**Консультация для родителей**

 **«В детский сад без слез или как уберечь ребенка от стресса!»**

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 1,5 - 3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

    Радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом (в речи, навыках, умении, игре). Может быть заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура. Ему не мил детский сад, малыш почти не узнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре МАЛЫШ, в самом деле, заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.

Чем спровоцирован стресс у ребенка?

Ни сколько отрывом от родных, близких ему людей, сколько от несовершенства адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.

Утром просыпаемся, в садик собираемся!

-Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает, и когда надо выходить из дома.

- Запомните, или запишите все вопросы, которые хотите задать воспитателю.

-Адаптация детей может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребенка. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца.

-Стресс у малыша может выплескиваться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «потери» приобретенных навыков.

Что поможет помочь малышу справится с боязнью новой обстановки и с разлукой с родными?

-Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с друзьями. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкнуть к садику».

-Если ребенок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение, а похвалите. Скажите: «Какой ты молодец, а я на твоем месте, наверно бы плакала, а ты смелый, знаешь, что в садике…» и т. д). Это тот случай, когда полезно заговорить ребенка. А главное, это придает ребенку уверенность, ведь сильный человек, даже если речь идет о малыше, справится с трудностями.

-Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие

прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения. В семье в этот период необходимо создавать спокойный и бесконфликтный климат для вашего ребенка. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома режим, приближенный к режиму детского сада.

-Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Постарайтесь проводить с ребенком больше времени, чаще обнимайте и целуйте его. Главное помните, что это тот же самый любимый, самый дорогой ваш малыш!

Адаптационный период делится на несколько этапов. Он начинается за один-два месяца до поступления ребенка в детский сад:

1. Максимально приблизьте домашний режим к режиму детского сада.

2. Научите контактировать со сверстниками.

3. Познакомьте ребенка с воспитателями.

4. Измените домашнее меню.

5. Научите ребёнка есть ложкой и пить из кружки.

6. Научите ребенка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры.

**«Ребёнок плохо ест. Что делать?»**

Что делать если ребенок плохо ест! Или как сделать еду вкусной. Консультация для родителей

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 удается – он охотно ими пользуется для достижения желаемых целей – *«получения различных вкусностей»*.

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 любознательность, 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 вашо чадо уплетало за обе щеки все, что вы ему предлагаете, больше гуляйте с ребенком, занимайтесь спортом, играйте.

7. Кормление через силу. Трудами 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, плохо переваривается 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 малохольных 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 ребёнкув 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.

**Тема: «Игры для сенсорного развития детей раннего возраста».**

  Познание человеком окружающего мира начинается с «живого созерцания», с ощущения (отражение отдельных свойств предметов и явлений действительности при непосредственном воздействии на органы чувств) и восприятия (отражения в целом предметов и явлений окружающего мира, действующих в данный момент на органы чувств). Непосредственное чувственное восприятие окружающего мира составляет основу представлений. Характер этих представлений, их точность, отчетливость, полнота зависят от степени развития тех сенсорных процессов, которые обеспечивают отражение действительности, то есть развитие ощущений и восприятий.

Основы сенсорного развития закладываются в раннем дошкольном возрасте. Чем меньше ребёнок, тем больше значение в его жизни имеет чувственный опыт. Профессор  Н.М. Щелованов называл ранний возраст «золотой порой» сенсорного воспитания. Теория и практика дошкольного обучения и воспитания, начиная с самых своих истоков уделяла сенсорному воспитанию существенное внимание, а зачастую выделяла его в качестве центрального момента педагогического процесса.

В первые годы жизни уровень развития восприятия связаны с такими операциями мышления, как обобщения, классификация, поведение под понятие и другими. Развитие восприятие определяется тремя параметрами перцептивными действиями сенсорными эталонами и действиями соотнесения.

Формирование сенсорного опыта имеет важнейшее значение для развития ребёнка, вопросы рациональных способов овладения общечеловеческим опытом остаются открытыми и сейчас, на современном этапе.

Изучение вопросов сенсорного развития и воспитания детей педагогами, психологами показало, что развитие восприятия - сложный процесс, который включает в качестве основных моментов усвоение детьми сенсорных эталонов, выработанных обществом и овладения способами обследования предметов. Сенсорное восприятие и должно быть направлено на обеспечение этих задач.

Умение рассматривать, воспринимать предметы и явления формируется успешно лишь тогда, когда дети ясно понимают, зачем нужно рассматривать тот или иной предмет, слушать те или иные звуки. Потому, обучая восприятию различных предметов и явлений, необходимо четко объяснять детям, смысл их действий. Этот смысл становится особенно понятен детям, если они затем используют свои представления в практической деятельности; в этом случае восприятие детей делается более осознанным и целенаправленным: ведь если плохо рассмотришь предмет, то затем трудно изобразить его или сконструировать.

В процессе воспроизведения предмета в той или иной деятельности проверяются и уточняются уже сформированные представления детей. В связи с этим основная задача сенсорного воспитания заключается в том, чтобы формировать у детей такие умения, воспринимать и представлять предметы и явления, которые способствовали бы совершенствованию процессов рисования, конструирования, звукового анализа слов, труда в природе и т. д.

Таким образом, сенсорное развитие должно осуществляться в неразрывной связи с разнообразной деятельностью. При этом неправильно было бы думать, что любая конструктивная, любая изобразительная деятельность дает нужное направление сенсорному развитию. Для этого необходимо, чтобы основная направленность и содержание этих видов деятельности были подчинены общим задачам умственного развития, то есть когда мы учим детей рисовать, конструировать и т.д., то нужно оценивать результаты этого обучения не только по качеству рисунков, построек, но в основном по тому, какой умственный багаж приобрели при этом дети. Например, можно научить ребенка строить из кубиков  красивый дом, но педагогический процесс при этом организуется таким образом, что ребенок ничего не приобретает ни для сенсорного, ни для умственного развития.

Умения воспринимать предметы, анализировать их, сравнивать, обобщать не формируются сами собой в ходе той или иной деятельности, требуется специальное обучение по определенной системе.

 Обучая детей рисовать, лепить, строить, педагог должен одновременно уделять специальное внимание развитию их восприятия, умения анализировать, обобщать и т.д.

В связи с этим, продуктивная деятельность может быть организована по-разному: в одном случае дети получают некоторые навыки рисования, лепки, конструирования, но их общее развитие при этом остается фактически на прежнем уровне; в другом случае они наряду с умениями рисовать, конструировать и т.д. получают умения воспринимать, сравнивать, обобщать. И именно потому, что в последнем случае детей учат мыслить, их навыки и умения в той или иной деятельности будут, как правило, более гибкими, широкими, творческими, чем в первом случае.

Итак, наибольший эффект для сенсорного развития младших дошкольников может дать продуктивная деятельность, содержание и организация которой подчинены задачам умственного развития. В каждой продуктивной деятельности можно выделить определенное содержание, которым должны овладеть дети. Это содержание охватывает те предметы и их взаимоотношения, с которыми сталкивается и действует ребенок, те знания, умения и навыки, которые дети должны получить в ходе этой деятельности.

Овладевая содержанием той или иной деятельности, дети научаются изображать в рисунке все более сложные предметы и явления, создавать все более   сложные   конструкции.

 Расширяются   и   углубляются   их   знания   и представления об этих предметах, формируются новые умения и навыки. Одновременно дети глубже познают такие свойства предметом, как величина, форма, цвет и т. д.

Любая содержательная деятельность детей включает как более простые познавательные процессы - сенсорные, так и более сложные - мыслительные. Успешное овладение той или иной деятельностью в значительной мере зависит от совершенствования и развития этих процессов.

Интерес     ребенка 3-го года жизни    к     игре     во    многом     определяется яркостью, эмоциональностью, новизной игрушек и дидактических пособий. В связи  с  этим   надо  иметь  для   организованных   игр  и   занятий  специальные комплекты игрового материала (по числу детей), которые не находятся в группе в   постоянном   пользовании   детей,   а  хранятся   в   игротеке  детского  сада  (в педагогическом кабинете) и приносятся в день проведения игры. В этом случае даже знакомые игрушки дети воспринимают с интересом (удобно, что этими материалами могут пользоваться и другие группы детского сада).

В     процессе     сенсорного  развития  важно     учитывать,     что познавательные возможности ребенка трех лет еще не велики, не совершенны. Поэтому   необходимо   осуществлять   ознакомление  с простыми   по   своим свойствам   предметами   и   в   первую   очередь   с   теми,   с   которыми   дети сталкиваются в жизни.

Этому способствуют специальные дидактические игры:

Величина

БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ

Цель: Научить ребенка чередовать предметы по величине

Оборудование: По четыре больших и маленьких бусины (приблизительно 2 и 1см) одинакового цвета. Шнур или мягкая проволока, кукла и корзиночка.

Ход: Воспитатель показывает ребенку красивую куклу, говорит, что кукла пришла к малышу в гости и принесла что-то в корзиночке. Затем воспитатель сажает куклу на стол и, вынимая из корзинки коробочку, показывает ребенку, что там лежат большие и маленькие бусины и нитка. Сказав, что кукла попросила малыша сделать для нее красивые бусы, воспитатель обращает внимание ребенка на то, что бусы можно нанизывать по-разному.

 Сначала воспитатель сам показывает, как нужно собирать бусы, а потом предлагает сделать это ребенку. Важно начать чередование с большой бусины, т.к. если чередовать бусы наоборот, т.е. сначала брать маленькую,  затем большую, ребенку будет трудно справиться с заданием, потому что его в первую очередь привлекают большие бусины. Затем кукле показывают, какие получились бусы.

ПОРУЧЕНИЯ

Цель: Учить детей различать и называть игрушки, а также выделять их размер; развивать слуховое восприятие, совершенствовать понимание речи.

Оборудование: Большие и маленькие собачки, машинки, коробочки, мячи, чашки, кубики, матрешка.

Ход: Воспитатель показывает ребенку игрушки и предметы и предлагает назвать их, отмечая их размер. Затем дает малышу следующие задания:

         Большую собаку напои чаем из большой чашки, а маленькую – из маленькой;

         Покатай матрешку в большой машине;

         Поставь маленькую собаку возле матрешки;

         Построй для большой собачки домик из больших кубиков, а для маленькой – из маленьких;

         Возьми маленькую собачку и посади ее на ковер;

         Возьми большую собаку и посади ее в большую коробку;

         Собери маленькие кубики в маленькую коробку, а большие – в большую и т.п.

Если ребенок ошибается, собачка или матрешка показывают свое неудовольствие (рычит или отворачивается).

КУКЛЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ

Цель: Та же.

Оборудование: Несколько больших и маленьких кукол, большой и маленький домик.

Ход: На столах или ковре в разных сторонах стоят игрушечные домики. Напротив, на небольшом расстоянии сидят куклы. Воспитатель показывает детям куклы. Вместе с детьми рассматривает их, отмечает, что куклы большие и маленькие. Затем говорит, что куклы заблудились и предлагает помочь куклам найти свой домик, поясняя, что большие куклы живут в большом домике, а маленькие куклы живут в маленьком домике. Дети выполняют задание, куклы благодарят их за помощь.

Форма

КАКОЙ ЭТО ФОРМЫ

Цель: Научить ребенка чередовать предметы по форме

Оборудование: По четыре круглых и квадратных глиняных бусины одинакового цвета (диаметр 2см). Шнур или мягкая проволока, кукла и корзиночка.

Ход:  Проводится так же, как игра «Большие и маленькие» с той лишь разницей, что на нить поочередно нанизывают круглые и квадратные бусины. Воспитатель предлагает ребенку потрогать руками каждую бусину на нитке, фиксируя на этом внимание ребенка и приговаривая: «Шарик, кубик…».

Цвет

КУРОЧКА И ЦЫПЛЯТА

Цель: Обратить внимание ребенка на то, что цвет является признаком разных предметов и может служить для их обозначения.

Оборудование: Коробка с мозаикой, где помещены шесть элементов желтого цвета и один белого.

Ход: Воспитатель показывает детям игрушки: белая курочка, а за ней желтые цыплята (или картинку). Затем – белый элемент мозаики и говорит: «Это у нас будет курочка. Она белого цвета». Демонстрирует желтый элемент мозаики и поясняет: «Желтого цвета будут цыплятки». В отверстие панели воспитатель белую мозаику, еще раз напоминая, что курочка будет такого белого цвета, и помещает следом за белой мозаикой одну желтую, говоря, что такого цвета цыплята. Затем дает ребенку коробку с мозаикой и предлагает найти еще одного цыпленка и поместить его следом за мамой-курочкой.

После того, как все цыплята будут найдены и размещены «гуськом», позади курочки, ребенок повторяет задание самостоятельно.

УГОСТИМ МЕДВЕДЯ ЯГОДОЙ

Цель: Учить детей выбирать предметы данного цвета из нескольких предложенных, развивать координацию рук и мелкую моторику пальцев.

Оборудование: Коробка с мозаикой, где помещены десять элементов красного цвета и по пять элементов желтого и зеленого цвета.

Ход: Воспитатель показывает детям медведя и рассматривает его вместе с детьми. Затем предлагает детям угостить его ягодой, делая акцент на то, что мишка любит только спелую ягоду красного цвета. Далее, воспитатель берет из коробки элемент мозаики красного цвета (ягодку), вставляет ее в панель и предлагает детям тоже собирать ягоды, следя за тем, чтобы дети брали только спелые ягоды красного цвета. Когда все красные ягоды собраны в «корзину», медведь благодарит детей.

Игры и упражнения с предметами

В воспитании детей раннего и младшего дошкольного возраста очень важным является обогащение и совершенствование чувственного опыта в процессе деятельности.

Характерной для этой возрастной ступени деятельностью является деятельность предметная. Ее называют ведущей не только потому, что она преобладает, но и потому, что имеет исключительное значение для формирования важных качеств детской психики.

В процессе деятельности у детей развивается мышление, сообразительность, воспитывается сосредоточенность, умение спокойно, не отвлекаясь, заниматься в течение некоторого времени каким-то одним делом.

Предметная деятельность имеет важное значение и для сенсорного развития ребенка. Действуя с предметами, он познает их качества и свойства, знакомится с формой, величиной, цветом, пространственными соотношениями. В процессе действий с предметами у детей 2-3 года жизни развиваются качества обучаемости: сосредоточенность взгляда на предмете, заторможенность движений, сохранение определенной позы, эмоциональная настроенность.

Действия с такими предметами, как дидактические игрушки, всегда ставят перед ребенком умственную задачу, он старается добиться результата – собрать башенку, сложить матрешку и т.п. Так, исподволь формируется целеустремленность. Некоторые дидактические игрушки для выполнения игровой задачи требуют известной последовательности действий и отбора деталей.  Предметные действия развивают координацию и согласованность движений обеих рук ребенка, ведут к образованию связей в работе глаз (часто уха) и рук, обеспечивают овладение пространством.

Цель предложенных ниже игр и упражнений с дидактическими игрушками: развивать у детей координацию рук и мелкую моторику пальцев, способствовать закреплению качеств предметов (величина, форма, цвет).

СЛОЖИ МАТРЕШКУ

Оборудование: Матрешка, которая вмещает несколько вложенных друг в друга кукол меньшего размера.

Ход: Воспитатель вместе с ребенком открывает матрешку, произнося: «Матрешка, матрешка, откройся немножко!». Достает матрешку поменьше и ставит ее рядом с большой, предложив малышу сравнить их по размеру и цвету. Когда все матрешки окажутся открытыми, воспитатель предлагает ребенка сложить их обратно, начиная с самой маленькой.

Мы – матрешки, мы – сестрички,               В прятки с нами поиграй,

Все подружки-невелички.                           Нас скорее собирай –

Как начнем плясать и петь,                         Если будешь ошибаться,

Никому не усидеть!                                     Мы не будем закрываться!

                                                                                                  (С. Рещикова)

Сначала игру следует проводить с двусложной матрешкой, затем с трехсложной и т.д.