

## **Здравствуй, Я - пришел!**

С момента рождения и до поступления в дошкольное учреждение ребёнок воспитывается в семье, в атмосфере любви, внимания, ласки. Он ощущает себя в безопасности, находясь рядом со своими близкими. Отрыв от семьи, помещение в изолированную детскую среду, с одним взрослым, да ещё в совершенно незнакомой обстановке, оказывается для ребёнка неблагоприятной ситуацией. Изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей и приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния.

Малыш, пришедший, в детский сад должен приспособиться, к новым для него условиям существования. Процесс приспособления, привыкания, принято в психологии называть адаптацией. Адаптация приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения. Инстинкт самосохранения предполагает избегания опасных, неблагоприятных для человека ситуаций. Только чувство защищённости может помочь ребёнку выработать саморегулирующиеся механизмы, позволяющие ему приспособиться к новым условиям. Поэтому ребёнку необходимо создать условия, в которых бы он себя чувствовал безопасно.

*Особого внимания с этой точки зрения требует ранний возраст (1-3 года), в котором многие малыши впервые переходят из достаточно замкнутого семейного круга в мир широких социальных контактов. Для адаптационного периода характерны: эмоциональное напряжение, беспокойство или заторможенность. Ребёнок много плачет, стремится к контакту со взрослыми или наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников. Его социальные связи оказываются нарушенными, и эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с родными протекают очень бурно, экзальтированно: малыш не опускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречает слезами. Меняется его активность и по отношению к предметному миру: игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом. Общее подавленное состояние в совокупности с тем обстоятельством, что ребенок попадает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования чужой вирусной флорой, нарушает реактивность организма, приводит к частым болезням.*

Врачи и психологи различают три степени адаптации к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую. Основными показателями степени тяжести являются сроки нормализации поведения

*Существуют три типа адаптации*

*Благоприятный.*

*Положительное психоэмоциональное состояние ребёнка - группа здоровья 1-2, отсутствие диагнозов.*

*Условно – благоприятный.*

*Неустойчивое психоэмоциональное состояние ребёнка, группа здоровья -2-3, наличие диагнозов неврологического характера, анемии или задержки речевого развития.*

### Неблагоприятный

*Отрицательное психоэмоциональное состояние ребенка; группа здоровья – 2-3; наличие диагнозов неврологического характера.*

При легкой адаптации (благоприятной) в течение месяца у ребенка нормализуется поведение по тем показателям, о которых мы говорили выше, он спокойно или радостно начинает относиться к детскому коллективу. Аппетит снижается, но не намного, и к концу первой недели достигает обычного уровня, сон налаживается в течение одной-двух недель. К концу месяца у малыша восстанавливаются речь, интерес к окружающему миру, возвращается желание играть. Отношения с близкими людьми при легкой адаптации у ребенка не нарушаются, он достаточно активен, но не возбужден. Снижение защитных сил организма выражено незначительно, и к концу 2-3-й недели они восстанавливаются. Острых заболеваний не возникает.

Во время адаптации средней тяжести (условно благоприятной) нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче и длительнее. Сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, настроение неустойчиво в течение месяца, значительно снижается активность: малыш становится плаксивым, малоподвижным, не стремится исследовать новое окружение, не пользуется приобретенными ранее навыками речи. Все эти изменения держатся до полутора месяцев. Отчетливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы: это может быть функциональное нарушение стула, бледность, потливость, "тени" под глазами, "пылающие" щеки, могут усиливаться проявления экссудативного диатеза. Особенно ярко эти проявления отмечаются перед началом заболевания, которое, как правило, протекает в форме острой респираторной инфекции.

Особую тревогу вызывает состояние тяжелой адаптации (неблагоприятной).

Ребенок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль - не предохраняют организм от многочисленных инфекционных агентов, с которыми ему постоянно приходится сталкиваться. Это неблагоприятно сказывается на физическом и психическом развитии малыша. Другой вариант течения тяжелой адаптации: неадекватное поведение ребенка настолько тяжело выражено, что граничит с невротическим состоянием. Аппетит снижается сильно и надолго, у ребенка может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке его накормить. Малыш плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, просыпается со слезами. Сон чуткий, короткий. Во время бодрствования ребенок подавлен, не интересуется окружающим, избегает других детей или агрессивен по отношению к ним; постоянно плачущий или безучастный, ничем не интересующийся, судорожно сжимающий в кулачке свою любимую домашнюю игрушку или носовой.

Нам, взрослым, трудно осознать степень его страданий. Общее состояние организма: наблюдается потеря в весе, беззащитность перед инфекциями, появляются признаки детской экземы или нейродермита. Темпы развития замедляются. Появляется отставание в речи, отсутствует интерес к игре и

общению. Улучшение состояния происходит крайне медленно, в течение нескольких месяцев. Иногда на восстановление здоровья такого ребенка требуется несколько лет.

**Ребёнок, бурно выражающий свой протест против новых условий криком, громким плачем, капризами, цепляющийся за маму, падающий в слеза на пол неудобен и тревожен для родителей и воспитателей, но такое поведение малыша вызывает меньше беспокойства у детских психологов и психиатров, чем ребёнок впадающий в оцепенение и безразличный, к тому, что с ним происходит , к еде, мокрым штанишкам, даже холоду, такая**

## **Памятка для родителей детей, впервые посещающих детский сад**

1.Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома. В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.

2.В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.

3.В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня.

4.Не отучайте ребенка от вредных привычек (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребенка. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

5.Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!

6.Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский садик.

7.Дайте в детский сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке - заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенок гораздо быстрее успокоится.

8.Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете "проиграть" с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком.

9.Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду - раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой в садик.

10.Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расстаться.

11.Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда. Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

Ребенок постоянно развивается, а всякому процессу развития (помимо медленных, постепенных перемен) свойственны скачкообразные переходы – кризисы. Они необходимы, это - движущая сила развития. Во время кризиса происходит изменение не только в психическом, но и в физическом развитии (ранимость центральной нервной системы, бурный рост тела, внутренних органов).

Еще вчера послушный малыш вдруг становится раздражительным, требовательным, упрямым, неуправляемым? Возможно, он переживает кризис.

### Признаки кризиса трех лет

#### **УПРЯМСТВО**

Эта черта пронизывает практически все поведение ребенка. Он не воспринимает мнение других людей, а постоянно настаивает на своем. Например, ребенок просит купить во время прогулки апельсиновый сок. Мама заходит в магазин, но там есть только яблочный, малыш отказывается пить, потому что сок «не тот». Он может очень хотеть пить, но все равно, требует именно апельсиновый. Ребенок устраивает истерики (чаще в людных местах).

#### **СТРОПТИВОСТЬ**

Ребенок отказывается выполнять требования взрослых, словно их не слышит (особенно это проявляется в семьях, где наблюдаются противоречия в воспитании: мама требует одно, папа – другое, бабушка вообще все разрешает).

#### **СВОЕВОЛИЕ**

Ребенок ставит перед собой цели и идет к их достижению через все преграды. Например, малышу захотелось пойти погулять, но взрослым некогда. Ребенок настаивает, используя все методы воздействия на родителей (вежливые просьбы, нытье, угрозы, капризы и т.д.).

#### **СИМПТОМ ОБЕСЦЕНИВАНИЯ**

Проявляется в том, что ребенок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей. Например, в этом возрасте ребенок впервые вполне осознанно может использовать «скверные» слова в адрес родителей. Если такое поведение остается незамеченным или же вызывает насмешку, смех, удивление, то для малыша это может стать подкреплением его действий. Когда позднее (в 7-8 лет) родители вдруг обнаружат, что ребенок спокойно им дерзит и захотят это исправить, то сделать что-либо будет уже поздно. Синдром обесценивания станет привычной линией поведения ребенка.

#### **ДЕСПОТИЗМ**

Ребенок заставляет родителей делать все, что он хочет. По отношению к младшим сестрам и братьям деспотизм может проявляться как ревность. Например, ребенок может забирать игрушки, одежду, толкать, замахиваться.

#### **НЕГАТИВИЗМ**

Это реакция ребенка не на содержание предложений взрослых, а на то, что это исходит именно от взрослого. Стремление сделать наоборот, даже вопреки собственному желанию. Часто это проявляется в отношении ребенка к пище: дома ребенок отказывается от определенного продукта, но когда этим же продуктом его угощают другие люди, он спокойно и с удовольствием все съедает.

### Решения преодоления кризиса

1. Для малыша важно знать, что каждое утро после того, как он проснется, его одежда будет лежать на стуле рядом с кроватью, что он оденется, умоется, будет завтракать вместе с родителями, после почистит зубы, вымоет руки и будет играть. Подобный простой распорядок устанавливают и поддерживают родители. Причем, делая это, не повторяют по сто раз: «Оденься, умойся, ...» Они берут ребенка за руку, ведут с собой в ванную комнату, приговаривая: «А теперь пора умыться». Или: «Пора убирать игрушки. Эти кубики - словно потерявшиеся автомобили, давай поищем для них гараж...» Твердый распорядок позволяет свести к минимуму борьбу, которую обычно приходится вести родителям, добываясь от ребенка выполнения таких дел, как одевание, собирание игрушек, чистка зубов. Нужно

только быть рядом, чтобы помочь малышу. Не нужно ожидать от ребенка, что он по собственному почину сделает то, о чем его просят. Это возраст повторений, ребенку нужно настойчиво и терпеливо все показывать снова и снова, прежде чем он сможет соблюдать установленный распорядок по собственной инициативе.

2. Маленькому ребенку нужны «кирпичные стены» - абсолютные запреты, при которых не может быть места для дискуссий. Абсолютные запреты создаются родителями и последовательно, строго соблюдаются в семье (не включать плиту, утюг, телевизор, не брать спички, зажигалки, не выходить за пределы двора и т.д.).

Причем, «кирпичные стены» возводят родители не столько на словах, сколько через создание определенной домашней среды. Никакие суровые слова, объяснения, шлепки по рукам не смогут воздействовать на любопытство растущего исследователя. Ребенок скорее будет недоумевать и обижаться на родителя, который стукнул его за то, что он потянулся к красивой статуэтке. Лучше просто убрать бьющиеся и опасные предметы так, чтобы ребенок не мог дотянуться, пока не подрастет настолько, что сможет обращаться с ними достаточно осторожно.

### **Что делать родителям, чтобы помочь ребенку пережить кризис трех лет**

- Кризис может начаться уже с 2,5 лет, а закончиться в 3,5 – 4 года.
- Постарайтесь выработать правильную линию своего поведения, станьте более гибкими, расширьте права и обязанности ребенка.
- Позвольте малышу быть самостоятельным. Не вмешивайтесь (по-возможности) в дела ребенка, если он не просит. Дочь, пытаясь натянуть кофточку, так хочется ей помочь, но малышка не оценит Вашего стремления, скорее всего, она будет громко сопротивляться.
- Помните, что ребенок как бы испытывает Ваш характер, проверяя по несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят и вечером. Проявите твердость. Установите четкие запреты (нельзя убежать на улице от мамы, трогать горячую плиту и т.д.). Запретов не должно быть слишком много. Этой линии поведения должны придерживаться все члены семьи (или хотя бы папа с мамой).
- Помните, что ребенок многие слова и поступки повторяет за Вами, поэтому следите за собой (если мама излишне эмоциональна, привередлива, то дочь, скорее всего, будет такой же).
- При вспышках упрямства, гнева попробуйте отвлечь малыша на что-нибудь нейтральное.
- Когда ребенок злится, у него истерика, то бесполезно объяснять, что так делать нехорошо, отложите это до тех пор, когда малыш успокоится. Пока же можно взять его за руку и увести в спокойное безлюдное место.
- Капризность и истеричность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какая девочка, ай-яй-яй!» Ребенку только этого и нужно.
- Используйте игру для сглаживания кризисных вспышек. Например, если ребенок отказывается есть, не настаивайте, посадите мишку за стол и пусть малыш его кормит, но мишка хочет есть по-очереди - ложка ему, ложка Коле. Обыграть можно многое: поездку в машине, умывание, одевание.
- Для благополучного развития ребенка желательно подчеркивать, какой он уже большой, не «сюсюкаться», не стараться все сделать за малыша. Разговаривайте с ним, как с равным, как с человеком, мнение которого Вам интересно.
- Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.
- Любите ребенка и показывайте ему, что он Вам дорог даже заплаканный, упрямый, капризный.
- Кризис трех лет у детей нужно просто переждать как бурю, пережить как землетрясение и перенести как болезнь. Поэтому Ваш девиз на этот год: терпение, терпение и терпение!

## Литература

1. Широкава Г.А. Справочник дошкольного психолога.
2. Интернет ресурсы <http://doshvozrast.ru/rabrod/konsultacrod59.htm>

# РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО – МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

## Рекомендации родителям

**Зрительно-моторная координация** – это согласованные действия рук и глаза. С помощью зрения ребенок изучает окружающую действительность, контролирует свои движения, благодаря чему они становятся более совершенными и точными. Глаз как бы «обучает» руку, а с помощью ручных движений в предметах, которыми манипулирует ребенок, открывается больше новой информации.

Глаз видит – рука изображает – такое единство и тесное взаимодействие двух органов достигается в старшем возрасте при условии последовательного и равнозначного их развития.

**Зрительно - моторная координация занимает важное место в формировании навыка готовности к письму.**

*«Источники способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли» (В.А.Сухомлинский).*

Существуют объективные причины, из-за которых у многих первоклассников возникают существенные трудности при списывании с доски, из книг, прописей и других пособий, не вырабатывается каллиграфический почерк. Успешное выполнение работ по визуальным образцам возможно только при наличии координации зрительного анализа с двигательными реакциями, моторикой пальцев ведущей руки.

Связи между зрительным анализом и движениями руки не существует с рождения. Они формируются и отлаживаются постепенно в соответствующих видах деятельности. Они начинают складываться, когда ребёнку приходится выполнять действия по зрительно составленному плану и под контролем зрения, оперативно переводить визуально представленную информацию в её двигательного-графический аналог. Только тогда, когда такая деятельность становится систематической, возможно качественное улучшение зрительно-моторной координации.

Если ребёнок **много и с удовольствием** строит и конструирует по чертежам, выкладывает мозаичные узоры или панно в соответствии с образцами, срисовывает изображения различных предметов или целые картины, то у него постепенно **совершенствуется зрительно-моторная координация**, формируется умение точно воспроизводить графические образцы. Если в своей дошкольной деятельности ему **редко** приходится двигательного-графически копировать какие-либо изображения, то связи между затылочными зрительными зонами и передними двигательными отделами коры головного мозга **не формируются**. Даже у детей, которые много рисуют, но не срисовывают, не копируют образцы, координация движений глаза и руки может быть очень слабой.

Ребёнок может в целом развиваться нормально: хорошо говорить, знать много стихов, легко решать логические задачи, петь, танцевать, изучать иностранные



языки. Отсутствие зрительно-моторной координации обычно никак не проявляется в его дошкольной жизни.

Только в первом классе может выясниться, что ребёнок при всём старании оказывается не в состоянии воспроизвести буквы, изображённые в прописях. При списывании или срисовывании с доски или из учебников у него часто получается нечто очень далёкое от исходных образцов. Сравнивая, проверяя свою работу, ребёнок не замечает даже грубые различия. Взрослые, естественно, не могут понять, как можно видеть одно, а нарисовать или написать совсем другое... Такие дети допускают много ошибок при списывании, не видят их, проверяя свою работу. Для них характерны такие ошибки, как пропуск, перестановка, замена, написание лишних букв, слогов, цифр, знаков, перескакивание со строчки на строчку, «зеркальное» письмо... Ребёнок, к сожалению, пишет неграмотно, и именно такое письмо автоматизируется и закрепляется. Избавиться в дальнейшем от неграмотных автоматизмов бывает исключительно трудно.

Лепка, рисование и другие виды творчества развивают мелкую моторику пальцев рук, но просто развитая моторика без координации со зрением малоэффективна! Копирование образцов развивает именно координацию зрения и движения.

## **ТРЕНИРОВКА ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ.**

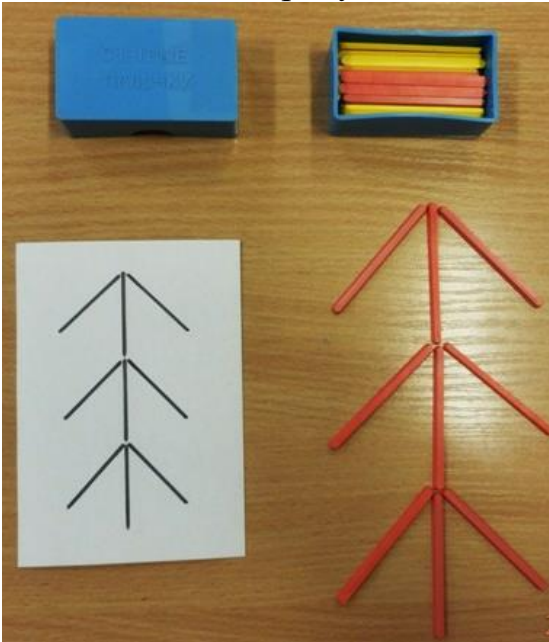
### **1. Выкладывание разных узоров из мозаики по образцу.**



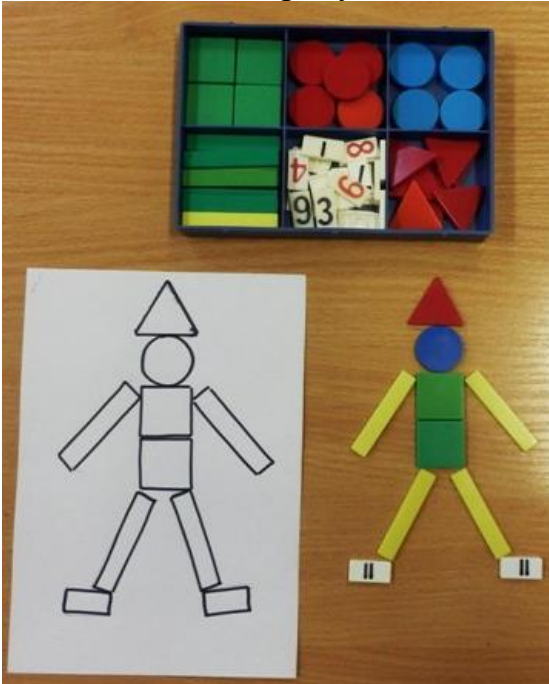
### **2. Собираение различных конструкторов по схеме-образцу.**



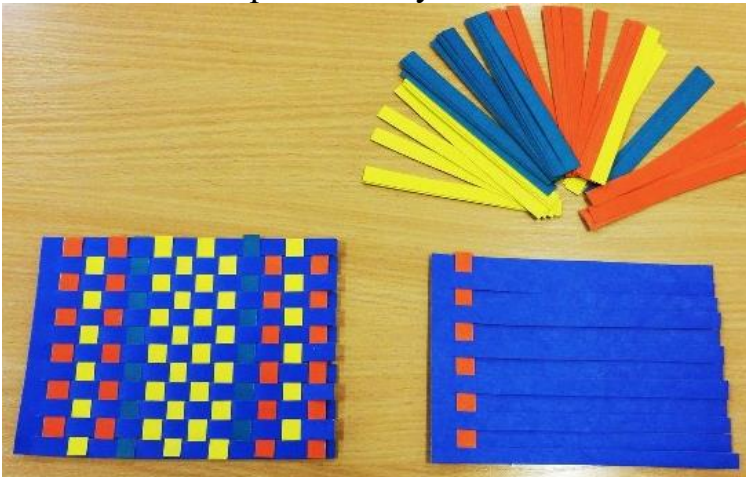
3. Выкладывание рисунков из палочек по образцу.



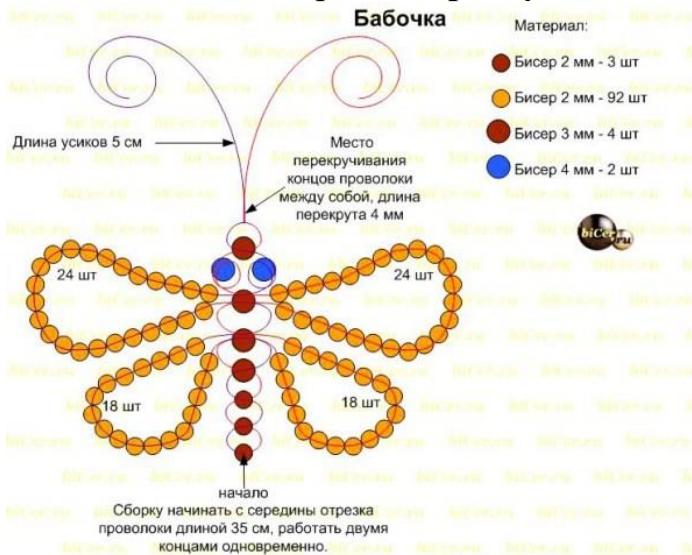
4. Выкладывание рисунков из геометрических фигур по образцу.



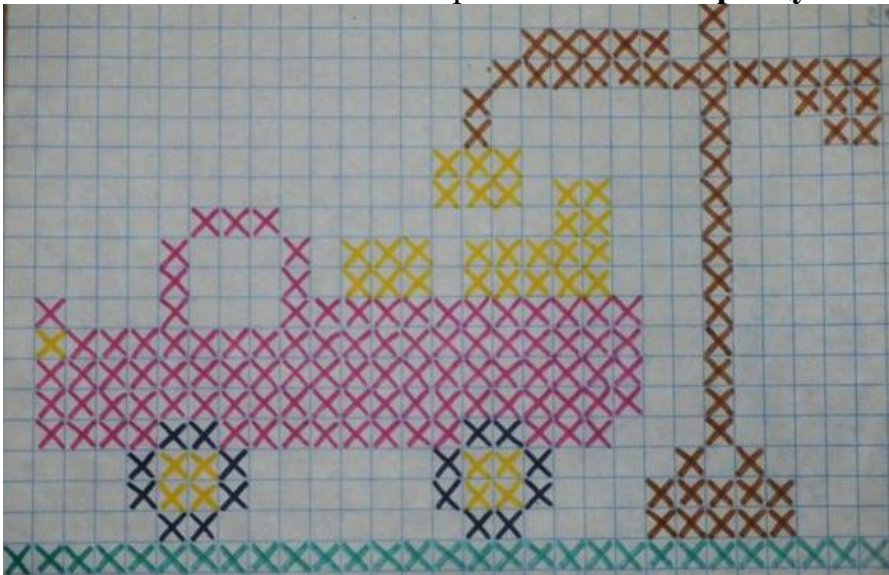
5. Плетение коврик из бумажных полосок по образцу.



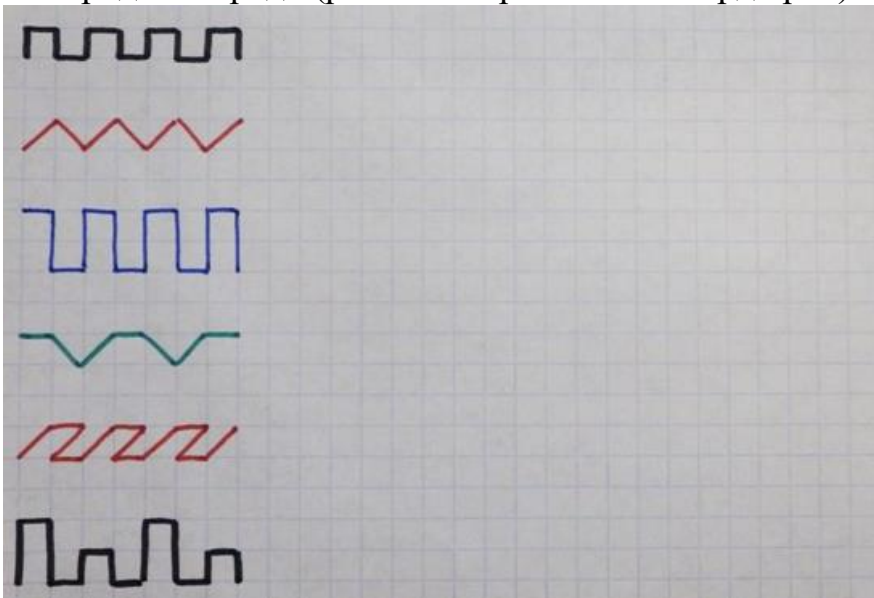
## 6. Плетение из бисера по образцу.



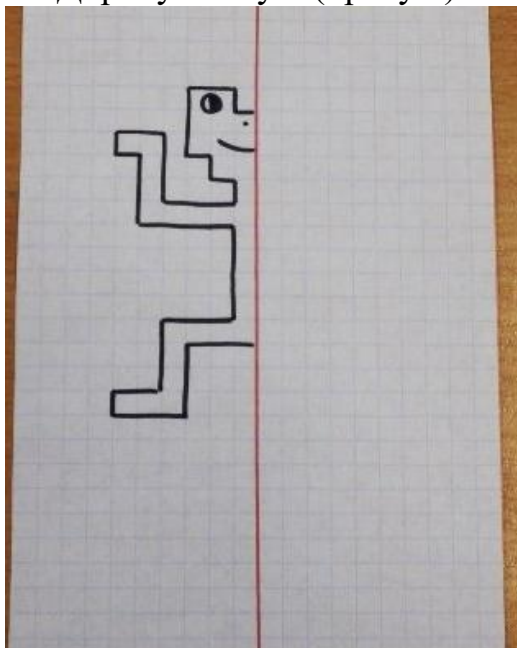
## 7. Рисование по клеточкам крестиками по образцу.



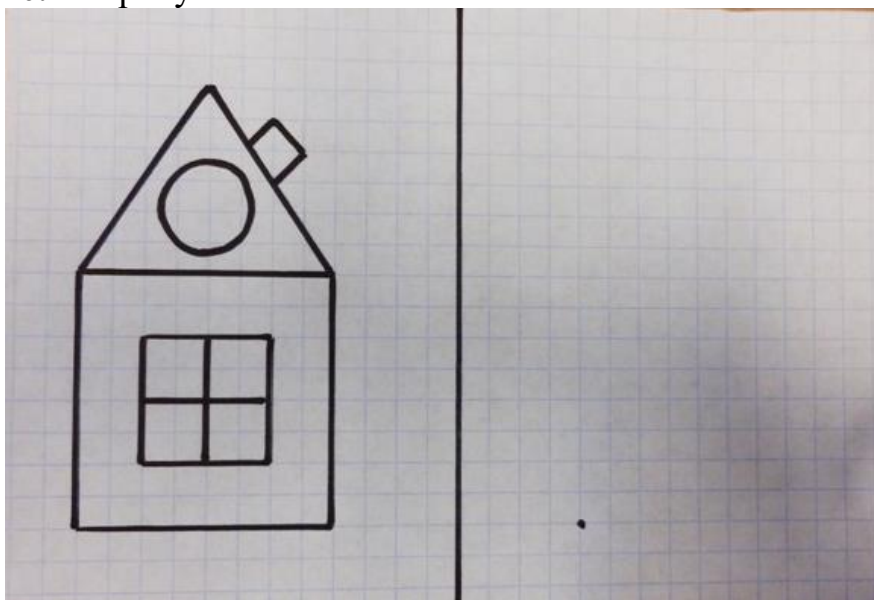
## 8. «Продолжи ряд» (рисование различных бордюров).



9. «Дорисуй левую (правую) половинку рисунка».



10. «Нарисуй такой же».



11. «Заштрихуй так же».



**12.** «Письмо в воздухе». (Дети рисуют в воздухе различные предметы, цифры, буквы).



## Упражнения с крупами

Чтобы развлекать ребёнка, а попутно ещё и развивать мелкую моторику, память, логику, творческие способности, не обязательно покупать большое количество игрушек. Ведь всё, что необходимо для этих целей, есть у вас под рукой. Взять, например, обычную фасоль: она может стать замечательным счётным материалом или основой для поделки, а также использоваться в различных играх.

Польза игр с крупой: развивают мелкую моторику; улучшают концентрацию внимания; учат ориентироваться на плоскости; развивают сенсорное восприятие (тактильные ощущения); активизируют фантазию и творческие способности.

### Сортировки

Дети также очень любят сортировать различную крупу: можно предложить сортировать фасоль и горох, красную и белую фасоль и т. д.

### Пересыпания

Также можно предложить различные виды пересыпаний и переключиваний крупы. Вот некоторые упражнения с пересыпанием круп:

- Пересыпание из кувшина в кувшин.
- Пересыпание ложкой из одной миски в другую.
- Пересыпание ложкой разных видов круп.
- Просеивание ситом (вы можете использовать спрятанную в манку фасоль).
- Переключивание фасоли из одной миски в две маленькие (пальчиками, ложкой, щипцами).
- Пересыпание (песка, пшена, чечевицы) через воронку.
- Переключивание щипцами (гороха).



### **Рисунки на манке**

Письмо на песке или на манке является одним из классических упражнений для подготовки руки к письму. Пока ребёнок маленький, он может вместо букв выводить на манке различные узоры. Покажите малышу, как рисовать простые фигуры: круг, квадрат.

### **Игра «Поиск сокровищ»**

Возьмите глубокую, достаточно широкую ёмкость и насыпьте в неё фасоль. Для увеличения объёма можно добавить макароны, горох, рис и всё перемешать. Далее «спрячьте» любые мелкие игрушки или конфетки в фасоли и предложите малышу отыскать сокровища. Деткам постарше задачу можно усложнить, например, завязав глаза.

### **Игра «Накорми колобка»**

Для занятия кроме фасоли вам понадобится также круглая пластиковая баночка с плотной крышкой. Из неё необходимо сделать некое подобие колобка. Сначала обведите крышку на светлой бумаге или картоне и вырежьте круг. Нарисуйте личико, при этом рот должен получиться немного приоткрытым. Теперь кружок приклейте к крышке. На месте рта сделайте прорезь, в которую свободно могла пройти хотя бы одна фасолинка. Теперь предложите малышу «накормить» голодного колобка. Впрочем, если не хочется возиться с рисованием и приклеиванием, можно просто сделать отверстие в крышке. Такая банка-копилка для фасоли ребёнку будет тоже очень интересна.

### **«Бусы из макарон»**

Макароны с отверстием нужно нанизать на нитку или ленту – сделать бусы для мамы. Хорошо использовать несколько видов макарон. По желанию их можно раскрасить гуашью.