

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«Секреты общения с ребенком в семье».**

*Воспитатель: С.А. Слуга  
январь, 2016г.*

Практически все взрослые хотят быть счастливыми в своей семейной жизни. Но чаще всего они не задумываются, как обращаются друг с другом и с детьми в своих семьях. И даже считают развитие семейной жизни не управляемым процессом. Но на самом деле стоит задуматься о внутрисемейных отношениях, ведь от этого зависит качество семейной жизни и будущее наших детей. Надо помнить, что общаемся мы в семье не только словами, но и молча - взглядами, манерами, настроением, своим отношением к человеку или явлению. Поэтому, в первую очередь необходимо наладить внутри семьи позитивное, доброжелательное общение.

Многие семьи рушатся как раз из-за того, что общение между людьми не сложилось, люди не общаются друг с другом, а просто разговаривают по очереди. В дружных, счастливых семьях общение задушевное, позитивное, вдумчивое, искреннее. Оно несёт не только информацию, но и положительную эмоциональную энергию взрослых, их доброту, позитив. От такого общения получают радость бытия и счастливое детство. Они любят взрослых, создающих такую атмосферу, купаются в этой любви. И всем участникам общения от этого хорошо.

К сожалению, скорость нашей современной жизни высока и с такой же скоростью мы общаемся и со своими детьми. Но ребёнку очень трудно понять сказанное нами и воспринять такую нашу скоростную взрослую речь. Стоит задуматься: почему нам некогда общаться с собственным ребёнком? Помните, что на исправление упущенного потом уйдёт гораздо больше времени и сил. Поэтому срочно переходим на неспешное, вдумчивое, добросердечное общение. Тон и стиль отношений в связке «ребёнок - взрослый» всегда задаёт взрослый, а ребёнок лишь воспринимает и принимает или не принимает этот тон.

Наши отношения с ребёнком показывают нас настоящих, какие мы есть на самом деле, а не какими мы себя видим или хотели бы видеть. Стоит строить отношения на равных, быть терпимыми друг к другу, беречь настроение друг друга и высказывать поменьше замечаний.

Общаясь с ребёнком, взрослым просто необходимо открывать своё сердце и душу, тогда общение получится добросердечным и принесёт вам обоим огромную пользу. Обязательно разговаривайте с ребёнком не только по делу, но и обо всём: о мелочах, о пустяках, о телепередачах, о разных нелепостях. Таким образом, вы развиваете доверительные отношения с ребёнком и гораздо больше узнаете о ребёнке.

Полезно разговаривать с ребёнком во время совместных семейных трудовых дел, а так же занимаясь с ним творчеством. Всегда что-нибудь рассказывайте детям и отвечайте на их вопросы. Ведь чем больше ребёнок общается, тем лучше он понимает себя.

Нередко в семье могут возникнуть споры, а мы, родители, почему-то считаем, что всегда из любого спора с ребёнком мы должны выйти победителями. Если хотите, чтобы ваши дети были спокойнее, уважительнее относились к своим родителям и к себе, откажитесь от такой победы. В этом проявляется благородство взрослых. Если ребёнок из спора или разговора выходит поверженным, то это наносит страшный удар по его личностной самооценке.

Вместо победоносного разгрома и празднования собственной победы, дайте ребёнку возможность выйти из трудной ситуации с достоинством. Ему ведь нужна помощь взрослых и возможность на них опереться. Даже если и случился в семье

конфликт, иногда это необходимо, то общаться в такой ситуации нужно только по делу и не опускаться до личных оскорблений и унижений. Ну а самый главный секрет эффективного общения заключается в том, что ребёнка надо любить. Причём безусловной любовью.

Если в семье царит не любовь, а злость или что-то негативное, то это уничтожит хорошие межличностные отношения, взаимопонимание, доброту, счастье и благополучие семьи. Старайтесь создавать в своей семье пространство любви и тогда ваши дети и во взрослой жизни будут с вами с удовольствием общаться.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Как оздоровить ребенка перед школой»**

*Воспитатель: С.А. Слука  
январь, 2016г.*

Всем родителям хочется, чтобы с первого учебного дня ребенок находился в атмосфере психологического комфорта, доброжелательности, был здоров и готов к каждодневной умственной работе – тогда процесс обучения будет доставлять ему удовольствие, и успехи не заставят себя долго ждать.

Школа предъявляет высокие требования к здоровью учеников. В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения здоровье - это не только отсутствие болезней, травм, физических и психических дефектов. Под термином «здоровье» понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Готовность школьника к выполнению своих социальных функций (учеба, трудовая деятельность, физическое воспитание) тесно связана с физическим и нервно-психическим развитием ребенка, способностью его организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды и сохранять определенную устойчивость при воздействии неблагоприятных факторов или инфекционных агентов, наличии хронических заболеваний.

Учебные школьные программы насыщены и требуют от школьника напряженной умственной работы. Поэтому ученику, пропустившему из-за болезни несколько недель, а тем более месяцев, трудно догнать упущенное и справиться с учебой. Укреплять здоровье и выносливость детей необходимо заранее, не менее чем за год до поступления в школу. *Пятилетнего ребенка в порядке диспансеризации надо показать детским врачам всех специальностей.*

Пристальное внимание следует уделить состоянию носоглотки.

Если у ребенка нарушено носовое дыхание вследствие аденоидных разрастаний, то по совету врача-отоларинголога их необходимо срочно удалить. При выявлении хронического тонзиллита требуется тщательно провести полный курс его лечения с последующим повторением таких курсов каждые 3 месяца для закрепления стойкого улучшения, одновременно расширив диапазон применяемых закаливающих процедур.

Очень важно проверить остроту зрения.

Если выявится, что у ребенка развивается близорукость и ему для работы необходимы очки, следует приобрести их заранее, чтобы школьник до начала занятий успел к ним привыкнуть.

Необходимо побывать у зубного врача.

Ведь больные зубы - очаг хронической инфекции в организме, и если они есть, их следует полечить или удалить. Ухаживая за зубами, надо иметь в виду, что на формирующиеся постоянные зубы у детей противокариозный эффект оказывают фторсодержащие пасты («Фтородент», «Splat», «Сигнал», «Пепсоидент»), а также пасты, в которые введены фосфорно-кальциевые препараты («Жемчуг», «Арбат», «Чебурашка»). Для чистки зубов детям рекомендуется пользоваться специальной маленькой щеткой, чтобы свободно манипулировать ею в полости рта, последовательно очищая зубы со всех сторон. Длина ее головки не должна превышать 2-2,5 см, а ширина 0,8-1,0 см. Щетина детской зубной щетки не должна быть чрезмерно жесткой, особенно в начале пользования ею. Хранить зубную щетку в специальном футляре можно только кратковременно, в частности при переездах. Длительное хранение щетки в футляре лишает ее света и воздуха, что способствует размножению на ней микроорганизмов.

Осмотр ребенка в порядке диспансеризации перед поступлением в школу другими врачами-специалистами поможет выявить различные, на первый взгляд скрытые, отклонения в состоянии здоровья. Повышенную нервность, нарушения в произношении слов, заикание обнаруживает невропатолог или психоневролог. Слабость нервной системы, ее быстрая утомляемость сказываются на поведении детей и обязательно отразятся на процессе обучения их в школе, если в течение года, оставшегося до поступления в нее, не принять мер по оздоровлению ребенка и укреплению его нервной системы. А они заключаются не в применении лекарственных средств, а прежде всего в максимальном пребывании на свежем воздухе, участии во всевозможных подвижных играх со сверстниками, соблюдении режима дня, организации полноценного дневного и ночного сна, строгом выполнении правил личной гигиены, широком использовании разнообразных форм закаливания и рациональном сбалансированном питании.

Консультация психолога поможет преодолеть трудности в коммуникативных особенностях ребенка, подготовки психики ребенка к новым условиям жизни, к труду.

Начальные формы отклонений опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, плоскостопие, нарушение осанки) могут быть выявлены врачом-ортопедом. Их исправлением занимаются кабинеты лечебной физкультуры детских поликлиник.

Ко всем назначениям и рекомендациям врачей во время диспансеризации детей перед поступлением в школу необходимо относиться очень серьезно. От тщательного и полного их выполнения будет зависеть здоровье первоклассника, его работоспособность и в конечном итоге успехи.

Укрепление здоровья будущего первоклассника – одна из самых важных задач, стоящих перед родителями на этапе подготовки его к школе.

Вакцинация (специфическая профилактика) является самым эффективным и, порой, единственным методом защиты от тяжелых инфекций. К 7 годам ребенок должен получить полный курс вакцинации и ревакцинации от дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, гепатита В, туберкулеза, кори, краснухи, паротита. Это обязательные прививки, включенные в Национальный календарь. Они проводятся бесплатно в детских поликлиниках или платно в центрах вакцинопрофилактики.

*В ходе обследования и подготовки ребенка к школе может возникнуть необходимость дополнительных исследований:*

- проведение клинических и биохимических анализов;
- ультразвуковая диагностика (УЗИ) состояния внутренних органов и систем;
- электрокардиография;
- доплер-исследование сосудов головного мозга и шеи.

Основным врачом для ребенка в период подготовки к школе является врач-педиатр. Именно он, вместе с родителями ребенка, составит программу оздоровления будущего первоклассника (до школы) и проведет оздоровительные мероприятия: закаливание, витаминотерапию, неспецифическую профилактику.

Закаливание - это широкий спектр различных методов воздействия на организм. Солнечные ванны, прогулки на свежем воздухе, причем в любую погоду, частое проветривание помещений; хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду, водные процедуры (обтирания, обливания, солевые дорожки, купание в водоемах), гигиена слизистых с элементами фитотерапии (орошение носа солевыми препаратами, полоскание горла отварами трав) – вот неполный перечень, которые несложно соблюдать родителям и при подготовке и уже в период посещения школы.

Постепенно приучайте ребенка к прохладному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое - это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур. И всегда помните о главном принципе закаливания - во всех процедурах необходимо строго постепенно наращивать нагрузку!

Витаминотерапия в данном случае включает в себя рациональное питание, правильный режим питания (исключить «перекусы и кусочничество»), прием профилактических доз витаминов согласно возрастным потребностям.

*До 1 сентября, когда дети пойдут в школу, осталось не так много времени, поэтому готовить школьников к этому событию нужно уже сейчас. Вот 8 важных шагов, как укрепить организм ребенка перед школой.*

1. Обязательно отведите ребенка на прием к его доктору - для осмотра.
2. Проведите дезинфекцию очагов хронической инфекции (можно просто прополоскать ротовую полость и носоглотку отварами ромашки, календулы, шалфея).
3. При необходимости проведите профилактику безопасными средствами (по назначению врача).
4. Наладьте и соблюдайте режим дня ребенка - это способствует успехам в учебе и хорошему самочувствию.
5. Не кормите ребенка насильно, исключите перекусы, чипсы, фастфуд, газировку и полуфабрикаты.
6. Обеспечьте психологический комфорт в семье. Но и не позволяйте ребенку лениться. Проводите с ним как можно больше времени (совместные игры, чтение, подготовка уроков, прогулки).
7. Готовьте ребенка к тому, что на уроках ему придется потрудиться.
8. Проследите, чтобы школьник ежедневно делал зарядку, упражнения для профилактики искривления позвоночника и для глаз.

Информационные источники:

<http://www.mobus.com/zdorove/230377.html>

<http://www.prodety.ru/9836-kak-ukrepit-immunitet-rebenku-pered-shkoloi>

<http://www.roditeli-info.ru/index.php/mama-pages/12-soonto-scool/151-shcoolhealth>

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**«Коляда: история рождественских колядок»**

*Воспитатель: С.А. Стука*  
*январь, 2016г.*

Зимнее солнцестояние (в русской культуре - солнцеворот) издревле праздновали многие народы мира. В Римской империи, еще до появления Христианства, праздник зимнего солнцестояния, который приходится на 21-22 декабря, был посвящён богу солнца Митре и назывался соответственно - Рождеством непобедимого Солнца. Древние англосаксы самую долгую ночь в году, которая бывает накануне зимнего солнцестояния, называли Материнской ночью, потому что эту ночь считали матерью Солнца, а на следующий день отмечали день рождения Солнца. У славян праздник народившегося солнца назывался Солнцеворотом или Колядой. В ночь перед праздником зажигали большой костер, который должен был гореть 12 дней. Вокруг костра плясали, водили хороводы, пели специальные песни - «колядки». С пригорков спускали подоженные колеса - символ умершего и возродившегося вновь солнца.

С приходом Христианства праздник Солнцеворота был заменен Рождеством Христовым. Но народную память так просто не обманешь - например, у белорусов до сих пор Рождество называется «Каледат». У всех восточных славян, ранее праздновавших этот языческий праздник, сохранились святочные обряды - коледование или колядки.

История этих обрядов начинается с дохристианских времен глубокой древности, с первого тысячелетия нашей эры. В то время все славянские народы имели культ предков и почитали родовых духов. Колядовщики наряжались в необычные одежды и, выступая в роли «духов предков», с песнями «колядками» посещали дома своих родственников. Считалось, что такое посещение «духом предков» принесет в дом удачу, станет залогом хорошего урожая и достатка. Конечно же, колядовщиков угощали различными праздничными яствами и даже давали с собой. Позднее, после принятия славянами Христианства, обряд этот сохранился, а песни-колядки были заменены на прославляющие Христа и его Рождество.

Сочельник - вечер накануне Рождества. Само слово «сочельник» произошло от названия зерновой постной каши с сушеными грибами, ягодами или медом - сочиво. Это обрядовое блюдо традиционно готовилось накануне Рождества и елось за вечерней трапезой.

В сочельник было принято гадать. Такая традиция зародилась в дохристианские языческие времена, когда люди хотели узнать, будет ли хорошим предстоящий урожай, девушки пытались разглядеть в воде лицо суженого и т.д. Гадали по-разному, например, иногда использовалось 12 сосудов с водой, символизирующих 12 колодцев. Еще девушки, бывало, гадали при помощи специального блюда, куда наливалась так называемая молчальная вода. Гадание всегда сопровождалось различными песнями, которые назывались подблюдными, и заговорами. Сохранившиеся до наших времен подблюдные песни содержат, например, такте заклинания: «Кому поём - тому добро, тому сбудется, не минуется». Место проведения девичьих обрядов гадания также имело большое значение. Обычно такие гадания устраивались в банях. Гадающие девушки распускали волосы. Снимали с себя все обереги (позднее во времена Христианства и нательные кресты) и отдавались на волю сил природы, духов предков или иных языческих божеств, которые должны были обеспечить достоверность полученной в гадании информации. Позднее, обряды гадания превратились в традиционную рождественскую игру.

Также были распространены святочные игры-вечёрки, которые сопровождалась специальными поцелуйными песнями и представлениями ряженых. Молодежь, холостые парни и незамужние девки, собирались вечером в избе развлекались, как могли. Поскольку вся жизнь человека в то время была строго регламентирована необходимостью той или иной работы в поле и на дворе, теми или иными разрешениями, а чаще запретами церкви, время на развлечения не было совсем - лишь пару раз в году, на праздниках подобных этому, молодежь могла позволить себе немного больше. Играли в покойника, сопровождая представление срамной молитвой, продавали коня или козу, изображали деда с бабкой... Под конец вечера целовались. «Целей в уста, чтобы рожь росла густа!» Сексуальная подоплека таких игр, конечно же, в урезанном по сравнению с языческими временами виде, имеет свое начало в древних агропродуцирующих обрядах, когда осеменение поля молодыми мужчинами или обрядовый половой акт воспринимались как вполне естественное и даже необходимое действие.

Естественно, Христианская церковь запрещала святочные гадания и игры ряженых. Шестой вселенский собор постановил, что «Прибегающие к волшебству, чародейнию или иному способу колдовства с целью узнать от дьявола что-то сокровенное... подлежат наказанию шестилетней епитимией». Епитимья представляла собой обязательство послушания и могла включать в себя паломничество по святым местам, каждодневную молитву, ношение вериг и т.д., и являлась, по мнению церкви обязательным «духовным врачеванием» грешника. Также точно наказывались и «пляски, совершаемые по чуждому христианского житья обряду». Дело в том, что мужчинам нельзя было одеваться в женское, равно и наоборот, также нельзя было носить масок.

Несмотря на строгость наказания, церковь так и не смогла вытравить из народной памяти исторических русских, украинских, белорусских, литовских, болгарских, польских традиций Коляды. Эти и другие восточно-европейские народы бережно хранят свои традиции в эпосах, сказках. Народном фольклоре и, конечно же, в рождественских обрядах!