ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

"ТЕРРИТОРИЯ ДЕТСТВА"

(октябрь 2024)

ВСЕ О ДЕТЯХ ОТ 3 ДО 7

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №13 «Чебурашка»»
г. Нефтеюганск

Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки!

В октябрьском номере мы продолжаем знакомить Вас с интересными фактами из жизни нашего детского сада. Поделимся с вами советами и рекомендациями в вопросах воспитания детей, и еще многое другое Вы прочитаете в нашем очередном журнале.

Надеемся, что наши публикации будут интересными и полезными.

В нашем выпуске:

Э.В.Юлина - учитель-логопед	***«Новости»***
Н.Р. Багаутдинова - муз.руководитель	***«"Музыкальные занятия дома" Семинар-практикум для родителей»***
Э.В. Юлина – учитель–логопед	***«Когда нужно обратиться к учителю- логопеду»***
Т.В. Неприенкова – учитель-дефектолог	***«Тифлопедагог дошкольного учреждения, его функциональные обязанности, содержание, формы и методы работы».***
А.С.Паламарчук- инструктор по ФК	***«Лишние килограммы у детей»***
А.О. Закирова- педагог-психолог	***«Формирование адекватной оценки у дошкольников»***

НОВОСТИ

Наш журнал «Территория детства», для Вас, уважаемые родители!

День воспитателя и всех дошкольных работников в России.

В современном обществе дошкольному образованию уделяется крайне мало внимания – по крайней мере, в сравнении со школьным и университетским образованием. Между тем, это большой минус – ведь формирование личности ребенка происходит как раз в дошкольный период – и после 6-7 лет изменить что-то будет довольно сложно. В связи с этим, труд воспитателей и дошкольных работников является очень важным и ответственным – ведь именно эти люди проводят рядом с дошкольником огромное количество времени и способствуют их правильному развитию и формированию их личности. Именно дошкольные работники закладывают миллионам детей в нашей стране основы характера и способностей, знакомят их с окружающим миром и помогают найти первых в жизни друзей. День воспитателя

Именно поэтому целью праздника День воспитателя и всех дошкольных работников является обращение внимания общественности на труд тех людей, которые работают в детских садах, и дошкольное образование в целом. В День воспитателя и всех дошкольных работников проводятся торжественные мероприятия, утренники, мастерятся интересные стенгазеты, а воспитателям и дошкольным работникам благодарные родители дарят цветы и памятные сувениры. Если Ваш ребенок имеет хорошие художественные, творческие способности или отлично читает стихи – предложите ему приготовить свой личный подарок для любимой воспитательницы. Это может быть пластилиновая поделка, «шедевр живописи» собственного производства или красивое стихотворение, заученное наизусть и гордо прочитанное на утреннике.

День воспитателя и всех дошкольных работников некоторые ассоциируют с Днем Учителя – но эти праздники, скорее, не замена друг другу, а дополнение. Ведь без достойной основы не может быть достойного среднего и высшего образования! И хотя пока что День воспитателя и всех дошкольных работников в нашей стране празднуется не так широко, как День Учителя, во многих регионах он отмечается все активнее и активнее. Поэтому смеем надеяться, что распространение и увеличение размаха празднования Дня воспитателя и всех дошкольных работников – лишь дело времени.

В День воспитателя и всех дошкольных работников обязательно поблагодарите и поздравьте воспитателей и других работников детского сада, куда ходит Ваш ребенок. Ведь труд этих людей очень сложен, да и оплата его оставляет желать лучшего… Но даже в таких условиях они способны сохранять

чуткость, внимательность и любовь к детям – а нам ли Вам объяснять, как важно, чтобы рядом с ребенком находились добрые и отзывчивые люди?

«МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДОМА»
Семинар-практикум для родителей

Здравствуйте, уважаемые родители!

Наша с вами встреча обозначена, как «Музыкальные занятия дома». Да, именно дома.

Вы, наверное, замечали, что дети музыкантов чаще всего становятся музыкантами; дети актеров – актерами, медиков – медиками, военных – военными. Это говорит о том, как важна та среда, в которой растет ребенок. Среда и еще ваш личный пример: если вы дома читаете книги – ваши дети будут читать, если вы занимаетесь физкультурой или спортом – ваши дети будут к этом стремиться; если вы не досуге поете – ваши дети будут петь; а если вы целый день сидите, уткнувшись в планшет – ваши дети, поверьте, тоже будут сидеть в гаджетах. Потому что для ребенка дошкольного возраста родители – боги, пример для подражания. У них еще нет жизненного опыта, но схватывают все налету, и воспитание (веским отеческим словом питание) происходит только на личном примере, что бы вы своему чадо не говорили…

Психологи утверждают, что основные задатки у ребенка вкладываются до 5-6 лет. После этого возраста воспитывать бесполезно. Очень важно в этом возрасте заметить предпочтения, увлечения, заинтересованность какими-либо видами деятельности для того, чтобы развивать ребенка в этом направлении и подвести к выбору профессии. Как говорит русская пословица: «Что посеешь, то и пожнешь!» Так вот, важно не упустить время посева. Мы же, педагоги, можем вам, родителям в этом помочь, проводя подобные школы для родителей.

Чтобы понять предпочтения вашего ребенка, ему нужно предлагать как можно больше разных видов деятельности. И я хочу сегодня показать, как можно в форме игры привлечь детей к общению с музыкой.

Для детей младшего и среднего возраста есть замечательный музыкальный методический материал **Е.Железновой.**

Этот творческий педагог разработала авторскую методику **«Музыка с мамой».** Составляющим звеном этой методики являются пальчиковые игры, которые способствую развитию координации движений рук, мелкой моторики, речевого аппарата. Предлагаю поиграть…

Пальчиковая игра «Апельсин»

Следующая игра не только развивает координацию движений, а является средством самомассажа.

«У жирафов»

Дети обожают играть в прятки. Но не всегда есть возможность и место… Зато можно спрятать игрушку и устроить для желающего ее поиски с помощью слов «холодно, горячо, теплее…», усиления и ослабления голоса и хлопков…

Игра «Горячо-холодно» - развивает реакцию, внимание.

Очень часто родители считают прослушивание классической или народной музыки неинтересным занятием, даже не предполагая, сколько великолепной музыки сочинили композиторы-классики за последние 300 лет для детей. Про народную музыку я вообще молчу – это просто живой родник, из которого детям необходимо «поить душу».

Все мы хорошо знаем, что любимое занятие ребенка **– игра, поэтому превращаем процесс восприятия классической музыки в игру – такие игры развивают образное мышление, творческое воображение и фантазию.**

Прослушивая «Детский альбом» П.Чайковского, мы можем превратиться в Бабу Ягу, в деревянных солдатиков, в девочку, которой подарили новую куклу, или, у которой кукла заболела, поиграть в лошадки, помечтать, станцевать польку, вальс или мазурку…. Слушая «Картинки с выставки» М.Мусоргского, чутко воспринимая музыкальные образы, подсказанные самим названием, можно сочинить рассказ или запечатлеть услышанное в рисунке. Тогда мы сможем узнать, почему гном злой, есть ли обитатели у старого замка, о ком скорбят «Богатырские ворота».

А ведь есть альбомы с детской музыкой еще у композитора С.Прокофьева, Р.Шумана, С.Слонимского, К.Дебюсси, С.Майкапара, А.Гречанинова, «Танцы кукол» у Д.Шостаковича.

Очень любят ребятишки перевоплощаться в различных животных. Почему бы это не сделать под музыку? Такое занятие способствует формированию эмоционального восприятия, развитию музыкально-ритмических движений, слуховой и моторно-двигательной памяти. У французского композитора К.Сен-Санса есть цикл очень ярких образных пьес - «Карнавал животных». Предлагаю попробовать перевоплотиться в льва.

«Королевский марш льва» К.Сен-Санс.

Если вы любите петь, даже если вы знаете всего одну песню – ее можно обыграть с ребенком несколькими приемами, например:

1.Прием «Эхо» - вы поете фразу – ребенок повторяет

2.Пение «по цепочке» («Эстафета») – мама поет одну фразу из песни, папа – вторую, ребенок третью, бабушка – четвертую, или чередуясь вдвоем.

3.Пение внутренним слухом – одну фразу поете вместе, вторую про себя, третью вслух, четвертую – про себя.

4.Пение с показом движений («Шар»)

А еще можно пропевать, прохлопывать, протопывать, простукивать, прозвякивать имена любимых игрушек, членов семьи, друзей, знакомых – очень полезное занятие для развития чувства ритма.

А если вы знаете какие-либо детские стихи – их можно попробовать превратить в песенки, например «Наша Таня громко плачет», «Идет бычок, качается» и т.д.

Еще мне бы хотелось вам рассказать о таком виде деятельности, как **музицирование. Если у вас есть дома музыкальные инструменты, даже детские, игрушечные –** это просто здорово. Но даже если их у вас нет, не стоит огорчаться. Шумовые инструменты можно сделать самим, например: насыпать разные крупы в разные баночки в разном количестве - они будут шуметь по-разному; налить в стаканы, банки воду – постучать по ним карандашиком, ложечкой и т.д. – таким образом можно даже сыграть мелодию. Я не говорю о разных стучалках, бренчалках, звенелках, которые можно придумать из любого бросового материала, старых ключей, крышечек, коробочек, лески и т.д.

Теперь поговорим о том, как это все использовать и для чего.

Во-первых, игры с шумовыми инструментами формируют слуховое восприятие, внимание, реакцию, терпение, ну и, конечно же, чувство ритма, тембровый слух.

Опять же у Екатерины Железновой есть чудесные **«Сказочки-щекоталочки»**, где рассказываемая сказка озвучивается либо музыкальными инструментами, либо подручными предметами.

«Магазин игрушек» - сказка-шумелка

А вообще-то у каждого из нас есть при себе «музыкальные инструменты» - голос, язык, руки, ноги.

В заключении нашей встречи игра «Если нравится тебе».

Хочу пожелать вам, дорогие родители, - играйте со своими детьми, не жалея на это свое время, ведь, как говорит русская пословица: «Что посеешь, то и пожнешь»

Сейте разумное, доброе, вечное! Благодарю за внимание.

Музыкальный руководитель:
Багаутдинова Н.Р.

Когда нужно обратиться к учителю-логопеду?

В определенный момент неспособность ребенка дошкольного возраста выговаривать определенные звуки, коверканье слогов, небольшой словарный запас или неумение связно описывать картинку перестает быть возрастной нормой и начинает тревожить внимательных родителей. Благо, существуют специалисты, которые могут помочь решить проблемы с детской речью. Когда же нужно обратиться за помощью к логопеду?

Некоторые ошибочно полагают, что консультация логопеда бесполезна до тех пор, пока ребенку не исполнится 5 лет. На самом деле, к логопеду можно и нужно обращаться раньше. У ребенка может закрепиться автоматизм неправильного произношения, и тогда его придется переучивать, а не учить, а это намного сложнее и займет больше времени.

Итак, помощь специалиста нужна, если вашему ребенку:

- 2 года, но он совсем не разговаривает, общается жестами.
- 2,5 года, но ребенок не умеет объединять слова в небольшие фразы, типа «дай пить».
- 3 года, но он неточно воспроизводит элементарные ритмы, не может выполнять обычные артикуляционные движения (высунуть по просьбе язык, например), не научился глотать слюну.
- 3-4 года, но малыш сокращает длинные слова, искажая их до неузнаваемости; переставляет слоги в слове; произносит не слова, а лишь отдельные слоги; не выговаривает слова полностью, до конца; неправильно произносит звуки, путает их; не делает паузы между словами и фразами.
- 5 лет, но дошкольник не может составить простое предложение, описывая картинку; у него не получается установить во время рассказа последовательность действий (просто перечисляет предметы); не пытается составлять грамматически правильные предложения, в которых слова должны быть согласованы (род, число, падеж); не использует в речи союзы и предлоги.

Не бойтесь обращаться за помощью, даже если ребенок младше 2 лет. Ранняя консультация логопеда – неоценимая польза для родителей. Специалист проанализирует ситуацию и выявит проблему, обучит маму или папу приемам речевой компенсации, разработает специальный комплекс упражнений.

Как организовать логопедические занятия дома

Итак, вы решили самостоятельно начать заниматься со своим ребенком до того, как у вас появится возможность получить квалифицированную помощь.

Прежде чем начать занятия, подготовьте всё, что может вам понадобиться.

- Большое настольное зеркало, чтобы ребенок мог контролировать правильность выполнения им упражнений артикуляционной гимнастики.
- «Лото» различной тематики (зоологическое, биологическое, «Посуда», «Мебель» и т.п.).
- Хорошо также приобрести муляжи фруктов, овощей, наборы небольших пластмассовых игрушечных животных, насекомых, транспортных средств, кукольную посуду и т.д. (или хотя бы картинки)
- Разрезные картинки из двух и более частей.

- Вашим хобби до окончательной компенсации недоразвития речи у ребенка должно стать коллекционирование различных картинок, которые могут пригодиться в процессе подготовки к занятиям (красочные упаковки от продуктов, журналы, плакаты, каталоги и пр.) Заведите дома большую коробку, куда вы будете складывать свою «коллекцию».
- Для развития мелкой моторики приобретите или сделайте сами игры: пластилин и другие материалы для лепки, конструктор, шнуровки, счетные палочки и т.д.
- Тетрадь или альбом для наклеивания картинок и планирования занятий.

Основная трудность для родителей – нежелание ребенка заниматься. Чтобы преодолеть это, необходимо заинтересовать малыша. Важно помнить, что основная деятельность детей – *игровая*.

Все занятия должны строиться по правилам игры!

Можно «отправиться в путешествие» в Сказочное Королевство или в гости к Незнайке. Плюшевый мишка или кукла тоже могут «побеседовать» с малышом.

Редкий ребенок будет сидеть на месте и впитывать знания.

Не переживайте! Ваши старания не пройдут даром, и результат занятий обязательно проявится.

Рекомендации учителя-логопеда.

Для достижения результата необходимо заниматься каждый день. Ежедневно проводятся:

- игры на развитие мелкой моторики,
- артикуляционная гимнастика (лучше 2 раза в день),
- игры на развитие слухового внимания или фонематического слуха,
- игры на формирование лексико-грамматических категорий.

Количество игр – 2-3 в день, помимо игр на развитие мелкой моторики и артикуляционной гимнастики. Не переутомляйте малыша!

Не перегружайте информацией! Это может стать причиной заикания.

Начинайте занятия с 3-5 минут в день, постепенно увеличивая время. Некоторые занятия (например, на формирование лексико-грамматических категорий) можно проводить по дороге домой.

Длительность занятия без перерыва не должна превышать 15 – 20 минут.

Позже внимание ребенка рассеется, и он не будет способен воспринимать никакую информацию. Некоторые дети не могут сконцентрироваться и на это время, ведь каждый ребенок индивидуален. Если вы увидите, что взгляд вашего ребенка блуждает, что он уже совершенно никак не реагирует на вашу речь, как бы вы ни старались и не привлекали все знакомые вам игровые моменты, значит, занятие необходимо прекратить или прервать на некоторое время.

Знакомьте ребенка с детской литературой! Старайтесь прочитывать малышу хоть несколько страниц, рассмотрите картинки к прочитанному тексту, опишите их, задайте ребенку вопросы по тексту.

«Когда же можно все успеть?» - спросите вы. Чтение книг можно отложить на вечер перед сном. Возможно, другие педагоги посчитают это неправильным, ведь именно в такое вечернее время ребенок устал и его внимание рассеяно. Проверено! Чтение перед сном становится любимым занятием малыша – ведь еще 15-20 минут можно прободрствовать, пообщаться с родителями, поделиться

своими секретами. Желательно, чтобы тема литературного произведения совпадала с лексической темой недели.

Пользуйтесь наглядным материалом! Детям трудно воспринимать слова, оторванные от изображения. Например, если вы решили выучить с ребенком названия фруктов, покажите их в натуральном виде или пользуйтесь муляжами, картинками.

Говорите четко, повернувшись лицом к ребенку. Пусть он видит движения ваших губ, запоминает их.

Не употребляйте слово «неправильно»! Поддерживайте все начинания малыша, хвалите даже за незначительные успехи. Не требуйте от него правильного произношения слова сразу. Лучше еще раз просто сами повторите образец произношения этого слова.

Не бойтесь экспериментировать! Игры можно придумывать самим. Все зависит от вашей фантазии. Можно адаптировать (упрощать) сложные игры, если ребенок не воспринимает их в том виде, в каком они будут предложены вам.

Памятка для родителей «Развитие речи ребенка»

Чтобы помочь ребенку, запомните эти правила:

Не старайтесь ускорить ход естественного речевого развития ребенка. Не перегружайте его речевыми занятиями. Игры, упражнения, речевой материал должны соответствовать его возрасту.

В общении с ребенком следите за своей речью. Говорите с ним не торопясь, звуки и слова произносите четко и ясно, при чтении не забывайте о выразительности. Непонятные слова, обороты, встречающиеся в тексте, непременно объясните ребенку.

Не подделывайтесь под детскую речь, не злоупотребляйте также уменьшительными и ласкательными суффиксами – все это тормозит речевое развитие ребенка.

Стремясь показать малышу неточности и ошибки в его речи, будьте осторожны и ни в коем случае не смейтесь над ним! Самое лучшее – тактично поправьте его и покажите, как надо произнести то или иное слово. Если ребенок торопится высказать свои мысли или говорит тихо, напоминайте ему: говорить надо внятно, четко и не спеша.

Не оставляйте без ответа вопросы ребенка. И не забудьте проверить: а понятен ли ему ваш ответ?

Если в доме есть магнитофон (любое другое устройство, на которое можно записывать звуки), раз в месяц записывайте речь ребенка. На первом году жизни можно записать первые звуки, лепет, первые слова малыша. В дальнейшем – его речь во время игр, чтение стихов, пересказ прочитанного, а также самостоятельные высказывания. Время записи – от 1 до 5-10 минут в более старшем возрасте; при этом не забывайте указывать возраст ребенка. Такие записи не только помогут в работе над речью, но со временем будут хорошим подарком для сына или дочери.

Учитель-логопед
Э.В.Юлина

Тифлопедагог дошкольного учреждения, его функциональные обязанности, содержание, формы и методы работы

Тифлопедагог дошкольного образовательного учреждения является ведущим специалистом, координирующим и направляющим коррекционную работу. В общем коррекционно-педагогическом процессе, осуществляемом в детском саду для детей с нарушениями зрения, специальные коррекционные занятия тифлопедагога играют роль пропедевтики – подготовки детей к различным видам деятельности. Тифлопедагог решает также задачу снятия психоэмоционального напряжения, связанного с отрицательным влиянием на психику детей аппаратного решения.

Тифлопедагог совместно с воспитателем, медицинским персоналом и родителями осуществляет гармоничное, всестороннее воспитание и обучение детей в соответствии с программой, проводит профилактическую и коррекционно-развивающую работу с детьми с учетом патологии зрения и других нарушений, несет ответственность за охрану жизни и здоровья детей, осуществляет разъяснительную работу с населением и дошкольными учреждениями по охране зрения детей.

При организации и планировании своей работы тифлопедагог руководствуется имеющимися коррекционными программами, методическими разработками и рекомендациями (разработанными или адаптированными).

Направления работы тифлопедагога:

1. Тифлопедагогическое обследование детей.
2. Проведение специальных коррекционных занятий с детьми.
3. Участие в методической работе дошкольного учреждения.
4. Работа с родителями детей, посещающих дошкольное учреждение.

Проведение тифлопедагогом специальных коррекционных занятий

На основании полученных при обследовании детей данных, тифлопедагог комплектует их в подгруппы для коррекционных занятий с учетом возраста, диагноза зрительного заболевания, остроты зрения; имеющихся сопутствующих заболеваний, уровня познавательной деятельности и выявленных вторичных отклонений в развитии.

Подгрупповые занятия тифлопедагог проводит, планируя их по коррекционным программам. Длительность каждого подгруппового занятия составляет 15 минут – в младшей и средней группах, 25 минут в старшей, и 30 минут – в подготовительной группе.

Основная цель, которую ставит перед собой тифлопедагог в коррекционной работе с детьми, - подготовить их к восприятию того материала, который

преподносят на общеобразовательных занятиях, самостоятельному участию в других видах деятельности.

Схема проведения специальных коррекционных занятий тифлопедагога:

1. Закрепление материала предыдущих занятий.
2. Преподнесение нового материала.
3. Физкультминутка.
4. Закрепление нового материала.
5. Заключительная часть.

Тифлопедагог на своих занятиях в рамках общеобразовательного обучения решает следующие **коррекционные задачи:**

1. формирование у детей представлений о своих зрительных возможностях и умений пользоваться нарушенным зрением;
2. формирование умений получать информацию об окружающем мире с помощью всех сохранных анализаторов;
3. обучение использованию получаемой полисенсорной информации в предметно-практической, познавательной и коммуникативной деятельности, в пространственной ориентировке.

Тифлопедагог проводит специальные коррекционные занятия следующих видов:

- развитие зрительного восприятия;
- развитие осязания и мелкой моторики;
- ориентировка в пространстве;
- социально-бытовая ориентировка.

Важнейшая задача, которую тифлопедагог решает на коррекционных занятиях всех видов, - формирование у детей навыков социально-адаптивного поведения.

Подготовила учитель – дефектолог (тифлопедагог)
Т. В. Неприенкова

Лишние килограммы у детей

Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна. Это обусловлено, с одной стороны, постоянным увеличением числа детей с этой патологией, а с другой - недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе тела ребенка по отношению к его возрасту и росту. Родители многих тучных детей вовсе не испытывают огорчения по поводу неумеренного аппетита и чрезмерной упитанности своего чада.

А ведь избыточный вес является главным признаком ожирения, а оно, в свою очередь, - серьезным заболеванием, в основе которого лежит нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным накоплением жира в организме.

Ожирением болеют все дети любого возраста, но пик заболеваемости приходится на 1-й год жизни ,5-6 лет и подростковый возраст. Ожирение -это превышение массы тела больше, чем на 10% от возрастной нормы. Основными причинами его являются:

-элементарный фактор: избыточное питание матери в течение последней трети беременности; нерациональное искусственное вскармливание, ведущее к перекорму; питание, не сбалансированное по количеству белков, жиров и углеводов;

- конституциональное - экзогенная; связанная с обменом в жировых клетках в условиях, благоприятствующих отложению жира: неправильное питание, недостаточная двигательная активность и др.;

-эндокринная и неврологическая патология, наследственные синдромы с ожирением.

Однако главная причина избыточного веса у детей - перекармливание ребенка в первый год жизни.

Наличие лишнего веса можно определить несколькими способами:

-при помощи специально разработанных таблиц, в которых зафиксированы нормы массы и роста тела для различного возраста;

-при помощи расчета избытка веса к "нормативной" массе тела.

Различают 4 степени ожирения .1 ст.- когда избыток массы тела составляет 15-20% , 2 ст.- 25-50% , 3 ст. -50-100% ,4 ст.- более 100%.

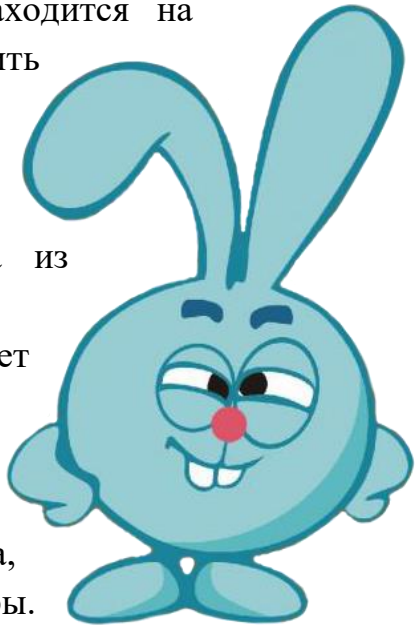
В клинике заболевания у детей различного возраста имеют место неустойчивость эмоционального тонуса, беспокойство или вялость, адинамия.

Старшие дети жалуются на отдышку, быструю утомляемость, головные боли. Такие дети склонны к частым заболеваниям.

Основной этап лечения - диетическое питание в сочетании с повышением двигательной активности.

Лекарственные средства для лечения детей не применяются (лишь только при вторичном ожирении для лечения основного заболевания).

Диета зависит от возраста ребенка. Если он находится на грудном вскармливании, необходимо уменьшить количество кормлений (раньше переводить на пятиразовое питание, отказ от ночного кормления), чтобы сократить суточный объем пищи. В рационе ограничивают крупы, основной прикорм - блюда из овощей.



Детям постарше снижают калорийность пищи за счет ограничения углеводов и в меньшей степени - жиров.

Усиление двигательной активности ребенка - обязательное условие для снижения массы тела ребенка. Большое значение имеет физкультура, активация двигательного режима, водные процедуры. Обязательны утренняя зарядка и вечерние прогулки либо пробежки. Применяются массаж, гимнастика, солевые ванны.

Рекомендуемый комплекс утренней зарядки

После 4-х лет дети хорошо усваивают предлагаемые им и физические упражнения. Если родители вместе с детьми будут заниматься утренней зарядкой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо сделать от 3-х до 6-ти раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и умыться.

Делая зарядку, держаться прямо, голову не опускать, дышать свободно.

Потягивания с обручем. Взять обруч, встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки с обручем опущены. Медленно поднять обруч над головой и сильно потянуться. Потягиваясь, сделать глубокий вдох. Опуская обруч, сделать выдох.

Достань до пола. Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Медленно наклониться, не сгибая колени, и достать пальцами до пола. Сгибаясь делать выдох, выпрямляясь - вдох.

Конькобежец. Широко расставить ноги, руки заложить за спину , сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя корпус в сторону согнутой ноги, как это делают конькобежцы. Выпрямляясь, делать вдох, наклоняясь - выдох.

Рыбка. Расстелить коврик. Лечь на грудь, руки вытянуть вдоль туловища, пальцы сжать в кулаки. Прогнуть спину, руки отвести назад с разжатыми пальцами (вдох). Затем расслабить мускулатуру, свободно лечь на коврик, сделать выдох.

Наклоны в стороны. Взять обруч. Встать прямо, ноги - на ширине плеч, согнуть руки, заложив обруч за спину. Сделать наклон вправо, затем - влево. Обруч при этом должен быть плотно прижат к спине.

Инструктор по ФК
А.С. Паламарчук

"Формирование адекватной самооценки у дошкольников"

Самооценка является центральным звеном произвольной саморегуляции, определяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, к людям, к самому себе. Представляет собой сложный по психологической природе феномен. Она включена во множество связей и отношений со всеми психическими образованиями личности и выступает в качестве важной детерминанты всех форм и видов ее деятельности и общения. Истоки умения оценивать себя закладываются в раннем детстве, а развитие и совершенствование его происходит в течение всей жизни человека.

В психологической литературе как отечественной, так и зарубежной самооценке уделено большое внимание. Вопросы ее онтогенеза, структуры, функций, возможностей направленного формирования обсуждаются в работах Л.И.Божович, И.С.Кона, М.И.Лисиной, А.И.Липкиной, Э.Эриксона, К.Роджерса и других психологов. Самооценка интерпретируется как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие ее внутреннего мира.

С самооценкой связываются оценочные функции самопознания, вбирающие в себя эмоционально-ценностное отношение личности к себе, специфика понимания ею самой себя.

Известно, что ребенок не рождается на свет с определенным отношением к себе. Адекватная самооценка, уровень притязаний играют важнейшую роль в сформировании личности ребенка. В качестве основных условий развития самооценки психологи выдвигают такие факторы, как общение с окружающими и собственная деятельность ребенка. В общении усваиваются формы, виды и критерии оценок, в индивидуальном опыте происходит их апробация, наполнение личностными смыслами. Из оценок себя окружающими ребенок постепенно вычленяет критерии и способы оценивания другого и переносит их на себя. "Наложение" друг на друга критериев оценки и способов оценивания и порождает деятельность самооценивания. Самооценка складывается в процессе воспитания, где основная роль принадлежит семье и детскому саду. Стоит отметить необходимость согласованности действий детского сада и семьи в формировании адекватной самооценки дошкольников. Это поможет родителям не допустить ошибок в воспитательных воздействиях и установках, которые могут негативно отразится на психике ребёнка в целом и на самооценке в

частности. С переживания низкой самооценки, вызванной отношением взрослых, начинается невротическое развитие ребенка.

Родители должны помнить об основных правилах в воспитании:

1. Давая негативную оценку действиям ребенка, нельзя говорить: «Ты не умеешь. (строить, рисовать… подметать)». В этих случаях ребенок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, в своих силах, способностях.

2. Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребенка распространялась на его личность, то есть ребенка надо критиковать за его поведение. Оценка личности блокирует развитие ребенка и формирует комплекс неполноценности, а, следовательно, заниженную самооценку и уровень притязаний.

3. Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращенного к ребенку. Дети реагируют не только на содержание, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребенку.

4. Недопустимо сравнивать ребенка (его дела и поступки) с кем-то другим, его нельзя никому противопоставлять. Такие сравнения являются с одной стороны, психотравмирующими, а с другой — формируют негативизм, эгоизм, зависть.

5. Родители должны создавать такую систему взаимоотношений с ребенком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно (как норму). Лишь в этом случае он может нормально воспринимать чужие успехи, без снижения самооценки.

6. Главная функция семьи заключается в том, чтобы способность социальной адаптации исходила из его возможностей.

Соблюдение родителями вышеперечисленных правил в воспитании детей обеспечит наиболее благоприятное развитие детской психики, а также формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.

Известно, что невозможно работать только над формированием адекватной самооценки. Требуется **комплексная психолого-педагогическая работа**. Она предполагает:

- сотрудничество между педагогом и детьми, создание отношений доверия и взаимопонимания, сопереживание радости и успеха

- уважение и веру в каждого ребенка, которые выражаются в целях различных видов деятельности, в их содержании, организации и средствах

- создание условий, направленных на раскрытие и развитие способностей ребёнка, его позитивную самореализацию.

Речь идёт о создании педагогами ситуации успеха для каждого воспитанника. **Ситуация успеха** – это такое целенаправленное, организованное

сочетание условий, при которых создаётся возможность достичь значительных результатов в деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом. Достижение ребёнком успеха в различных видах деятельности (игре, общении, экспериментировании, творчестве, труде) позволяет ему поверить в себя, осознать свои возможности, пережить радость достижения, сформировать адекватную самооценку.

Существует специфическая группа методов и приёмов создания ситуации успеха для детей дошкольного возраста:

1. *Доброжелательность*: расположенность, улыбки, дружеские подбадривания, ожидание исполнения и интерес к будущему результату – все это снимает психологическую зажатость, уменьшает страх пред неудачей, инициирует активность субъекта. Последнее можно повысить за счет высокой мотивации предлагаемой деятельности. «Нам это очень надо, потому что…», «Для тебя это важно, потому что…». Подчеркивание значимости дела немедленно повышает представление личности о собственной значимости, а значит, наполняет большей уверенностью в своих силах

2. *Снятие страха* – особая операция, необходимая для каждого ребенка, жаждущего успеха и пугающегося неудачи. Поэтому педагог говорит: «Это совсем не трудно… Если даже не получится, ничего страшного, мы поищем другой способ…» или же «Мы все тебе поможем».

3.*«Скрытая инструкция»* - это завуалированная помощь ребёнку, который должен научиться обходиться без помощи, полностью опираться на свои ресурсы; но сейчас он пока не справится с работой, потому что мал, неопытен, неумел, робок. Педагог говорит: «Ты помнишь, конечно, что лучше начать с…» или «Обычно удобнее приступить с…», или же «Здесь, вероятно, главное…». Скрытая инструкция инициирует представление в сознании ребенка, он видит ту картинку предмета, который должен сложиться в ходе его деятельности.

4. *Авансирование* - дружеское положительное подкрепление: оглашение достоинств, которые еще не успел проявить ребёнок, но которыми его наделяют окружающие. Например: «У тебя, такого умного (сильного), непременно получится…».

5. *«Персональная исключительность»* - «Только ты и мог бы…; - именно на тебя у нас большая надежда». Данная операция возлагает ответственность, мобилизуя ребёнка.

6. *Педагогическое внушение* – интонационно насыщенный, мимически оформленный способ убеждения воспитанника в большой вере в него. Этот элемент целиком зависит от педагогической техники, меры её развитости у конкретного педагога.

7. *Оценка продукта деятельности ребенка.* - определяет, переживает ли ребенок радость успеха. Оценивание должно быть детальное, а не целостное: «Особенно удалось тебе…», «Больше всего мне нравится, как ты…».

Все эти приемы будут эффективными только в том случае, если педагогом будут учитываться возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

1.Возрастные особенности. При создании ситуации успеха необходимо помнить, что не все психолого-педагогические приёмы и методы эффективны в младшем дошкольном возрасте. Например, интеллектуальное спонсорство и допущение педагогом ошибки на знакомом материале применяются только в старшем дошкольном возрасте. Создание уголков личных достижений также приемлемо в старшем дошкольном возрасте.

2. Личностные качества. Право на успех и признание в равной степени имеют все дети. Следует особое внимание уделять тревожным и неуверенным детям, а также детям с личностной деформацией.

3. Интеллектуальные возможности. Ситуация успеха – универсальный способ воспитания и обучения детей с различными образовательными потребностями.

4. Особенности физического здоровья. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы.

5. Тип нервной системы детей. Например, нельзя детей со слабой нервной системой – *меланхоликов* - ставить в ситуацию, требующую быстрого ответа, необходимо предоставлять достаточное время на обдумывание и подготовку; - по возможности давать больше времени для выполнения каких-либо заданий, чаще поощрять, в том числе за старательность, даже если результат далек от желаемого, а в случае неудачи оценивать с максимальной деликатностью, объясняя, неудачи в жизни – являются достаточно частыми и не повод для отчаяния. С инертными обучающимися –*флегматиками* - (трудности при включении в деятельность) - не предлагать часто и быстро меняющихся заданий, не требовать быстрого изменения неудачных формулировок или быстрого ответа на неожиданный вопрос, не спрашивать в начале занятия, не отвлекать от работы, создавая спокойную обстановку.

Таким образом, у дошкольника появится уверенность в себе, своих способностях. Он станет более активным, инициативным, решительным, общительным. Но важна гармоничность, согласованность в педагогических и психологических воздействиях, оказываемых на ребенка. Совершенно недопустимо, чтобы в детском саду педагоги стремились помочь ребенку повысить самооценку и статусное положение, а дома родители или старшие братья, сестры в силу своей некомпетентности, сводили эти усилия к нулю.

Поэтому педагогам и родителям объединить свои усилия для того, чтобы помочь детям развиваться полноценно и гармонично.

Педагог-психолог: А.О. Закирова

Тематический журнал
о детях для заботливых родителей.
Издается один раз в месяц.

Т.В. Неприенкова, Э.В. Юлина,
Н.Р. Багаутдинова, А.С.Паламарчук,

Территория детства октябрь 2024

Редактор Т.С.Енина
Компьютерная вёрстка, О.И.Багирова
Обложка, дизайн Паламарчук А.С.

Издательство «Дошкольник»
2 микрорайон, строение 31
Телефон (3463) 23-17-60/27-71-44

Тираж 1 экз.

Издательство
«Дошкольник»
2024