

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 72» г. Ярославль

# *Детский сад - время перемен*

Информационный журнал  
для детей и родителей

Декабрь  
2021 год





## Читайте в номере

*Данный номер составлен по материалам консультаций педагогов МДОУ №72, участвующих в проекте «Родительский университет» Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, реализуемого в рамках Национального проекта "Образование".*

Консультация «Влияние взрослых на формирование характера ребенка» - Иванова М.В., воспитатель.....	стр. 3
Консультация «Как предупредить проявление агрессии в поведении ребенка» - Снежко Т.А., воспитатель.....	стр.5
Консультация «Воспитание дружеских взаимоотношений в игре» - Чернявская С.Ю., воспитатель.....	стр.8
Консультация для родителей «Охрана и гигиена зрения» - Данилова О.Н., воспитатель.....	стр.11
Консультация «Ребенок и гаджеты» - Голубева К.Р., воспитатель.....	стр. 14
Консультация «Развитие зрительно-моторной координации» - Климкина Ю.В., воспитатель.....	стр.18

**Уважаемые родители!**  
**Ваши письма с вопросами и советами,**  
**интересными историями о детях,**  
**о семейных праздниках и буднях, о том, что вас радует и беспокоит,**  
**мы ждем на адрес электронной почты детского сада:**  
[yardou72@yandex.ru](mailto:yardou72@yandex.ru)

Редактор – старший воспитатель Башарина Н.М.  
Помощник редактора – воспитатель Климкина Ю.В.



## Родительская академия

*Психолого-педагогическое  
просвещение родителей*

### Влияние взрослых на формирование характера ребенка

*Подготовила воспитатель*

*Иванова М.В.*

*«Ребенок – это творение родителей. Важно, чтобы родители осознавали это и воспринимали воспитание как творческий процесс»*

Роль семьи в становлении личности человека первостепенна и неоспорима. В семье ребенок вначале осознает свое физическое окружение, познавая с помощью всех органов чувств окружающий мир, наполняет свой разум образами близких людей, предметов, явлений природы и связанных с ними переживаний. В семье ребенок получает удовлетворение базовых потребностей, усваивает ценностные ориентации, культурные и национальные традиции.



Великий советский педагог А. С. Макаренко. «Ваше собственное поведение, - утверждал он в своей «Книге для родителей», самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету – все это имеет для ребенка большое значение. Малейшее изменение в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями. Вы их не замечаете. Характер человека может изменяться под влиянием внешних условий, жизненной ситуации, волевых усилий, направленных на достижение новых целей. В настоящее время большинство учёных признает, что все положительные и отрицательные черты, заложенные в личности, формируются, главным образом, под воздействием семьи и воспитания в детстве.

В основе характера любого человека, помимо темперамента и воли, лежат те нравственные принципы, которыми он руководствуется в течение жизни. Это именно те правила, которыми пользуется человек в определении добра и зла. Семья влияет

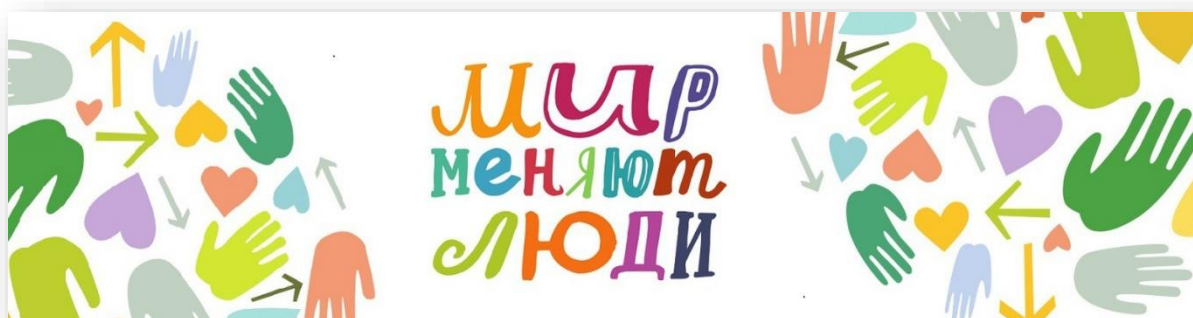
на формирование этих представлений посредством собственного примера, создания благоприятной среды для общения с социумом, приобщения к культурным достижениям, специальных методов игрового взаимодействия, беседы.

Следует отметить, что для гармоничного развития характера ребёнка недостаточно только искусственных воздействий на его личность. Чтобы пример милосердия, чуткости, честности, порядочности был усвоен, ребёнок должен получать искреннюю любовь и принятие, без которых его личность не может развиваться. Кроме того, эффективность семейного воспитания определяется единством выдвигаемых требований к поведению ребёнка, адекватность системы поощрений и наказаний, благоприятная неконфликтная обстановка в отношениях с родственниками, интерес к ребёнку и удовлетворению его потребностей.



Для правильного формирования характера ребёнка необходимо, чтобы его самооценка была адекватной. Это возможно только в условиях его безусловного принятия и любви от близких людей. Любовь родителей является базой для развития сострадания, отзывчивости и чуткости по отношению к другим людям. А адекватная самооценка позволяет человеку дать характеристику своим чертам характера и испытываемым эмоциям, закладывает основу для самоконтроля поведения и поступков.

Таким образом, в семье ребёнок формирует первоначальное представление о том, как строятся взаимоотношения в мире, получает знания об окружающей действительности, приобретает необходимые для жизни качества характера. От того, какой будет воспитательная среда, зависит формирование всех положительных и отрицательных черт маленького человека. Если в семье царит мир и взаимопонимание, если родители заботятся друг о друге и учат этому ребёнка, если уделяется достаточно внимания его культурному развитию, совершенствованию навыков, взаимодействию со сверстниками, духовному миру, ребёнок вырастает гармоничной личностью с необходимыми положительными чертами характера успешного человека.



# «Как предупредить проявление агрессии в поведении ребенка»

Подготовила: воспитатель Снежко Т.А.

Невозможно представить себе такую газету, журнал или программу радио или теленовостей, где не было бы ни одного сообщения о каком-либо акте агрессии или насилия. Статистика красноречиво свидетельствует о том, с какой частотой люди ранят и убивают друг друга, причиняют боль и страдания своим близким. Хотя чаще всего, взаимодействуя с другими людьми, мы не ведем себя жестоко или агрессивно, наше поведение все равно оказывается источником физических и духовных страданий наших близких.



Давно известно, что появление эмоциональных расстройств, нарушения поведения и других психологических проблем связано с рядом неблагоприятных событий в детстве человека. Поэтому проблема агрессивного поведения детей весьма актуальна в наши дни.

Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих терминах: “грубиян”, “нахал”, “отвратительный”, “дрянь”, “хулиган” - такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения. А между тем, наблюдение и работа с агрессивными детьми привели известного австралийского психотерапевта В. Оклендер к выводу: “Я воспринимаю ребенка, который обнаруживает деструктивное поведение, как человека, которым движет чувство гнева, отверженности, тревоги, незащищенности, обиды. У него часто отмечается низкая самооценка. Он не способен, или не хочет, или боится выразить то, что он чувствует, иным способом, потому что, если он это сделает, он может утратить силу, лежащую в основе агрессивного поведения.

Агрессивное поведение складывается из трех компонентов: познавательного, эмоционального и волевого. Познавательный компонент включает в себе понимание ситуации, выделение объекта и обоснование мотива для проявления агрессии. Эмоциональный компонент представляет собой легкое возникновение отрицательных эмоций: гнева, отвращения, презрения, злости. Волевой компонент – это целеустремленность, настойчивость, решительность, инициативность (качества сами по себе вполне положительные).

Агрессивное поведение, уже в дошкольном возрасте принимает разнообразные формы. В психологии принято выделять вербальную и физическую агрессию, каждая из которых может иметь и косвенные формы. Наблюдения показывают: все эти формы можно уже увидеть в группе детского сада.



**Косвенная вербальная агрессия** направлена на обвинение или угрозу сверстнику. Проявляются они в различных высказываниях в виде жалоб (“А Вова меня стукнул”, “А Лера постель не убрала” и пр.); демонстративного крика, направленного на устранение сверстника (“Уходи, надоел”, “Не мешай”); агрессивных фантазий (“Если не будешь слушаться, к тебе придет полицейский и посадит в тюрьму”; “Я тебя догоню, покусая”).

**Прямая вербальная агрессия** представляет собой оскорбления и вербальные формы унижения другого. Традиционные такие “детские” формы прямой вербальной агрессии: дразнилки: (“Ябеда - корябеда”); оскорбления.

**Косвенная физическая агрессия** направлена на принесение какого-либо материального ущерба другому через непосредственные физические действия. Это может быть: разрушение продуктов деятельности другого (ребенок ломает постройку из кубиков другого, или мажет красками рисунок подруги); уничтожение или порча чужих вещей (мальчик наносит удары по столу товарища и улыбается, видя возмущение последнего, или ребенок с силой бросает на пол чужую машинку, с удовлетворением наблюдая ужас и слезы его владельца).



**Прямая физическая агрессия** представляет собой непосредственное нападение на другого и причинение ему физической боли и унижение. Может принимать две формы - символическую и реальную.

**Символическая агрессия** представляет собой угрозы и запугивание (ребенок показывает кулак товарищу или пугает его); реальная агрессия – это уже непосредственное физическое нападение (у детей драки принимают формы укусов, царапанья, хватания за волосы, применения в качестве “оружия” палок, кубиков и пр.).

Наиболее часто у подавляющего большинства детей наблюдается косвенная и прямая вербальная агрессия - от жалоб и агрессивных фантазий (“Позову бандитов, они тебя побьют и завяжут”) до прямых оскорблений (“Дурак”, “Ябеда и нытик”). У некоторых проявляется физическая агрессия, как в косвенной форме, так и в прямой.

Как можно понять, большинство негативных явлений наблюдается в ситуации защиты своих интересов, отстаивания своего превосходства. Действия эти

используются как средство достижения определенной цели. Ребенок максимально удовлетворяется, если желанная цель достигнута. В то же время, у некоторых из них агрессивные действия вообще не имеют какой-либо цели, и направлены исключительно на причинение вреда другому. У этих детей удовлетворение вызывает





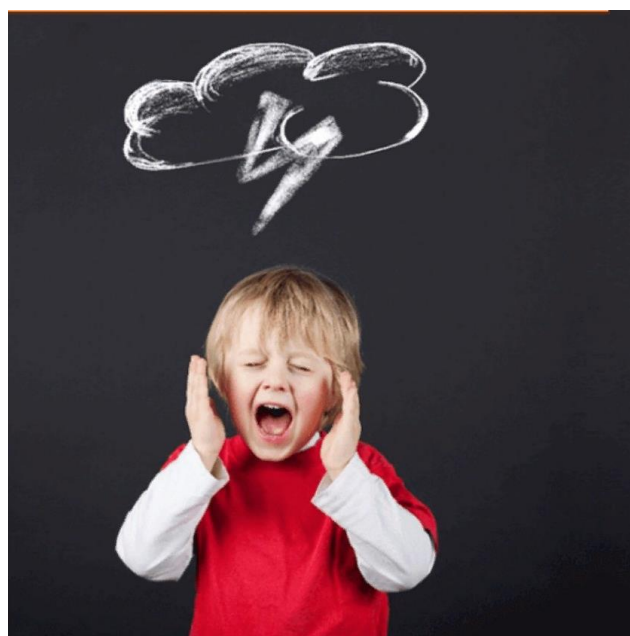
физическая боль, унижение сверстника, и агрессия при этом выступает как самоцель. О чем свидетельствует такое поведение? О склонности ребенка к враждебности и жестокости, что, естественно, вызывает особую тревогу.

Дети черпают знания о моделях поведения из трех источников. Первый – это семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать ее закрепление. Во - вторых, агрессии они обучаются при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения (“я самый сильный - и мне все можно”) во время игр. Известно, что дети, регулярно посещавшие детский сад оцениваются как более агрессивные по сравнению с детьми, которые посещали детский сад не регулярно, либо вовсе в него не ходили. И в-третьих, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. В настоящее время практически не вызывает сомнений тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь детей.

Для большинства детей семья является главным источником живых примеров агрессивного поведения. Постоянная агрессия деформирует семью, ребенок теряет в ней чувство безопасности и защищенности. Дети внимательно наблюдают за взаимоотношениями родителей, перенимают их агрессивное поведение, и в процессе общения с братьями, сестрами или сверстниками старательно его воспроизводят. Семьи агрессивных детей имеют свои особенности, присущие только им.

## **УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИЕМЛЕМЫМ СПОСОБАМ РАЗРЯДКИ ГНЕВА И АГРЕССИВНОСТИ**

1. Комкать и рвать бумагу.
2. Бить подушку или боксерскую грушу.
3. Топать ногами.
4. Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.
5. Втирать пластилин в картонку или бумагу.
6. Посчитать до десяти.
7. Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
8. Вода хорошо снимает агрессию.



## **РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА УПРАВЛЕНИЮ СВОИМ ГНЕВОМ И СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ.**

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. Примером может служить упражнение “Апельсин”.

### **Упражнение “Апельсин (или лимон)”.**

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

“Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...”.

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями - достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Для того, чтобы результат работы с агрессивными детьми был устойчивым, необходима проработка каждой характерологической особенности данного ребенка, чтобы работа носила системный, комплексный характер.



## **«Воспитание дружеских взаимоотношений в игре»**

***Подготовила: воспитатель Чернявская С.Ю.***

Не каждый родитель догадывается, что ребенка нужно научить дружить. Родители не задают себе вопрос, зачем нужны товарищи своему ребенку. Они даже не сомневаются в том, что дружба – это нечто необходимое, само разумеющееся. Но не все родители знают, что в становлении этого самого представления наших детей о дружбе мы должны принимать самое активное участие.



Чувство симпатии, дружелюбие проявляются у многих детей очень рано – уже на 2-ом, 3-ем году жизни. Характер детских взаимоотношений зависит в основном от условий воспитания в семье и детском саду. В детском саду для воспитания дружеских отношений между детьми немало возможностей. В процессе повседневного общения со сверстниками дети учатся жить в коллективе, овладевают на практике моральными нормами поведения, которые помогают регулировать отношения с окружающими.

Развитие ребенка с первых дней жизни протекает в семье, где уже устанавливаются психологический климат. Формы поведения маленький ребенок начинает усваивать, подражая близким людям. У ребенка, поступившего в детский сад, круг общения расширяется, добавляется общение со сверстниками, с воспитателями и другими работниками дошкольного учреждения. Между некоторыми детьми устанавливаются особо дружеские отношения: они предпочитают играть, трудиться, разговаривать, делиться радостями и огорчениями с определенными товарищами. Но далеко не все дети, придя в детский сад умеют общаться со сверстниками, проявляют дружеские отношения, делятся игрушками, некоторые ведут себя агрессивно.



Взрослые должны с самого детства воспитывать у детей чуткость, отзывчивость, готовность пойти на помощь друг другу. «Если товарищу трудно – помоги ему». «Если тебе трудно – обратись за помощью». Это правила, которыми должны руководствоваться дети в повседневной жизни. Воспитатель на конкретных примерах объясняет детям необходимость и целесообразность каждого правила поведения. Дети, осознав ценность правил, начинают активно ими пользоваться и постепенно следовать этим правилам, которые становятся для них нормой поведения.

В группе часто возникают «неожиданные случайности» из-за невнимания, неловкости. Например: «один ребенок нечаянно толкнет другого, наступит на ногу» и, как правило, происходит ссора или начинаются жалобы. Совет воспитателя: не ссориться, извиниться перед товарищем часто не воспринимается ребенком. А созданная игровая ситуация помогает задуматься над происшедшим, учит сознательно употреблять слова «извините», «пожалуйста». Уроки вежливости учат детей анализировать свои поступки и поступки товарищей, переносить правила поведения из игровых ситуаций в жизнь. Воспитатели, а также родители не только словами, но и своими действиями должны формировать умение играть, трудиться, заниматься сообща, умение договариваться, помогать друг другу. Воспитание дружеских отношений мы видим во всех видах деятельности: в коллективной строительной игре формируются представление о том, что значит работать дружно, вместе. Физическая культура – это участие в эстафетах (где один за всех и все за одного), это соревнования (дети болеют за своих друзей), коллективные работы по аппликации, лепки, рисованию. Дети, как правило, знают не только, что сделали они, но и что сделали их друзья.

**Но основную роль в воспитании дружеских отношений отводится игре.** Игровая деятельность имеет исключительно важное значение. Игра является важным условием социального развития детей, в ней они учатся понимать чувства и состояния других детей, сопереживать им, приобретают навыки общения со сверстниками. Игра естественный спутник жизни ребенка, источник радости эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Можно сколько угодно долго объяснять ребенку “что такое хорошо и что такое плохо”, но лишь сказка и игра способны через эмоциональное переживание, через постановку себя на место другого научить его действовать и поступать в соответствии с нравственными требованиями. Игры при умелой организации взрослых учат многим добродетелям: терпимости к другим, доброте, отзывчивости, взаимовыручке, честности, смирению. Если у дошкольника, особенно у маленького, есть игровой уголок, то время от времени ему следует разрешать играть в комнате, где собирается вечерами семья, в кухне, в комнате бабушки, где новая обстановка, где всё интересно. Новая обстановка рождает новые игровые действия, сюжеты. Ребёнок очень рад минутам, подаренным ему родителями в игре. Общение в игре не бывает бесплодно для малыша. Чем больше выпадает дорогих минут в обществе близких ему людей, тем больше взаимоотношения, общих интересов, любви между ними в дальнейшем.

#### **Памятка для родителей с советами по проведению игр.**

**Правило первое:** игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью детей. Однако нельзя и выбрасывать из неё трудные правила, выполнять которые нелегко.

**Правило второе:** игра требует чувства меры и осторожности. Детям свойственны азарт и чрезмерное увлечение отдельными играми. Игра не должна быть излишне азартной, унижать достоинства играющих. Иногда дети придумывают обидные клички, оценки за поражение в игре.

**Правило третье:** не будьте занудами. Ваше внедрение в мир детской игры – введение туда новых, развивающих и обучающих элементов - должно быть естественным и желанным. Не прерывайте, не критикуйте, не смахивайте пренебрежительно в сторону тряпочки и бумажки. Или учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела, или оставьте их в покое. Добровольность – основа игры.

**Правило четвертое:** не ждите от ребенка быстрых и замечательных результатов. Может случиться и так, что вы вообще их не дождетесь! Не торопите ребенка, не проявляйте свое нетерпение. Самое главное – это те счастливые минуты и часы, что вы проводите со своим ребенком. Играйте, радуйтесь открытиям и победам – разве не для этого придумываем мы игры, затеи.

**Правило пятое:** поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети большие фантазеры и выдумщики. Они смело привносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание игры. Но игра – дело серьезное и нельзя превращать её в уступку ребенку, в милость по принципу “чем бы дитя не тешилось”.

# «Охрана и гигиена зрения»

*Подготовила: воспитатель Данилова О.Н.*

## **Охрана и гигиена зрения**

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Известно, что 80% информации об окружающем нас мире мы получаем через глаза.

Взрослые могут и должны сделать все возможное для нормального развития зрения ребенка.

Большую роль в сохранении зрения играет правильный **режим дня**. Беспорядочный образ жизни, систематическое недосыпание, злоупотребление просмотрами телевизионных передач вредно сказывается на здоровье, а, следовательно, и на зрении. Очень полезны для зрения регулярные физические упражнения. Выбор упражнений зависит от возраста, состояния здоровья и зрения. При высокой близорукости, глаукоме не следует выполнять упражнения с чрезмерным наклоном головы, не рекомендуются и резкие движения. Любая длительная работа на близком расстоянии (чтение, письмо, компьютерные игры) всегда сопровождаются сильным напряжением глаз. Поэтому всякая работа требует отдыха, который более полезен, если один вид деятельности, сменяется другим. Самый лучший отдых после зрительной работы - активность в движении. Несколько гимнастических упражнений и даже ходьба по комнате быстро снимает утомление, дает отдых глазам.

Полезен для зрения **свежий воздух**. Прогулки, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, различные игры способствуют лучшему кровоснабжению глаз.

Наиболее полноценный отдых - **сон**. Он защищает нервную систему от переутомления. Чтобы сон был полноценным, глубоким надо, прежде всего в одно и тоже время за 1,5 – 2 часа прекращать всякую умственную работу.

Как следует смотреть **телевизор**? Частые и длительные просмотры телевизионных передач вызывают дополнительное утомление зрения, особенно, если смотреть их в темноте. Этого делать не следует. Слишком большой контраст между изображением на экране и окружающим фоном вредно отражается на зрении. Поэтому во время просмотра телепередач необходимо обязательно осветить комнату. И еще одно неперемное условие - не смотреть телевизор, ближе, чем на 3 метра от экрана. Детям младшего возраста следует смотреть только дневные передачи и не больше 2 - 3 раз в неделю. Ежедневное времяпровождение у телевизора отрицательно сказывается на режиме дня, так как нередко оно заменяет собой прогулки. Далеко не безразлична для детского организма длительность просмотра телевизионных передач. Наблюдения показывают, что после 60 минут непрерывного сидения у телевизора у детей наступает заметное ухудшение остроты зрения. Признаки утомления выражаются также в частой смене положения тела, потягиваниях, отвлечениях. Следовательно, смотреть телевизор непрерывно желательно не более часа. Большую роль в сохранении зрения играет регулярное **полноценное питание**. Необходимо, чтобы пища содержала в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

На первое место следует поставить создание правильного **освещения** мест для работы и занятий. Лучшим видом освещения, конечно, является дневное. Помимо высоких световых качеств, он обладает и другими, ценнейшими свойствами. Он оказывает благотворное влияние на физиологические процессы, повышает обмен веществ, способствует лучшему развитию организма. Прямые солнечные лучи согревают и обеззараживают воздух, очищают его от возбудителей многих болезней. Поэтому нужно стремиться, чтобы в комнаты попадало как можно больше солнечного света. Все, что мешает его поступлению, должно быть по возможности устранено. Но солнечные лучи не всегда бывают нашими помощниками. Например, обилие прямых солнечных лучей, попадающих из окон на стол, за которым работает ребенок, или на страницы книги, может создавать блики. Они ослепляют и вредны для здоровья.

Во время чтения, письма и других работ, связанных с напряжением зрения, не следует бояться включать искусственное освещение в дополнение к естественному, если последнего не хватает. Вреда для зрения здесь нет. Главное, чтобы место для работы было достаточно и правильно освещено. При использовании искусственного освещения нельзя ограничиваться одним общим. ЕСЛИ работа проходит за столом, необходимо пользоваться настольными лампами. Абажур должен быть непрозрачным, с четкой нижней границей, находящемся на уровне глаз, тогда светящаяся лампа не будет ослеплять глаза. Свет должен падать непосредственно на рабочее место. Мощность лампы не менее 40 - 60 ватт.

Во время письма настольную лампу надо поставить на стол слева. Это поможет избежать тени от рук и облегчит работу.

Полированная поверхность стола или покрытая стеклом отражает свет и создает сильный блеск, оказывающий слепящее действие. Крайне утомителен и резкий контраст между темной поверхностью стола и белой поверхностью бумаги. Поэтому полезно во время занятий покрывать стол большим листом матовой, лучше зеленой бумаги.

Ученые доказали, что лучшие условия для зрительной работы создаёт люминесцентное освещение. Особенно оно благоприятно для людей, имеющих нарушение зрения: с осложненной близорукостью, высокой степенью дальнозоркости, атрофией зрительных нервов и др. Люминесцентные лампы дают мягкий, рассеянный свет при почти полном отсутствии теней, а спектр их излучения ближе к спектру дневного света. Поэтому оно оказывает более благоприятное влияние на зрение, снижает зрительное напряжение, отдаляет наступление утомления и повышает работоспособность.

Необходимо соблюдать и **гигиену зрения**. Ни в коем случае нельзя читать лежа и во время еды. С гигиенической точки зрения рекомендуется чтение за столом. Книга при этом должна лежать не на горизонтальной поверхности стола, а под углом к нему в 25 – 45 градусов. Для этого удобны специальные подставки. Сиденье должно быть удобным и обязательно со спинкой. Расстояние от глаз до книги 30 – 35 см.

Существуют ограничения по состоянию органов зрения занятий физкультурой.

При косоглазии, а также при остроте зрения в очках меньше 0,3 хотя бы на одном глазу противопоказаны упражнения, связанные с точным определением расстояния до спортивного снаряда, так как при указанных состояниях обычно имеются расстройства бинокулярного глубинного зрения.

При близорукости выше 6,0 диоптрий чрезмерная физическая нагрузка и резкие толчки могут послужить причиной отслойки сетчатки. Поэтому таким детям рекомендуется только простые игры и упражнения. А при близорукости выше 8,0 диоптрий могут быть рекомендованы только вольные дыхательные упражнения.

### Советы как сохранить зрение

- Усидчивым - заниматься с перерывом. Посидели час за рисованием или чтением – разомнитесь, посмотрите вдаль.
- Старательным – не сгибаться от долгого сидения. И зрение испортите, и никогда не будете стройными и подтянутыми. Постарайтесь выработать добрую привычку сидеть прямо.
- Лежебокам – не рисовать и не читать книгу лежа. При этом условии трудно выдержать необходимое расстояние и удержать книгу или рисунок в правильном положении.
- Книголюбам. Любовь к книге нередко вытесняет занятия физкультурой и спортом. Особенно полезен для зрения свежий воздух. Прогулки, ходьба на лыжах, игры в мяч способствуют лучшему кровообращению глаз и постоянному притоку к ним крови, обогащенной кислородом.

### Общие правила для всех

- Окно – источник света. Чем чище оно вымыто, тем меньше устают глаза.
- Большую роль играет правильный режим дня.
- Не увлекайтесь передачами по телевизору.
- Оставьте время на встречу с друзьями, игр на свежем воздухе.
- Источники света при работе должны находиться слева от вас.

### Физкультура для глаз

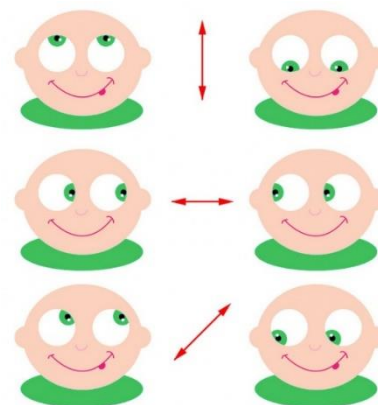
Этот комплекс разработали профессор - офтальмолог Э.С. Аветисов, кандидат медицины Е.И. Ливадо.

1.«Сова». Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает их кровоснабжение.

2. «Бабочка». Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить упражнение 3-4 раза. Упражнение улучшает кровоснабжение мышц глаз.

3. «Массаж». Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение одной минуты.

Желательно проделывать этот комплекс упражнений по несколько раз в день после зрительной работой и после неё. Освоив данную методику, вы не только поможете ребенку, но и сами укрепите свое зрение.



# Ребенок и гаджеты

*Подготовила воспитатель  
Голубева К.Р.*

Современный мир практически невозможно представить без всевозможных гаджетов: компьютеров, мобильных телефонов, планшетов. Дети, с присущей им любознательностью и наивностью, с удовольствием погружаются в технологические устройства. Давайте же рассмотрим более детально проблему влияния гаджетов на психику ребенка, и попытаемся найти пути решения.

Гаджеты негативно влияют на детскую психику

Проблеме влияния современных гаджетов на детей стали уделять больше времени. Целые научно-исследовательские институты, психологи и педагоги стараются выявить неблагоприятные последствия таких увлечений. В ходе изучения вопроса, ученые составили список с основными побочными явлениями:



- Довольно сильные нервные расстройства. Могут сопровождаться нервными тиками, нарушением речи, заиканием и «проглатыванием слов».
- Нарушение психики в целом. Как правило, это агрессия во всех ее проявлениях. Она может проявляться в тот момент, когда вы пытаетесь забрать у ребенка гаджет, а может и в любых других обстоятельствах. Бывает, для того, что бы сорваться, малышу достаточно просто сделать что-то не так, как он задумал. Бывает, что дети пытаются физически напасть на родителей (с кулаками или предметами).
- Из-за нарушений психики пропадает нормальный сон. Частые кошмары, бессонница, «разбитое» состояние по утрам – первый признак зависимости.
- Сбивается процесс приема пищи. Это случается в том случае, когда ваше чадо привыкло питаться с постоянно включенным планшетом (компьютером, телефоном, по которому идет что-то интересное. Конечно, современным мамам так проще накормить ребенка, но именно в такой момент дети не чувствуют вкуса пищи. Они даже не до конца понимают чувство голода или сытости.
- Проблемы в школе. Ученые заметили, что зависимость от современных устройств оказывает пагубное влияние на успехи в школе.
- Появление стойкой зависимости. Это с родни наркомании и алкоголизму. Родителям достаточно несколько раз оставить ребенка с планшетом или компьютером на неограниченное время, и возникает замкнутый круг. Ребенок все чаще просит устройство, а взрослые все чаще получают свободное время (пока их чадо занято);

Особенно опасно длительное сидение за гаджетами для детского здоровья.

### Негативное воздействие на физическое развитие и здоровье.

Этот аспект влияния гаджетов на детей стоит рассмотреть подробнее. Если ребенок излишне увлечен планшетом или ноутбуком, то может пострадать:

- зрение – если малыш проводит за монитором больше получаса в день, есть риск, что через шесть месяцев острота его зрения значительно снизится, ведь детские глаза испытывают огромную нагрузку;

- осанка – дети за компьютером часто сутулятся, что чревато искривлением позвоночника и многочисленными трудностями с осанкой в будущем;

- головной мозг – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти.

### Неполное освоение информации.

Да, гаджеты помогают детскому развитию, однако малышам в раннем возрасте необходимо задействовать все каналы восприятия. Ребенку важно потрогать, покрутить, осмотреть со всех сторон мячик, чтобы понять, что он круглый и может катиться. Развивающие же мультфильмы не способны показать все многообразие мира, поэтому ребенок не может полностью изучить тот или иной предмет.

### Понижение творческой активности.

Ни один компьютер, ноутбук или смартфон не заменит детям настоящей работы с различными материалами, радость от создания чего-то нового своими руками. В реальной жизни малыши фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании, раскрашивании, создании приложений.

### Уход в виртуальное пространство.

Безусловно, не каждый ребенок заменяет реальный мир компьютерной игрой и общением в соцсетях. И все же некоторые дети впадают в серьезную зависимость от гаджетов, сосредотачивая все свои интересы на виртуальном мире. Страдает не только общение с ровесниками, но и учеба, взаимоотношения с родителями. Если вы хотите не допустить возникновения зависимости от компьютера у детей и снизить возможное отрицательное влияние электронных устройств, нужно правильно их использовать, придерживаясь нескольких важных правил.

Несмотря на все плюсы гаджетов, помните, что планшеты или телефоны не являются предметами первой важности и необходимости для дошкольников и малышей раннего возраста. Полноценное развитие возможно и без всех этих «чудес техники», но если вы все-таки хотите порадовать свое чадо, то следуйте принципу – техника для ребенка должна соответствовать его возрасту.

Детям до шести лет лучше приобретать детские планшеты, которые предназначены именно для этого возрастного периода. В этом случае вы будете уверены, что гаджет полезен для ребенка, да и контролировать увлеченного его вам станет намного проще.



Зависимость от гаджетов может развиваться, если родители начнут подменять реальное взаимодействие с малышом различными электронными устройствами. Не используйте компьютер, чтобы увлечь ребенка, пока вы готовите обед или занимаетесь уборкой. Лучший выход – привлекать детей в этот процесс. Нельзя допускать, чтобы малыш находился за компьютером больше установленных возрастных норм. Так, детям до трех лет не следует сидеть за ноутбуком больше часа в день, а каждые 20 минут необходимо устраивать физминутку, чтобы отдохнули глазки. Деткам постарше можно разрешить проводить больше времени за монитором, однако перерывы также обязательны.

Старайтесь придерживаться возрастных рекомендаций, указанных к компьютерным играм и мультфильмам. Информация, предназначенная для более взрослых детей, может перегрузить ребенка и даже привести к нервному срыву. Не следует выдавать малышам гаджеты перед засыпанием. От мельтешения ярких картинок на экране нервная система детей возбуждается, из-за чего они плохо спят, видят во сне кошмары или не могут заснуть вовсе. Напоследок хочется сказать, что все же не стоит запрещать детям пользоваться современными достижениями техники.

Мы живем в эру технологий и прогресса, а значит, навыки и умения в этой области пригодятся малышам в будущем. Чтобы избежать возможных проблем, следите за временем, которое ваше ребёнок проводит за планшетом или смартфоном. И не забывайте, что реальное общение с ребенком нельзя подменить никакими, даже самыми дорогими и новомодными устройствами.

Выйти из такой зависимости, порой, тяжелее, чем избавиться от алкоголизма.

- Физические нарушения. У тех, кто чаще пользуется гаджетами, наблюдались проблемы с осанкой и болевые ощущения в шейном отделе. Все время, находясь в статической позе, увлеченный ребенок не замечает положения своего тела;
- Зрение. На этот счет много споров в последнее время, но врачи все же настаивают на частых перерывах в работе за компьютером и просмотре планшета.

### Как отвлечь ребенка от гаджетов?

- До трех лет никакого знакомства с современными «игрушками». Как бы тяжело для родителей не было, но даже знакомства с мультфильмами на планшете должно произойти после 3-х лет;
- До шести лет постарайтесь найти ребенку компанию. Если даже он не посещает детский сад, постарайтесь чаще гулять с ним на детских площадках. Сон не позже 21.00;
- До десяти лет постарайтесь как можно больше узнать о жизни вашего ребенка. В таком возрасте невозможно запретить пользоваться интернетом и соцсетями, но можно контролировать данные действия.

Понятно, что дети живут в современном мире и убрать гаджеты из их жизни полностью нереально. Даже если в вашей семье не будут пользоваться телефонами и планшетами, дети будут это видеть у сверстников. Но каково объективное влияние гаджетов на детей? Не принесет ли это вреда вашим детям?



## Положительное влияние гаджетов на детей

Последствий пользования гаджетами предостаточно, но есть ли от них плюсы? Стоит ли вообще давать ребенку доступ до столь опасных приборов? Как мы знаем, во всем есть не только отрицательные, но и положительные стороны. Разберемся, что хорошего можно извлечь ребенку из пользования гаджетами, как правильно давать пользоваться этой техникой, чтобы она приносила пользу, а не вред! Поэтому умные родители не запрещают, а просто минимизируют отрицательное влияние гаджетов на детей.

1. Наличие компьютера позволяет осуществлять обучение, не выходя из дома – это удобно не только для школьников, но и для дошкольников. Масса развивающих заданий, когда малыш в игровой форме запоминает цвета, геометрические фигуры, буквы и много другой полезной информации.

2. По телевизору включайте одобренные вами мультфильмы, а не мультсериалы типа «Губка Боб квадратные штаны» или «Котопес» с недалекими сюжетами. Учите своих детей извлекать пользу, объясняйте, что интернет – это кладезь самой разнообразной информации, а какую стоит оттуда черпать – это уже решать ему.

3. Временные рамки пользования компьютером – важны! Вопрос использования гаджетов детьми стоит в том, с какого возраста и сколько по времени можно ребенку владеть «вожделенным» планшетом. Так детям до года желательно вообще не смотреть телевизор и не пользоваться другими техническими устройствами. И, кстати, когда телевизор включен фоном – для вас, и кажется, что ребенок играет рядом на полу и ничего не видит, это не так. Чаще всего боковым зрением ребёнок также наблюдает быстро сменяющиеся кадры на экране, а кроме того, слушает то, что вы смотрите, а значит его внимание становится рассеянным и ребенок перестает концентрироваться на своем основном занятии. Малышам от 1-4 лет тоже нежелательно давать в пользование компьютер. Однако в случае, если его необходимо отвлечь, и нет больше других средств, допустимо нахождение перед экраном не больше 10-20 минут в день! Детям в возрасте 4-7 лет – 20-50 минут нахождения перед телевизором или компьютером за весь день! Кроме того, желательно это время разбивать на небольшие кусочки по продолжительности, по 10-15 минут.



# «РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО – МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ»

Подготовила воспитатель  
Климкина Ю.В.

**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.

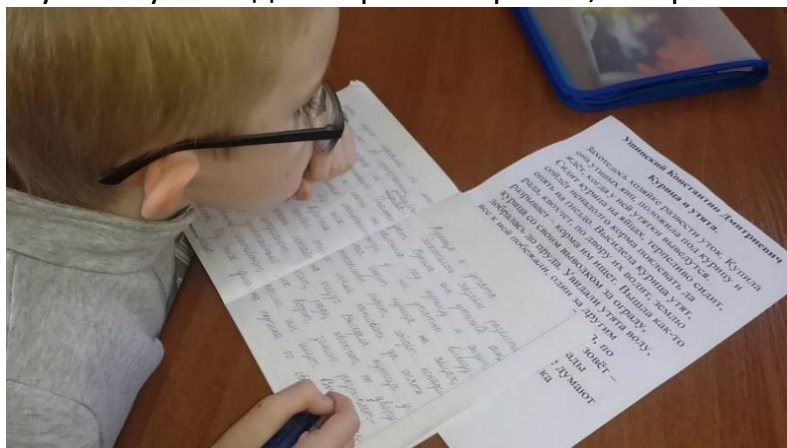
Глаз видит – рука изображает – такое единство и тесное взаимодействие двух органов достигается в старшем возрасте при условии последовательного и равнозначного их развития.

**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 визуальную 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 двигательльно-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.

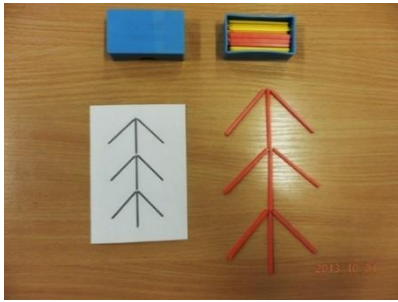
## ТРЕНИРОВКА ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ



1. Выкладывание разных узоров из мозаики по образцу.

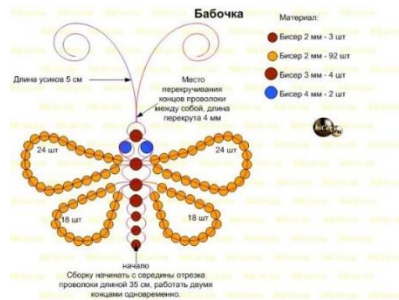
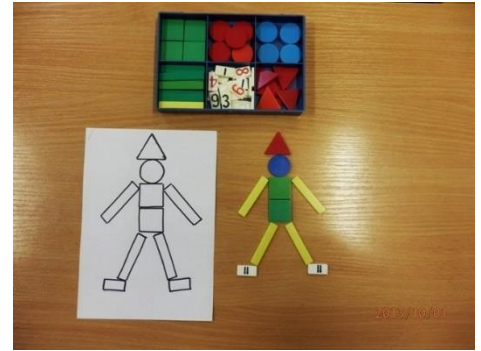
2. Собираение различных конструкторов по схеме-образцу.





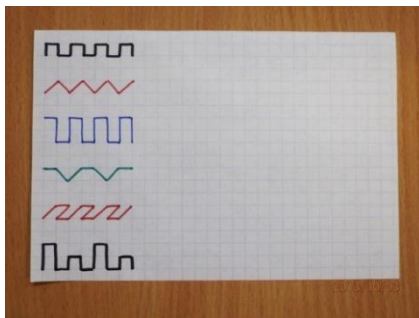
**3. Выкладывание рисунков из палочек по образцу.**

**4. Выкладывание рисунков из геометрических фигур по образцу.**



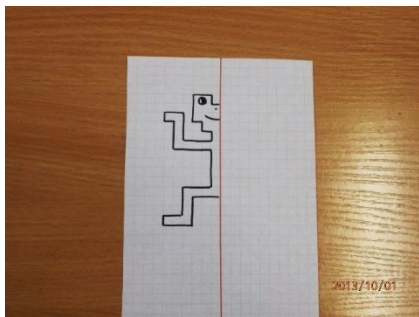
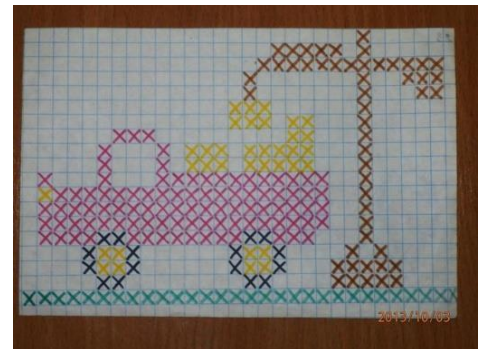
**5. Плетение ковриков из бумажных полосок по образцу.**

**6. Плетение из бисера по образцу.**



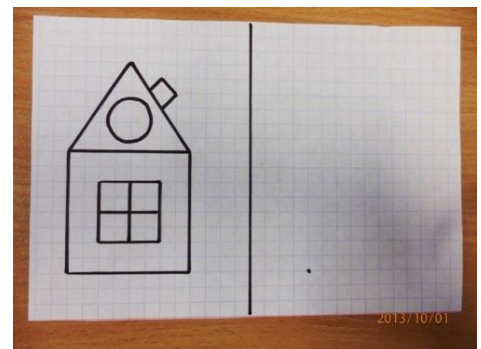
**7. Рисование по клеточкам крестиками по образцу.**

**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).



*Уважаемые родители!  
Мы с нетерпением будем ждать Ваших  
откликов, пожеланий и предложений,  
которые непременно учтем в следующем  
номере*

*От редакции журнала  
«Детский сад – время перемен»*

*Для верстки журнала использованы ресурсы Интернет*

*Номер подготовили:  
старший воспитатель МДОУ «Детский сад № 72» - Башарина Н.М.  
воспитатели: Климкина Ю.В., Данилова О.Н., Голубева К.Р., Чернявская  
С.Ю., Снежко Т.А., Иванова М.В.*