), образцы разных тканей (*можно взять в ателье, найти дома или попросить у подруг*), тактильные стимуляции с использованием парных предметов с противоположными свойствами (*холодный – горячий, мягкий – твердый, нежный – грубый, сухой – мокрый и т.д.*). Количество пар ограничивается только Вашей фантазией. Можно пробовать и непарные ощущения: например, **липкий, деревянный, пластмассовый, резиновый, металлический**

4. Развиваем зрение: рассматриваем книжки, карточки, картинки, учимся читать, используем разноцветные лампы, свечи, подсветку. С яркими мигающими подсветками нужно быть **осторожнее, если у ребенка есть эпилепсия**. Если ребенок еще совсем маленький или есть проблемы с остротой зрения (*по причине органических повреждений мозга*), то можно использовать **черно-белые карточки Домана** для стимуляции зрительного нерва и проводить другие зрительные стимуляции по этой методике.

5. Развиваем вкус:



пробуем давать ребенку еду с разными вкусами (*горький, сладкий, соленый, кислый*) и разной консистенции (*твердую пищу, пюре, шипучки, тянучки и другое*). Можно **использовать лото вкусов** – специальная игра, которая обучает ребенка новым вкусовым ощущениям. Если ребенок не хочет пробовать новую еду, можно использовать метод систематической десенсибилизации. То есть, мы постепенно уменьшаем неприятные ощущения ребенка, связанные с новой едой. Сначала мы **НЕ просим** ребенка съесть что-то. Мы даем ребенку посмотреть на новую еду, затем потрогать. Активно хвалим ребенка, если он это делает. Затем можно взять в рот маленький кусочек, потом пожевать. Действовать нужно очень постепенно и терпеливо.

У некоторых детей ввод нового продукта может занимать несколько недель. Не отчаивайтесь, будьте последовательны и терпеливы.

6. Развиваем обоняние: учим ребенка распознавать различные запахи. Например, делаем мешочки, наполненные различными материалами с ярко выраженными запахами (*например, с кофе, какао, ванилином, хвоей, лепестками розы, апельсиновыми корками и др.*). Очень удобно использовать **игру «Лото запахов»**. Там баночки с 30 разными запахами и еще есть дополнительные наборы ароматов. Также можно использовать аромалампы с различными эфирными маслами.

При этом нужно учитывать, что некоторые эфирные масла бодрят (например, апельсин, лимон, бергамот), а некоторые, наоборот, успокаивают (масло ромашки, лаванды).

Хочется привести цитату всемирно известного специалиста по сенсорной интеграции - **Уллы Кислинг** из ее книги «**Сенсорная интеграция в диалоге**», которая гласит: *«Мы слишком высоко замахиваемся, если за сорок пять минут терапевтического сеанса (раз в неделю) хотим добиться достаточного положительного воздействия на нарушения, от которых страдает ребенок».*

«Дети после кохлеарной имплантации.»



Родители – первые учителя

Уже во время первых бесед родителей с сурдопедагогом важно обсудить наиболее приемлемые формы оказания коррекционно-педагогической помощи их ребенку.

Обеспечивать ребенка с кохлеарным имплантом «предметно-звучащей» окружающей средой. Использовать разнообразные звучания и звучащие предметы для развития у малыша слухового сосредоточения, внимания и формирования интереса к звуку.

- ◆ Общаться с ребенком в спокойной обстановке, естественной, интонационно-окрашенной речью в нормальном темпе, не утрируя артикуляцию.
- ◆ Использовать все моменты общения взрослого с ребенком во время ухода за ним, кормления, прогулки, игры, и т.д. для формирования и развития его речи. Обращать особое внимание на режимные моменты, в которых многократно повторяются одни и те же ситуации, один и тот же речевой материал. Называть предметы тогда, когда ребенок в них особо заинтересован, а действия или движения – когда они выполняются. Взрослый должен постоянно комментировать все действия, выполняемые им и ребенком, стимулировать малыша к повторению за ним. Это способствует формированию речи (*ее пониманию и воспроизведению*).
- ◆ Использовать любимые ребенком игрушки и предметы для развития его речи (*прежде всего понимания*), предлагая сначала простые речевые инструкции, а затем постепенно усложняя их: «Где мяч?», «Покажи мяч». «Кати мяч». «Лови мяч». «Отдай мяч папе». «Дай красный мяч». «Возьми мячик на улицу». «Открой

коробку и достань мяч». «Принеси мяч и машинку из другой комнаты». «Мячик закатился под кровать, достань его и принеси мне» и т.д. Создавать ситуации, побуждающие ребенка выполнять предлагаемые действия.



- ◆ Поддерживать у ребенка потребность в вокализациях, лепетной речи, развивать способность подражать звукам и словам, произносимым взрослым, побуждать ребенка все чаще произносить: слова («облегченные» и полные), простые и распространенные фразы в процессе общения.
- ◆ Создавать условия для общения ребенка с окружающими взрослыми (дома, во время прогулок, в детском саду, в магазине и т.д.) и детьми, например, организовывать совместные игры со сверстниками на детской площадке и т.п.
- ◆ Творчески использовать в процессе занятий советы специалистов.

При условии выполнения данных рекомендаций, и происходит так называемое спонтанное научение имплантированного ребенка устной речи.

Помимо этого родителям необходимо осуществлять и целенаправленное обучение ребенка дома, т.е. проводить специальные занятия-игры по развитию слухового восприятия и формированию и развитию речи, в том числе и за столом. Как правило, для этого используется первая половина дня до прогулки (время после завтрака). Организуя занятия, важно учитывать **индивидуальные возможности** ребенка, т.е. стараться не превышать длительность и количество занятий, допустимые в данном возрасте, менять виды деятельности, проводить физминутки и зрительные зарядки. **Занятия должны проводиться обязательно.** Пусть на первых порах они будут кратковременными, более «легкими», но непременно **интересными**. Постепенно ребенок привыкнет к занятиям и будет воспринимать их как неотъемлемую часть своей повседневной жизни.

Сурдопедагог учит родителей внимательно наблюдать и фиксировать слухоречевые реакции малыша, обучает их работе по развитию слухового восприятия неречевых и речевых звучаний, формированию и развитию устной речи - ее восприятию и воспроизведению. Он обсуждает методику работы,

предлагает первичное содержание работы с ребенком дома, демонстрирует родителям различные приемы и способы работы для налаживания эмоционального контакта с малышом, для развития совместной деятельности с ним, а главное - для формирования у него потребности в общении.

При этом родители должны принимать самое **активное участие** в воспитании и обучении своего ребенка, **тщательно выполняя рекомендации специалистов.**

Помимо обучения родители должны стремиться к созданию условий для всестороннего развития своего ребенка, тем самым способствуя обогащению его личного опыта, развитию любознательности, потребности в общении. Следует поощрять интерес к наблюдениям в окружающем мире, экспериментированию, художественному творчеству, занятиям музыкой, танцами, спортом. При этом в отношении дошкольников следует действовать, взяв за основу программу развития и воспитания детей в детском саду.



Самыми важными движениями, для развития речи, являются движения **артикуляционного аппарата:** языка, губ и т. д. Причем, тренировка мышц речевого аппарата ребенка происходит не только, когда он гулит или лепечет, но и когда дышит, дует, глотает, сосет и жуёт.. Кроме этого, конечно же, есть специальные упражнения для развития речевого аппарата.

Тренировать губы и язычок ребенка совсем не трудно: гудите, тарыхтите, войте, мычите, каркайте и т. д. Давайте ребенку вылизывать ложки, снимать кончиком языка с ложки капельки. Смазывайте его губы каким-то лакомством, чтобы он их облизывал. Перед зеркалом высовывайте язык, стройте рожицы. Пусть малыш цокает язычком, как лошадка, чмокает, присасывает язык к нёбу. Учите его сплевывать ниточку, бумажку, крупинку.

Как уже упоминалось, очень **полезно дуть** - тут можно использовать и мыльные пузыри, и вертушки и т. д. Предлагайте игры на сдувание различных легких предметов: кусочков бумаги, ваты, бумажных фигурок (*кораблики и т. п.*). Например, если малыш уже видел снег на улице, возьмите несколько рыхлых кусочков ваты, покажите ребенку и скажите: "Смотри, вот падает снежок. Я подула на снежинку, и она полетела. А ты хочешь подуть на снежинку?". Следите

за тем, чтобы **выдох** был ртом, **плавный и нешумный**, а **вдох** производился **через нос**.



Помимо упражнений на голосовое подражание, по развитию речевого аппарата и стимуляции мелкой моторики рук, в развитии речи важное место занимают занятия по развитию внимания, слухового восприятия, памяти ребенка.

Игры, развивающие внимание и слуховое восприятие - они необходимы для развития умения сосредоточиваться на звуке - без этой способности нельзя научиться слушать и понимать речь.



«Узнай что звучало?»

Возьмите различные игрушки и предметы, которыми можно производить характерные звуки (*бумага, ложка, барабан, звонок, дудка и т. д.*). Начинать игру нужно с двух предметов, постепенно увеличивая их количество. Познакомьте ребенка с их названиями и привлечите его внимание к различным звукам, издаваемым этими предметами, дайте ему самому попробовать произвести эти звуки. Затем уберите эти предметы за ширму, и пошумите одним из предметов. Затем вместе с ним определите, какой предмет звучал.

В осознании ребенком звуков и накопления им слухового опыта поможет альбом, где вы вместе с ним будете рисовать предметы, которые издают различные звуки (*или наклеивать картинки, фотографии*), и подписывать их короткими предложениями. Там должны быть странички с картинками и фотографиями: «Моя семья», «Домашние животные», «Одежда», и т.д. Вы

используете этот альбом на занятиях, называя эти предметы, звуки, действия вы помогаете ребенку их запоминать.

Очень важно, чтобы при занятиях по развитию речи с детьми, игровой элемент не был поглощен "образовательным", а эмоции ребенка не подавлялись. Если в процессе общения вы сделаете речь самоцелью, то потребность в общении постепенно угаснет.

Поэтому, используя игры и занятия по развитию речи, вы должны чутко следить за настроением малыша, а также учитывать его речевые возможности.



В заключение напомним общие для всех правила:

- ◆ говорите с ребенком чуть медленнее и внятно, достаточно короткими фразами, повторяйте сказанное **не менее 3 раз**;
- ◆ **игра** - основная деятельность ребенка, поэтому все занятия с детьми возможно проводить только в игровой форме.
- ◆ не переходите на "детский язык" (**не "сюсюкайте"**) сами и просите не делать этого других взрослых. Помните, что ваша речь - образец для подражания.
- ◆ каждый день читайте ребенку короткие потешки, стихи, сказки, обсуждайте картинки; не отказывайте, если ребенок попросит вас в N-ый раз прочитать его любимую сказку.
- ◆ Будьте терпеливы и настойчивы и результат обрадует вас.

Таким образом, для успешной реабилитации имплантированного ребенка особое значение имеет деятельная, активная позиция родителей, проявляющаяся в стремлении понять особенности нарушенного развития ребенка и желании овладеть необходимыми знаниями и умениями для оказания ему коррекционно-развивающей помощи.

Условия при которых происходит максимальная реабилитация детей с КИ

- ◆ КИ хорошо работает и ребенок постоянно его ;
- ◆ КИ правильно настроен;
- ◆ созданы хорошие условия для восприятия звуков, поскольку дети с КИ испытывают трудности при обучении слушать в шумных помещениях;
- ◆ есть возможность слушать разные неречевые и речевые звуки;
- ◆ созданы условия для развития соответствующих коммуникативных навыков в различных ситуациях общения (*взрослый/ребенок, ребенок/ребенок, взрослый/дети*);
- ◆ у ребенка появляется положительный опыт в развитии навыков слушать и общаться:
- ◆ в процесс реабилитации вовлечены все люди, заботящиеся о ребенке: родители, братья, сестры, бабушки, дедушки, сверстники, учителя и др.

Слуховое развитие ребенка после кохlearной имплантации происходит в 2-х ситуациях:

- ◆ в естественных условиях, дома, на улице, в гостях и пр. В этих ситуациях слуховое развитие происходит естественно, непроизвольно, интегрально. Здесь ведущая роль принадлежит родителям и то, как активно они будут участвовать в этом процессе, определяет значительную долю успеха имплантации.
- ◆ во время целенаправленных занятий с сурдопедагогом и родителями. Эти занятия позволяют быстрее развить навыки, которые хуже развиваются в естественных ситуациях.



«Какие игрушки необходимы детям»



Развитие богатого эмоционального мира ребёнка немислимо без игрушек. Именно они позволяют ребёнку выразить свои чувства, исследовать окружающий мир, учат общаться и познавать себя. Вспомните свои любимые игрушки! Это не обязательно дорогие и шикарные куклы и машины. У кого-то это невзрачный мишка, переданный по наследству мамой, малюсенький пупсик с огромным количеством немислимых нарядов из тюля ит.д. **Выбор игрушек для ребёнка – очень важное и серьёзное дело.** Только сам ребёнок способен выбрать из огромного количества игрушек именно то, что ему необходимо. Этот выбор внутренне обусловлен теми же эмоциональными побудителями, что и выбор взрослыми друзей и любимых.

У каждого ребёнка должна быть такая игрушка, которой он может пожаловаться, которую поругает и накажет, пожалеет и утешит. Именно она поможет преодолеть ему **страх одиночества**, когда родители куда-то уйдут, **страх темноты**, когда выключается свет и надо уснуть, но не в одиночестве, а с **подружкой-игрушкой**. На них иногда злятся, их наказывают и даже ломают, забрасывая в дальний угол, но их вспоминают в минуты детского горя, достают из угла, чинят, дорисовывают стёршиеся глаза и губы, шьют новые наряды, пришивают уши и хвосты.

Трудно представить, что подобное отношение ребёнок может испытать к роботу - трансформеру, игрушке "Денди", взмывающему ввысь самолёту, ревущей машине.

В "подружки" маленькие мальчики и девочки скорее выберут Барби, Мишку, котёнка, зайчонка, то есть существо, очень на человека, близкое ему и понятное. Поэтому, **узнав о заветной мечте ребёнка иметь ту или иную игрушку, подумайте сначала, нужна ли она ему.**

Несомненно, у ребёнка должен быть определённый набор игрушек, способствующих **развитию его чувственного восприятия, мышления, кругозора**, позволяющих ему проигрывать реальные и сказочные ситуации, подражать взрослым.



Игрушки из реальной жизни.

Кукольное семейство (может быть и семья зверюшек), кукольный домик, мебель, посуда, машины, лодка, касса, весы, медицинские и парикмахерские принадлежности, часы, стиральные машины, плиты, телевизоры, мелки и доска, счёты, музыкальные инструменты, железные дороги, телефон и т.д.



Игрушки, помогающие "выплеснуть" агрессию. Солдатики, ружья, мячи, надувные груши, подушки, резиновые игрушки, скакалки, кегли, а также дротики для метания и т.д.

Игрушки для развития творческой фантазии и самовыражения.



Кубики, матрёшки, пирамидки, конструкторы, азбуки, настольные игры, разрезные картинки или открытки, краски пластилин, мозаика, наборы для рукоделия, нитки, кусочки ткани, бумага для аппликаций, клей и т.д.

Технические игрушки.



Эти игрушки все больше входят в жизнь. К ним относятся конструкторы, всевозможные технические агрегаты. Особой популярностью у детей пользуются разнообразные конструкторы «Лего», развивающие мелкую моторику пальцев, ориентировку в пространстве, мышление, творчество. Дети любят строить из деталей «башни» различной высоты. Различные машины с надписями «Хлеб», «Скорая помощь», «Продукты» и т. д. учат детей ориентироваться в социальной жизни.



Игрушки - забавы. Это смешные фигурки зверей, животных, человечков и т. д., например, зайчик, играющий на барабане, курочка, клюющая зерно, повар, готовящий обед. В основе их лежит движение, сюрприз, неожиданность. Их назначение - позабавить детей, вызвать смех, сопереживание, радость, воспитать чувство юмора.

Маскаратно - елочные игрушки.

Эти игрушки связаны с празднованием Нового Года. Различные атрибуты (ушки, хвост, клюв) помогают детям вжиться в образ того или иного персонажа.



Спортивно - моторные игрушки.

Для детей дошкольников младшего возраста спортивные игрушки предназначены для дальнейшего развития моторики движений детей, для стимулирования общей двигательной активности, желания брать их для участия в подвижных играх и физических упражнениях вместе со взрослыми и другими детьми.

Для спортивных игр предлагаются мячи среднего и большого размера, так как поймать руками маленький мяч ребенку в этом возрасте достаточно тяжело из-за отсутствия четкой координации движений. Младшеньким дошкольникам для развития основных групп мышц необходимы разнообразные мельнички, обручи, педальные машины, трехколесные велосипеды; для тренировки вестибулярного аппарата - качели, лошадки - качалки. Войти в образ, воспроизвести определенную роль ребенку помогают элементы костюмов для подвижных игр («Лохматый пес», «Кот и птички» и подобные).



Театральные игрушки. Эти игрушки по

содержанию являются образными, но имеют особое назначение - служат целям эстетического воспитания, развития речи, воображения. К ним относятся, например, Петрушка, куклы бибабо, настольный театр. Показ сказки при помощи настольного театра способствует более яркому и быстрому ее запоминанию.

Музыкальные игрушки.

Это погремушки, бубны, колокольчики, дудочки, игрушки. Изображающие пианино, гитару, балалайки и др. музыкальные инструменты. Дети учатся различать звуки различных инструментов, строить ритмический рисунок, пытаются правильно извлекать из них звуки.



Дидактические игрушки или игрушки для развития творческой фантазии и самовыражения.

Этим игрушкам принадлежит особое место. С помощью дидактических игр дети знакомятся с цветом, формой, величиной и т. д. К ним относятся разноцветные вкладыши, матрешки, мозаики, пазлы, лото, кубики, пирамидки, краски, пластилин, различные наборы для рукоделия. Эти игрушки воспитывают у детей сосредоточенность, настойчивость, усидчивость, умение сконцентрировать внимание, целеустремленность, умение доводить дело до конца, а также способствуют развитию мелкой моторики рук.



Строительные игрушки. Эти игрушки состоят из геометрических тел. Строительные игрушки могут быть мелкими (различные строительные наборы) и крупными (модули). С мелким стройматериалом дети играют на столе, создавая различные постройки. С крупным строительным материалом удобнее играть на полу создавать различные домики, из окон которых можно выглядывать, воротца, переходы, в которые удобно пролезать. На улице для малышей удобны различные песочные наборы - ведерки, совочки, различные формочки для лепки из песка.

Помните, что все, кроме любимой игрушки, надо периодически менять и обновлять. Если вы заметили, что малыш долго не берет какую-либо игрушку, значит она ему просто не нужна. Спрячьте ее. А через некоторое время ее появление вызовет эмоциональный или познавательный интерес у ребенка.

«Ребёнок плохо ест. Что делать?»



Что делать если ребенок плохо ест! Или как сделать еду вкусной. Как правило, всем родителям хочется, чтобы их детки росли сильными, здоровыми и красивыми. А этого невозможно достичь без правильного сбалансированного питания. Однако зачастую, взрослые сталкиваются с проблемой, когда ребенок отказывается принимать пищу, капризничает за столом или проявляет недовольство при виде еды.

Если такое поведение носит **систематический характер** – возникает впечатление, что с ребенком «что-то не то», он болен и ослаблен. Прежде всего, **не стоит паниковать**, а следует **разобраться** в причинах отказа от пищи.

Рассмотрим наиболее распространенные причины «плохого аппетита»:

1. Проблема избирательного аппетита заключается в том, что ребенок отказывается от каких-то одних продуктов, но охотно ест другие. Например, демонстративно выплевывает кашу и требует сладкие фрукты. Если ему идут навстречу, в следующий раз ситуация повторяется. Очевидно, что «проблема избирательного аппетита» прямого отношения к аппетиту как таковому не имеет. Проблема скорее **педагогическая**: ведь ребенок – это маленький взрослый, который усваивает доступные способы манипуляции родителями, и если ему это удастся – он охотно ими пользуется для достижения желаемых целей – «получения различных вкусов».

2. Плохое настроение, отрицательные эмоции. Если у человека плохое настроение, то пищевые реакции могут быть **двух типов**: отказ от еды или чрезмерное, неконтролируемое поглощение пищи. Оба варианта, как вы понимаете, не несут ничего положительного, полезного для организма. Однако, если ребенок, в плохом расположении духа, **не стоит настаивать** на приеме

пищи, пока его состояние не нормализуется. **Задача взрослых:** выявить причину и помочь ребенку справиться с проблемой. Если требуется, то проявить заботу, терпение, внимание к своему отпрыску. И только после этого предлагать вкусный и полезный обед.

3. Отсутствие режима питания.



Иногда плохой аппетит ребенка проистекает не только из-за неправильного питания, но и вследствие отсутствия режима. Кормят его не в строго назначенное время, а когда придется, поэтому ему трудно сориентироваться во времени и настроиться на прием пищи. Например, ребенок только разыгрался или встал после сна, а его зовут за стол. Обратная ситуация — малыш захотел есть, а еще ничего не готово. Дети, вынужденные питаться не по режиму, **становятся нервными, капризными, плохо спят**, причем иногда из-за того, что голодны, поэтому довольно скоро родители обращаются к специалистам, считая, что ребенок болеет, тогда как достаточно только ввести и **поддерживать в семье определенный режим дня**, и уже через короткое время к очередному приему пищи ребенок станет испытывать чувство голода и, соответственно, у него появится аппетит.

4. Перекусы. Другой распространенный вариант ложно пониженного аппетита связан с перекусыванием между едой. Ребенок плохо поел за завтраком, через час ему предлагают бутерброд, еще через час он съедает йогурт, а в обед снова не хочет есть. И так может продолжаться весь день, пока взрослые не осознают, что сами становятся причиной плохого аппетита.

5. Индивидуальное развитие. Все дети очень разные, и потребности их в пище тоже различны. Один ребенок неугомонный, носится как волчок, бесконечно прыгает, везде лезет. Другой — спокойный, малоподвижный, больше любит рисовать, чем играть с мячом. И тот и другой, могут иметь хороший аппетит, а могут и вовсе отказываться от приема пищи. Мерилом адекватности питания ребенка является не количество поглощаемой им пищи, а **уровень его развития: темпы роста, активность, своевременность появления у него новых навыков.** Если ребенок активен, пусть даже не в активном виде деятельности, проявляет

любопытность, интерес к чему-либо новому, вытягивается в длину – это значит, что малышу достаточно для полноценного развития потребляемой пищи.



6. Физические нагрузки. Ни одним ученым доказано, что чем больше человек расходует физической энергии, тем более нуждается в ее пополнении. И дети, в этом случае, не исключение. Хотите, чтобы ваше чадо уплетало за обе щеки все, что вы ему предлагаете, больше гуляйте с ребенком, занимайтесь спортом, играйте.

7. Кормление через силу. Трудями академика И. П. Павлова было доказано и в последующем многократно подтверждено, что для нормального пищеварения недостаточно поместить пищу в желудок. Нужно, чтобы пища аппетитно выглядела, чтобы она вкусно пахла и вызывала выделение запального желудочного и кишечного соков. Пища, принятая обманным путем, плохопереваривается и не полностью усваивается, а также нарушает рефлекторную деятельность пищеварительного тракта и способствует развитию его заболеваний. Ну и совсем недопустимо кормление ребенка под угрозой наказания. Под влиянием страха выработка пищеварительных соков вообще прекращается, возникают спазмы желудка и кишечника, возможны рвота и непроизвольная дефекация. Так **формируется невроз** — синдром привычных рвот.

Таким образом, уважаемые взрослые, пища для ребенка значит очень многое — **это его рост, развитие, его энергия и его здоровье.** Но понижение аппетита — это вовсе не трагедия. Конечно, это может быть одним из симптомов какого-то заболевания, но чаще таков результат **погрешностей питания.** А что же все-таки делать?

Первое. Важно, чтобы ребенок в семье чувствовал себя равным среди равных, а не баловнем судьбы и центром цивилизации. Не хочет он есть кашу — завтрак окончен, обед через 4 часа. Не стал есть суп за обедом — жди до ужина. При этом очень важно, чтобы в перерывах между едой пища не попадалась на глаза ребенку, чтобы он не имел возможности самостоятельно перекусить и чтобы не было в его присутствии никаких разговоров о еде.

Природа создала человека таким образом, что он вполне безболезненно может обходиться без еды (*но не без питья*) несколько дней. Ну, до этого дело, как правило, не доходит, при условии, конечно, что у мамы с бабушкой хватит терпения. А не хватит, ну что же, это ваш ребенок.

Второе. Формирование у ребенка **пищевых навыков** в значительной степени зависит от примера взрослых. Трудно требовать от малыша вдумчивого поглощения пищи, если папа обычно «*на ходу*» перекусывает бутербродами, а семья никогда не собирается за обеденным столом. Еще в старые времена зажиточные люди, имеющие малохолдных отпрысков, имели обыкновение приглашать на обед детей из бедных семей. Оказывается, хороший аппетит заразителен. И в наше время, когда ребенок питается в коллективе и когда знает, что то, что не съест он, с удовольствием съедят его товарищи, это действует на его аппетит весьма возбуждающе.



Третье. Следует строго **соблюдать режим питания** и нечего не давать ребёнку в промежутках между приёмами пищи, в том числе **соки** (*особенно сладкие — банановый, персиковый и т. д.*) и **даже воду**. Тогда ребёнок охотно начинает еду с жидкого блюда.



Четвертое. Прием пищи – это своеобразный ритуал и если он будет хорошо организован, это путь к успеху! Старайтесь придавать блюдам **аппетитный вид**, купите ребенку красивую и удобную посуду (*пусть он выберет себе сам то, что хочет, красиво сервируйте стол.*)



В заключение хочется сказать ещё раз, что при большом желании, здравом смысле и достаточном терпении вы добьётесь успеха в вашем желании вырастить своего ребёнка крепким и здоровым.

Питайся правильно – будь здоровым!

Витамины

Витамин А рыбий жир, печень, яйца, масло, молоко, овощи	Витамин В1 свинина, орех, хлеб, крупа	Витамин В2 капуста, брокколи, молоко, и кисломолочные продукты, печень, сыр, яйцо
Витамин В12 сыр, морские продукты, яйцо, молоко, творог	Витамин С черная смородина, апельсин, помидор, картофель, лимон	

Минералы

Магний семена подсолнечника, тыква, сельдь, бананы	Кальций сыр, молоко, творог, капуста	Железо рис, грибы, яйцо, печень, яблоко
--	--	---

Рацион питания на день

Завтрак 	Второй завтрак
Обед 	Полдник
Ужин 	Перед сном

Полезно!

Опасно!

Иллюстрация: Елена Суркова. Вит. и мин. для детей. Москва: АСТ, 2010. 128 с. ISBN 978-5-17-000000-0. Цена: 149 руб. 90 коп. (в пер.)

© 2010 г. ООО «АСТ» и ООО «АСТ-пресс». Все права защищены.

Издатель: ООО «АСТ-пресс». Адрес: 125080, Москва, ул. Савиновская, д. 10. Тел.: (495) 797-80-80. E-mail: ast@ast-press.ru

Редактор: И.И. Суркова. Дизайн: И.И. Суркова. Фото: И.И. Суркова. Верстка: И.И. Суркова. Печать: ООО «АСТ-пресс». Тираж: 1000 экз.

«Важно ли соблюдать режим дня ребенка?»



Что это вообще такое — режим дня? Режим дня дошкольника — это определённая продолжительность отдыха и сна, регулярное и рациональное питание, выполнение гигиенических мероприятий. По мере роста малыша режим будет меняться, но заложенная основа — чередование в определённом порядке и ритме всех форм деятельности — сохраняется на всю жизнь.

Зачем дошкольнику нужен режим? Оказывается, физиологи всегда настаивали на режиме дня. Еще издавна установлено, что многие внутренние органы работают в определенном ритме, а физиологические процессы совершаются с некой периодичностью. Любой врач вам скажет, что ребёнок дошкольного возраста должен не просто удовлетворять свои базовые потребности (такие как сон, питание и прогулки), а делать это **регулярно**.

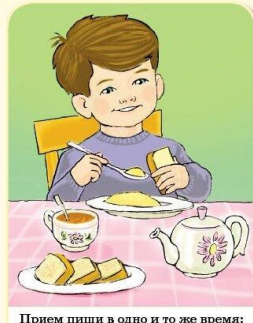
А что будет, если режим не соблюдать?

- Ребенку трудно привыкнуть к режиму в детском саду и в школе. В результате **адаптация проходит сложно**.
- Если все не по расписанию, то ребенок нерационально использует время.
- Организму трудно привыкнуть к расхолаживающему графику, а отсюда **болезни** внутренних органов (*пищеварительная, опорно-двигательная и нервная системы*).
- Маленький человечек становится **менее успешен**. Привычка к внешней организованности — половина пути к организованности внутренней. Малыш, живущий по режиму, привыкший убирать свои игрушки и вовремя ложиться спать, став взрослым, легко научится распределять и анализировать получаемую информацию, научится правильно организовывать свою жизнь.

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ



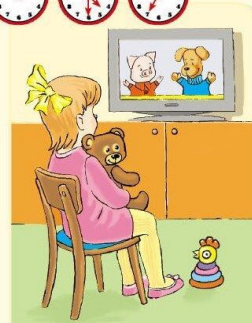
Подъем, утренняя гимнастика — в 7.30.



Прием пищи в одно и то же время: завтрак — в 9.00, обед — в 13.00, ужин — в 19.00.



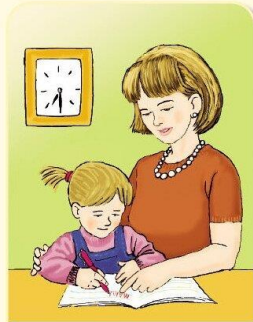
Игры утром — с 9.00 до 9.30, днем — с 11.30 до 12.30, вечером — с 15.30 до 16.30.



Просмотр детских телепередач.



Прогулки после завтрака (с 10.00 до 12.00) и полдника (с 16.30 до 18.30).



Занятия с родителями — с 18.30 до 19.00.



Подготовка ко сну — в 20.30.



Сон — в 21.00 — 21.30.

- **Режим для малыша** — это показатель спокойствия, стабильности и «надёжности» окружающего. Если он вдруг нарушается, у ребёнка может возникнуть стресс. **Расшатывается нервная система.** Есть ли минусы у жизни строго «по режиму»? Есть!
- Родителям придется контролировать этот процесс, а это значит, что нужно все время помнить про все «малышовые» дела.
- Родителям нужно будет и свои дела подстраивать под этот режим: то есть если малыш знает, что в это время его ждет прогулка, то маме уже на диване не полежать.
- Возможно, нужно будет преодолевать капризы и сопротивление ребенка, который не захочет вписываться в график.
- В каждой семье могут возникнуть и свои, индивидуальные сложности. Например, соседи могут мешать режиму дневного сна и долбить стену. Сверстники ребенка могут звать его на улицу, когда у него запланированы другие занятия. Все это **может вызывать проблемы.**

Как малыша перевести на «режим»? Для начала придется преодолевать сопротивление ребенка, а значит, нужна серьезная **мотивация** самих родителей. Можно для этого использовать книги. Можно — советы врачей. **Распорядок должен включать в себя: игры, сон, принятие пищи, домашние дела, интеллектуальные и физические развивающие занятия, отдых, свободное время.** Если что-то забыли — потом дополните. Переводить на режим лучше **в игровой форме.**



Помогут несколько приемов:

1. Для привыкания к соблюдению режима удобно использовать **картинки** или **плакаты** (их придется купить или нарисовать). Ещё лучше, если рядом с каждой картинкой будет находиться лёгкая для запоминания стихотворная строчка, описывающая каждый элемент. Такое расписание поможет малышу заранее подготовиться и настроиться на следующее действие. Если ребенок начнёт капризничать и откажется выполнять указанное, наглядная картинка поможет справиться с упрямством: «Вот посмотри на картинку, все ребятки убирают игрушки перед сном!».

2. При желании вы можете проиллюстрировать режим фотографиями самого малыша. Сфотографируйте, как он спит, ест, делает зарядку, играет и т. д. — и приклейте маленькие фотографии в строгой очередности.

Примерно так:

Фото малыша — 22:00-8:00 — сон.

Фото малыша — 8:00-8:05 — пробуждение.

Фото малыша — 8:05-8:15 — чистка зубов

И так далее.

3. В сказках и рассказах, когда такое встретите, обращайтесь внимание ребенка на то, как положительные персонажи живут по правильному расписанию, чтобы закрепить **позитивный пример**.

4. Ребенку можно предложить включить **музыкальный будильник**, на котором звучит смешная песенка перед прогулкой или обедом.

5. Чем старше становится ребёнок, тем меньше ответственность взрослого за соблюдение распорядка дня. Уже в младшей школе ребёнок должен уметь

ориентироваться во времени и соблюдать режим самостоятельно. Взрослые выполняют лишь функцию контроля.

Легко ли научиться соблюдать режим? Насколько трудно дошкольнику выдерживать распорядок? Если режим соответствует возрастным физиологическим нормам, ребёнок легко к нему привыкает: прочитали в книжке — и строго следуем графику. Однако самим взрослым не всегда просто его соблюдать: то оказывается, что вовремя не приготовлен ужин, то надолго затянулась далёкая прогулка. Ребёнок чувствует такую неустойчивость, это осложняет привыкание к режиму, и создаёт трудности. **Что же тогда делать?** Важно не забывать, что мы говорим о человеческой личности, у которой уже имеются свои интересы и предпочтения, а не о роботе, постоянно настроенном на выполнение заданной программы. Допустим, что ребёнку чего-то делать не хочется. В этом случае:

- **подходим индивидуально.** Вопрос, следует ли выключить любимый мультфильм по телевизору, если он заканчивается чуть позже, чем требует режим, нужно решать в каждом случае по ситуации. Возможно, следует проявить гибкость, и не доводить ребёнка до слёз из-за 10 минут? А может быть есть возможность записать остаток мультфильма и досмотреть его после обеда?
- **мягко критикуем,** если режим не соблюдается, выясняем причины. И наоборот награждаем, хвалим за соблюдение режима, повышая мотивацию.
- переносим в графу **«свободное время»** то, что не успели. Эта графа должна быть непременно: ребёнок должен знать, что у него есть запасной кусок времени, в который он сможет сделать все, что хотел, но не успел. Так, к примеру, если ребёнок хочет играть, а нужно спать, то обещаем ему: «У нас есть свободное время. Тогда и поиграешь обязательно».



В большинстве случаев проблемы с приучением или с соблюдением режима **объясняются:**

- недисциплинированностью самих родителей (*воспитываем в себе самодисциплину!*);
- отсутствием у ребенка привычки (*ее придется нарабатывать!*);
- тем, что он воспринимает порядок дел как скучный (*будем играть!*);

- недостаточной физической активностью малыша, ему некуда потратить энергию. Это приводит к тому, что он плохо ест и плохо засыпает (*нужно как можно больше движений!*);
- он долго просиживает за телевизором или компьютером (*убираем гаджеты*).

При составлении и соблюдении режима дня важно, конечно, **не переусердствовать**. Некоторые родители путают режим с диктатом и подавлением инициативы.



Для гармоничного комплексного развития дошкольника нужно найти некую золотую серединку и придерживаться её. Строгий поминутный режим практически невыполним, но это не значит, что он в принципе не нужен.



Тьютор МБДОУ №88
Хасанова А.

«Совместная работа детского сада и семьи по
укреплению здоровья детей».



В укреплении детского организма важны не только специальные **закаливающие процедуры**, но и систематическое их проведение. Одним из главных условий закаливания является как можно большее **пребывание детей на воздухе**. *Совместные с родителями прогулки, экскурсии, игры и спортивные развлечения на свежем воздухе укрепляют здоровье детей, развивают физические способности.* Обычно во многих семьях прогулки вечером, особенно зимой в морозную погоду, не проводятся, а иногда в субботние и воскресные дни дети совсем не выходят из дома. Это делать категорически **воспрещается**. Ребенок радуется не только возможности погулять, но и побыть вдвоем с мамой или папой, поговорить с ними, поиграть. После прогулки у детей появляется хороший аппетит, бодрое настроение, они быстро засыпают и т.д.



Но, следует отметить, что чем младше ребенок, тем менее интенсивнее он двигается, скорее охлаждается. Поэтому, гулять с ребенком младшего и среднего дошкольного возраста зимой, даже в тихую и безветренную погоду, при температуре **ниже -20градусов - не следует**. С детьми **6-7 лет** можно выйти на прогулку, когда градусник показывает и более низкую температуру. В воскресные и праздничные дни родители должны гулять с ребенком **не менее 3-4 часов**.

Для общего физического развития и **для закаливания организма** очень важна **правильная организация** самой процедуры прогулки. Во время пребывания на воздухе в любое время года ребенок должен находиться **в движении, но периодически отдыхать**.

Несколько слов об одежде детей.

Некоторые родители считают, что ребенка надо **тепло одевать**. **Это не верно**. Вне зависимости от возраста чрезмерное укутывание, лишняя одежда мешает ребенку двигаться, не дает возможности участвовать в играх.

Одежда должна быть легкой, не стеснять движений. Нижнее белье должно быть из **хлопчатобумажных тканей** либо белого, либо светлого однотонного цвета.

Ребенок должен иметь спортивную одежду как для занятий в помещении, так и для прогулок. Такая одежда пригодится ему и дома, и в детском саду.



Для занятий в помещении: шорты, майки, футболки.

Для спортивных игр и развлечений, занятий на воздухе нужна куртка с брюками, свитер и шапочка или спортивный костюм.

Особое внимание надо уделять **обуви**. Родители обязательно должны проверять, не жмут ли ребенку сандалии, ботинки и т.д.

И еще раз о прогулке. Даже если **прогулка кратковременная** и предполагает лишь небольшое путешествие по окрестным улицам, можно предложить ребенку пробежать по определенным местам, попрыгать, попасть снежком, мячом в цель. Если **длительная прогулка**, нужно предусмотреть и спортивные развлечения для детей. Много игр и спортивных развлечений несет с собой зима: **катание на лыжах, санках, коньках и т.д.**

Закаливая детей, не следует злоупотреблять длительными прогулками. **Длительность пешеходных прогулок: 3-4 года – 15-20 минут; 4-5 лет – 20-25 минут; 6-7 лет – 30-45 минут.**

К **повседневному закаливанию** относится **мытьё рук и умывание прохладной водой.** Дети очень быстро привыкают мыть руки и умываться в любое время года обыкновенной водопроводной водой для закаливания детского организма полезны **водные процедуры, проводимые систематически.** Самая простая процедура – **обливание ног**, мытьё **ежедневно.** Любимая водная процедура детей – **купание.**



Комплексная воздушно-водно-солнечная процедура – очень полезна. Но в природных условиях нужно быть особенно внимательными всем взрослым. Проводить купание **через 1,5-2 часа после еды**, но не натощак. Входить в воду необходимо постепенно.



Утренняя гимнастика обязательна ежедневно.

Посещая детский сад, ребенок делает гимнастику в физкультурном зале. Для того чтобы ребенок занимался в выходные и праздничные дни, родителям нужно ознакомиться с комплексами упражнений в детском саду. Утренняя гимнастика будет иметь оздоровительное значение только в том случае, если она проводится в **надлежащих условиях: помещение хорошо проветрено, ребенок одет легко (спортивная форма)**. Она дисциплинирует детей, как бы «заряжая» их на весь день бодрым настроением.

О режиме. Выполнение режима – это, прежде всего, укрепление нервной системы у ребенка. Важно не только вовремя накормить, уложить спать, но и чередовать время пребывания дома, на улице, правильно распределять различные игры, трудовые обязанности.



«Что нужно знать родителям детей с особыми возможностями здоровья»



Уважаемые родители!

Помните, что успех коррекционного обучения прежде всего определяется содружеством всех специалистов детского сада, воспитателей и вас, родителей. Что не может сделать один, мы делаем вместе!

- 1. Проявляйте инициативу**, обращайтесь за помощью к специалистам дошкольного учреждения, получите индивидуальные, семейные консультации, участвуйте в тренингах для родителей и детей. Старайтесь прислушиваться и следовать рекомендациям специалистов, занимающихся с вашим ребёнком. Помните, вы не виноваты, что так случилось. **Примите ситуацию** как данность, не думайте о том, как и почему это случилось, размышляйте о том, как жить дальше. Помните, что все ваши страхи и «тёмные» мысли ребёнок чувствует на интуитивном уровне. Ради успешного будущего вашего ребёнка постарайтесь **найти в себе силы** с надеждой и оптимизмом смотреть в будущее, живя в настоящем.



Если нужно, обращайтесь за помощью к таким же родителям, **помогайте друг другу**, делитесь переживаниями, поддерживайте друг друга. Преодолеть сложный период может помочь психолог или те родители, у которых ребёнок с похожими трудностями, и они успешно преодолели нелёгкий период. **Общайтесь с другими родителями**, делитесь опытом, вашими успехами в обучении, воспитании, общении, перенимайте чужой опыт. Это поможет вам и детям найти друзей, спутников жизни. Тренируйте эффективные способы поведения.

2. Читайте. Читайте как можно больше. **Изучайте** доступную информацию, чтобы быть «в теме», знать особенности развития вашего ребенка и пути помощи, приемы, игры, возможности. Постоянно возвращайтесь к уже прочитанному, **стимулируйте себя**, ведь информация забывается, мы устаём, мы привыкаем к текущему положению вещей, попросту – расслабляемся, перестаём поддерживать связь со специалистами, ежедневно играть и заниматься с ребёнком. А ведь чтобы поддержать ребёнка и помочь его развитию, занятия ежедневные и регулярные – условие необходимое.

3. Соблюдайте ВСЕ рекомендации учителя – логопеда. Нарушения речевого развития – препятствие для развития в целом, поэтому необходимо ежедневно тренировать ребёнка в выполнении артикуляционной гимнастики и других заданий учителя-логопеда.



4. ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ. Самооценка ребёнка во многом зависит от оценки окружающих его людей. Важно, чтобы ребёнок верил в свои силы, испытывал состояние комфорта, защищённости, позитивного мировосприятия и интереса. Для этого очень большое значение имеет общение. Интересуйтесь событиями жизни ребёнка, его мнением. Например, задайте своему ребёнку вопросы о том, что он нового узнал сегодня в саду. Есть вопрос – есть работа мысли. Есть мысль – активизируется память. Помните, чтобы ребёнок знал, как себя вести и что сказать в разных ситуациях, его надо этому научить. Просто наблюдая за вами, «со временем», он этому не научится. Учите, что надо сказать, когда сказать, как подойти, что ответить в том или ином случае. Отрабатывайте разные ситуации общения сначала в игре (*приход в гости, поздравление с днем рождения, звонок по телефону маме на работу, разговор с чужим человеком на*

улице и т.п.), а потом и в реальной ситуации. На первых порах всегда будьте рядом, подсказывайте, **поддерживайте ребёнка**. Учите просить о помощи, помогать другим. Создавайте условия для общения ребенка со сверстниками, друзьями, т.к. никакие средства массовой информации не заменят живого общения. Чем раньше ребёнок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет легче адаптироваться в будущем. Старайтесь сохранять спокойствие, доброжелательность, дружелюбие в общении с детьми, между собой и с другими людьми. Ребёнку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.

5.Что делать НЕ НАДО. Не смотрите на ребёнка как на маленького, беспомощного. Не рекомендуется постоянно его опекать. Не подчиняйте всю жизнь в семье ребёнку, не делайте за него всё, включая и то, что без особого труда смог бы сделать он сам. Такая **гиперопека детям очень вредна**. Именно в простых видах деятельности, элементарных навыках самообслуживания и самоконтроля развиваются такие важные качества, как уверенность в себе, чувство ответственности, самостоятельность. Конечно, контроль необходим, но его необходимо организовывать не "над", а "рядом".



Ребёнок **в 4-5 лет может и должен самостоятельно одеваться и раздеваться, складывать свою одежду в шкаф, убирать игрушки, помогать накрывать на стол и убирать со стола, может вытереть пыль и протереть полы. Ребёнок – ваш главный помощник. Приучайте его выполнять домашние обязанности и поручения, ухаживать за собой, следить за чистотой, развивайте умения и навыки по самообслуживанию и т.д.**, поскольку это стимулирует развитие и приспособительную активность, делает ребёнка **самостоятельным** и менее зависимым. Предоставляйте ребёнку разумную самостоятельность в действиях и принятии доступных ему решений. **Хвалите детей**, когда у них получается что-то сделать или чего-то достичь. Не жалейте ребёнка из-за того, что он не такой, как все. **Дарите ребёнку свою любовь и внимание**, и помните, что есть и другие члены семьи, которым вы тоже нужны. Помогайте ребёнку в сложных ситуациях.

Научитесь обоснованно, спокойно и терпеливо отказывать в случае необходимости, это позволит ребёнку ориентироваться в социальных условиях среды, проще говоря – понять, что хорошо, а что плохо, какое поведение правильное, а какое неправильное, когда и почему. **Излагайте свои мысли четко, конкретно, последовательно, коротко** – для детей с ЗПР это важное условие. **Интересуйтесь мнением ребёнка**, внимательно выслушайте его, прежде чем критиковать. Дайте ему возможность высказаться и тактично поправьте, если он в чем-то ошибается. Будьте готовы принять точку зрения ребёнка и согласиться с ним. Это не нанесет ущерба вашему авторитету, зато укрепит в ребёнке чувство самоуважения.

6. Помните о домашних занятиях. При задержке психического развития у *ребёнка ослаблена память, не сформировано произвольное внимание, замедлено развитие мыслительных процессов*, поэтому материал, изученный в детском саду, необходимо повторять и закреплять дома, тренировать и отрабатывать использование знаний и умений в разных условиях. Для этого специалисты дают вам домашние задания на повторение изученной темы. Первоначально задания выполняются ребёнком с активной помощью родителя, постепенно приучая ребенка к самостоятельности. Необходимо приучать ребёнка к самостоятельному выполнению заданий. Не следует спешить, показывая, как нужно выполнять задание.



Помощь должна носить своевременный и разумный характер. Важно определить, кто именно из взрослых будет заниматься с ребёнком по заданию дефектолога. Время занятий (**15 – 20 мин.**) должно быть закреплено в режиме дня. Постоянное время занятий **дисциплинирует ребёнка** без лишних слов, **помогает усвоению учебного материала.** Занятия должны носить занимательный характер обязательно! **Мы не учимся, мы – играем.** При получении задания внимательно ознакомьтесь с его содержанием, убедитесь, что вам все понятно.

В затруднительных случаях **консультируйтесь у педагога**. Подберите необходимый наглядный дидактический материал, пособия, которые рекомендует учитель – дефектолог. И главное - **занятия должны быть регулярными**.

Вспоминать узнанное, закреплять знания вполне возможно во время прогулок, поездок, по дороге в детский сад. Но некоторые виды занятий требуют обязательной спокойной деловой обстановки, а также отсутствия отвлекающих факторов. Занятия должны быть непродолжительными, не вызывать утомления и пресыщения. Игры и занятия должны быть **разнообразными**, чередуйте занятия по развитию речи с заданиями по развитию внимания, памяти, мышления. Чтобы ребёнку было легче удерживать внимание, не забывайте про **«переменки»** - **через 8-10 минут** после начала занятий поиграйте в подвижную игру, сделайте несколько физических упражнений. Выделите дома специальное отдельное место для игр, занятий и отдыха. Позвольте ребёнку самостоятельно следить за порядком и чистотой этих мест. Будьте терпеливы с ребёнком, доброжелательны, но достаточно требовательны.



Отмечайте малейшие успехи, учите ребёнка преодолевать трудности. Обязательно **посещайте консультации педагога** и открытые занятия педагогов.

7.Развивайте у детей специальные умения и навыки. Помогите найти скрытые таланты и возможности ребёнка. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске скрытых возможностей. *Научите детей техникам концентрации внимания, переключения внимания, расслабления, регуляции эмоционального состояния, отдыха.*

8.Помните о своих интересах и желаниях. **Живите полноценной жизнью,** получайте удовольствие от любимых занятий, хобби, участвуйте в интересных событиях, читайте интересную литературу (*специальную и художественную*). Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и вашим детям.

9. Отслеживайте, как идет развитие ребёнка. Вспомните дошкольные годы и заведите **дневник наблюдений**. Записывайте, что нового в поведении, эмоциональном развитии, чему ребенок научился, что узнал. Такой дневник – ваш стимул и поддержка, перечитывая записи, вы увидите, как идет развитие, сможете понять, что необходимо делать, чему научить, что повторить, а что скорректировать. Подобные записи ведут все специалисты. Станьте специалистом по своему ребёнку. Это придаст вам уверенности и спокойствия, организует вашу жизнь.

10. Заботьтесь о здоровье и прививайте этот навык детям.



Занимайтесь спортом (*плавайте, катайтесь на велосипеде, лыжах и т.д.*), гуляйте, ведите активный образ жизни, следите за питанием. Научите детей заботиться о других – это стимулирует развитие. Заботьтесь о себе. Следите за своей внешностью, поведением, эмоциональным самочувствием. Ваше самочувствие, здоровье и настроение – основа качества жизни вашей семьи. Ваша бодрость и вера в лучшее лучше всего поможет ребёнку справляться с трудностями, даст ему внутреннюю опору на всю жизнь. Поддерживайте дружеские отношения с близкими, родственниками, друзьями и знакомыми. Доброжелательно, спокойно, терпеливо и уверенно реагируйте на интерес посторонних к вашему ребёнку в присутствии незнакомых людей и вашего ребёнка. Это позволит детям сформировать такой же стиль поведения и отношений. Помните, что малыш повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

11. Своевременно консультируйтесь и проводите лечение ребенка у врачей, к которым направляют специалисты. Задержка психического развития не болезнь, а индивидуальный вариант психического развития. Но, как утверждают

специалисты, в основе развития психики таких детей лежит та или иная несостоятельность структурно-функциональных мозговых систем, приобретенная в результате негрубого повреждения мозга. Поэтому **сопровождение врачом–неврологом необходимо**: он может выявить признаки органической поврежденности мозга и медикаментозно воздействовать на него, может при помощи лекарств скоординировать излишнюю заторможенность или возбудимость ребёнка, нормализовать сон, активизировать работу клеток головного мозга.



Тьютор МБДОУ №88
Дзедисова М.

«Развитие речевого дыхания у детей с нарушением речи».



Правильное дыхание важно для развития речи, так как **дыхательная система** – это энергетическая база для речевой системы.

Дыхание влияет на **звукотроизношение, артикуляцию и развитие голоса.**

Ученные считают, что у детей с тяжелыми нарушениями речи дыхание **поверхностное, прерывистое, нарушен ритм дыхания, многие дети дышат ртом.**

Следовательно **по заданию учителя-логопеда,** нами - тьюторами ведется работа по развитию речевого дыхания.



Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики:

- Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или открытой форточке.
- Занятия проводить **до еды**.
- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
- Воздух необходимо набирать **через нос**. Плечи не поднимать.
- Выдох должен быть **длительным, плавным**.
- Необходимо следить, чтобы **не надувались щеки** (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).
- В процессе речевого дыхания нацелить воспитанников **не напрягать мышцы** в области шеи, рук, груди, живота.
- Упражнения можно выполнять как **в положении сидя, так и стоя**.
- Достаточно **трёх – пяти** повторений. **Многочасное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению!** (можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение, отказ от занятий.)
- Дозировать количество и темп проведения упражнений.
- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку **на 2-3 секунды**.

Комплекс рекомендуемых упражнений:

Упражнение «Качели».



Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.*

Упражнение «Надуй шарик».



Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью, и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» – хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» – ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Упражнение «Листопад».



Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

Упражнение «Перышко».



Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох – через сложенные трубочкой губы.

Упражнение «Насос».



Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение «Ножницы».



Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. – то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

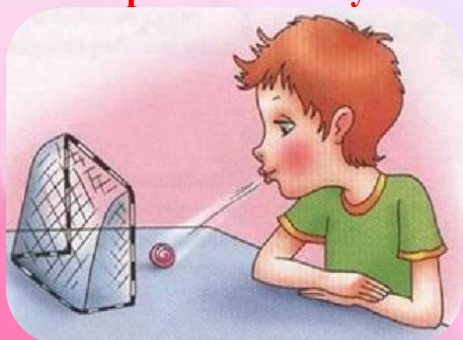
Упражнение «Снегопад».



Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать “снежинки” с ладони.

Упражнение «Футбол».



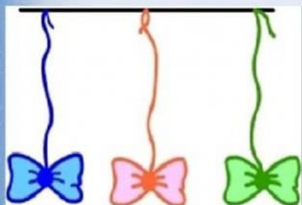
Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с ребенком за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.



Упражнения на развитие речевого дыхания

«Лети, бабочка!»



«Вертушка»



«Футбол»



«День рождения»



«Осенние листья»



«Ветер»



«Как научить ребёнка усидчивости и внимательности»



Усидчивость и старание, внимательность дошкольника – залог его успехов в школе и дальнейшей жизни. Но для того, чтобы ребёнок обладал этими качествами, необходимо **развивать их с рождения**. Способность человека контролировать своё поведение, длительно выполнять работу, порой даже трудную и неинтересную, закладывается в раннем детстве и развивается **постепенно**.

Формировать усидчивость, доводить до конечного результата начатое, быть внимательным – это **первейшая задача родителей** в дошкольный период. Малышу очень трудно сосредоточиться долго на чём-то одном, его внимание неустойчиво, но это и необходимо для быстрого, всестороннего познания мира. Поэтому, чтобы привлечь его внимание и подольше удержать его, **задания должны быть яркими и интересными, все занятия проводятся в игровой занимательной форме**. Можно сшить ребёнку карнавальные костюмы и попробовать вместе сыграть какой-нибудь спектакль. Родители, являющиеся для ребёнка непререкаемым авторитетом, должны сами соответствовать тем требованиям, которые они предъявляют своему малышу: выполнять свои обещания, не совершать опрометчивых поступков, соблюдать последовательность действий. Тогда и ребёнок, подражая родителям, с лёгкостью приобретёт эти навыки без особых усилий со стороны мамы и папы. Очень важно **соблюдать режим дня**, это дисциплинирует ребёнка, ведь он прекрасно знает, когда пора кушать, ложиться спать. Малыш не будет тратить энергию на ненужные капризы, вместе с тем привыкает к выполнению правил, что тоже **способствует самоконтролю ребёнка**.



Во время игры детей с родителями необходимо стараться соблюдать последовательность действий совместной игры, которые не успевают надоесть малышу. Они должны быть **интересными** для него, увлекая в мир игры, и тогда ребёнок перестанет отвлекаться и полностью погрузится во взаимодействие с вами.



Конечный результат в занятиях и играх должен присутствовать всегда. Похвалите малыша, вдохновите его на дальнейшие подвиги, пробудите желание услышать похвалу ещё раз и закончить начатое.

В момент игры необходимо **убрать все возможные раздражители:** включенный телевизор, другие игрушки. Вообще-то, у ребёнка не должно лежать на виду очень много игрушек, это **рассеивает его внимание**. Ему хочется поиграть во всё, а в результате игры не получается. Лучше оставить несколько любимых игрушек, а когда ему надоест с ними играть, заменить на другие.

Выбирая занятия и игры для своего малыша, лучше основываться на его увлечениях, так как **интерес – главная составляющая усидчивости в нежном возрасте. Хороший повод дисциплинировать ребёнка – уборка после игры.** Замечательно, если малыш захочет помочь в уборке или приготовлении пищи маме. Пусть потом придётся всё переделывать, зато ребёнок сделает всё с удовольствием, получит похвалу и приучится помогать родителям.

Для развития усидчивости и внимательности используйте **виды деятельности**, способствующие этому: *рисование, лепка, аппликация, вырезание, пазлы, настольные игры, конструкторы.*



Играйте с ребёнком, направляйте его, пробуждайте интерес, тогда малыш легче адаптируется к школе, а обязательность и усидчивость станут для него не поводом для упрёков, а естественным процессом.



*Советы
родителям*