

МАДОУ Боровский детский сад «Журавушка»

Консультация для родителей на тему:
**«Физическое, психоэмоциональное благополучие
ребенка – дошкольника дома»**



Воспитатель: Скобля И.А.

апрель 2019

Каждый взрослый человек знает по себе: если есть здоровье, будут силы для всего остального.

Физическое развитие детей — тема большая, но в ней можно выделить пять основных параметров, по которым оценивается здоровье детей.

Свежий воздух. Достаточное количество кислорода, отсутствие автомобильного выхлопа и отдаленность от фабрик и заводов с их едким дымом — то, что обязан обеспечить своему ребенку каждый родитель. Ребенку любого возраста свежий воздух необходим ежедневно, независимо от времени года и погоды.

Закаливание. Закаливание — залог отсутствия простуд с осени до весны. Закаливание можно начинать с рождения, но не резко, а постепенно. Обычно детям нравится закаливание, если родители подадут им личный пример.

Правильное питание. Сбалансированное питание ребенка — ответственность родителей. Ограничивать сладкое, делать акцент на натуральных продуктах — первые принципы хороших пищевых пристрастий на всю жизнь.

Движение. Необходимо стимулировать любую физическую активность ребенка и обеспечивать условия для движения в любое время года. Привычка к активности — залог отсутствия избыточного веса и проблем со здоровьем в будущем.

Сон. Хороший крепкий сон обеспечивает ребенку хорошее самочувствие и бодрость в течение всего дня. Его не должно быть ни слишком мало, ни чересчур много.

В целом, физическое здоровье ребёнка зависит от его психологического благополучия — это два отражения.

Взаимодействие ребенка с родителем является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведения с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение.

Недаром говорят: «Яблоко от яблони недалеко падает» Так оно и есть. Все, что делают взрослые, непроизвольно фиксируется детьми, а после воспроизводится: их взгляды, слова, поступки. Непослушные дети появляются у тех родителей, которые сами в детстве страдали от конфликтов с родителями.

Ребенку с момента рождения необходимо не только уход и питание, но и общение. Если ребенок лишен постоянного контакта со взрослыми, он плохо развивается не только психически, но физически: не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

Общение взрослого и ребенка происходит через взгляды, слова и прикосновения.

Через взгляд мы передаем ребенку свои чувства (все что творится у нас в душе – отражается в глазах). Ведь не зря говорят «Глаза – зеркало души».

Слово, как и взгляд, имеет огромное значение. Вот как об этом сказал Я. Козловский.

«Слово»

Слова умеют плакать и смеяться,

Приказывать, молить и заклинать,

И, словно сердце, кровью обливаться,

И равнодушно холодом дышать.

Призывом стать, и отзывом, и зовом

Способно слово, изменяя лад.

И проклинаят, и клянутся словом,

Напутствуют, и славят, и чернят.

И третье – это объятие. Медики и психологи единогласно пришли к заключению, что объятия крайне необходимы в семье. Они не портят характер людей, всегда доступны, всем приятны и необходимы людям любого возраста. Считается, что ежедневно необходимы 5 объятий для выживания, 10 – для поддержки и 15 – для роста и развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течение всего дня.

Советы родителям:

1. Начните с себя. Следите за тем, чтобы у Вас всегда было хорошее настроение. Правильно питайтесь, отдыхайте, высыпайтесь, ведите здоровый и активный образ жизни. Подавайте хороший пример.

2. Следите за своим эмоциональным состоянием. Не доводите до стрессов и срывов. Всегда трезво мыслите, будьте спокойны.

3. Воспринимайте плохое поведение ребёнка как его попытки что-то доказать или донести до Вас. Понаблюдайте за чадом, возможно, ему не хватает Вашего внимания.

4. Никогда не вешайте «ярлыки» на ребёнка. Не указывайте постоянно на его недостатки, это может снизить самооценку.

5.Следуйте принципу взаимного уважения. Если хотите, чтобы чадо уважало Ваши просьбы и желания, то уважайте его желания и просьбы.

6.Критиковать или хвалить нужно поступок, а не самого ребёнка.

7.Принимайте своего ребёнка именно таким, какой он есть. Не пытайтесь его изменить кардинальным образом.

8.Всегда общайтесь с малышом спокойно и мирно.

9.Всегда смотрите ребёнку в глаза при разговоре.

10.Не реагируйте на истерики. Тогда со временем они прекратятся.

11.Показывайте своему ребёнку, что он важен, нужен и полезен.

12.Повышайте самооценку ребёнку, но до разумных пределов.

13.Прививайте ребёнку ответственность за свои поступки и жизнь.

14.Следите за тем, чтобы малыш рос в любви, спокойствии и заботе.

Известный российский психолог Владимир Левин написал семь правил для всех – «Наказывая, подумай: «За чем?»»

1.Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому.

2.Если есть сомнение, наказывать или нет, - не наказывайте. Никаких наказаний для «профилактики», «на всякий случай»!

3. За один раз – одно! Даже если проступков совершенно множество, наказание может быть только одно – за все сразу, а не по одному – за каждый проступок.

4.Срок давности. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало.

5. Наказан – прощен. Инцидент исчерпан. О старых грехах ни слова.

6. Наказание без унижения. Что бы ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество нашей силы над его слабостью, как унижение.

7.Ребенок не должен бояться не наказания, не гнева нашего, а должен бояться нашего огорчения.

Рекомендации родителям по созданию благоприятной эмоциональной атмосферы в семье.

Родительская любовь и ласка нужна не только грудничкам, но и большим детям. И не только нежным девочкам, но и мужественным мальчикам.

Родительская ласка не должна ограничиваться только поцелуями и объятиями. Существует много других способов её выражения:

- 1.Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.
- 2.Как можно чаще улыбайтесь своему ребенку!
- 3.Поощряйте своего ребенка жестами: ему будет всегда тепло и уютно, когда мама жестами коснется его.
4. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни.
5. Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.

Создавайте в семье атмосферу радости, любви и уважения и ваши дети вырастут спокойными и уравновешенными, а значит — психологически здоровыми.

Стихотворение Эдуарда Асадова

Берегите своих детей,
Их за шалости не ругайте.
Зло своих неудачных дней
Никогда на них не срывайте.
Не сердитесь на них всерьез,
Даже если они провинились,
Ничего нет дороже слез,
Что с ресничек родных скатились.
Если валит усталость с ног
Совладать с нею нету мочи,
Ну а к Вам подойдет сынок
Или руки протянет дочка.
Обнимите покрепче их,
Детской ласкою дорожите
Это счастье, короткий миг,
Быть счастливыми поспешите.

Ведь растают как снег весной,
Промелькнут дни златые эти
И покинут очаг родной
Повзрослевшие Ваши дети.
Перелистывая альбом
С фотографиями детства,
С грустью вспомните о былом
О тех днях, когда были вместе.
Как же будете Вы хотеть
В это время опять вернуться
Чтоб им маленьким песню спеть,
Щечки нежной губами коснуться.
И пока в доме детский смех,
От игрушек некуда деться,
Вы на свете счастливей всех,
Берегите ж, пожалуйста, детство!