

Мама, папа, Я

.....
медицина • психология • педагогика
.....

ОБИДЧИВОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАНИМОСТЬ



● ИГРА – ДЕЛО
ВАЖНОЕ

● ЧТОБ ВО РТУ
НЕ ВЫРОСЛИ ГРИБЫ

● УЖАС КАК
КРАСИВО!

СИЛА ИСКУССТВА



Искренне Ваш,
АНАТОЛИЙ ХАВКИН

После окончания второго класса папа по большому благу достал мне путёвку в пионерский лагерь на море. Нас расселили по комнатам, и энергичная пионервожатая сказала, что каждый отряд должен придумать своё название и эмблему. Мы просто не знали, что делать. И тут одна девочка, с которой я познакомился в поезде, посоветовала назвать наш отряд «Русалочка». Она очень живо пересказала сказку Андерсена, и мы все прониклись печальной судьбой Русалочки. К изображению отнеслись творчески: фигурку нашей героини я воспроизвёл по памяти татуировки на плече соседа дяди Коли, а лицо она прикрывала нежными руками. И все это было в лучах заката. Ребята рисовали с вдохновением – картина получилась очень красивая. Но скандал был большой. На фоне «ромашек» и «ну, погоди!» наша Русалочка выглядела как-то не по-пионерски. Мне как организатору этого безобразия сделали внушение, Русалочку заменили на Чебурашку, которого рисовала уже сама пионервожатая. «Опальную» Русалочку мы спрятали в тумбочку, и на неё тайком ходили любоваться дети из других отрядов. А мы так и не поняли, почему наша эмблема вызвала такое неприятие и бурю эмоций. Зато благодаря ей мы подружились с ребятами, и смена прошла очень весело.

5

Тема номера



ТЕМА НОМЕРА

Обидчивость и эмоциональная ранимость **5**

Я РАСТУ

Игра – дело важное **12**

ДЕТСКИЙ МИР

Чтоб во рту не выросли грибы **14**

ОТ ГОДА ДО ТРЁХ

Рождение первого слова **16**

НАШ МИР

Причем тут театр? **18**

ЗА ПАПУ, ЗА МАМУ

Пальчики оближешь! **20**

12

Я расту



ДОШКОЛЁНОК

Ужас как красиво! **22**

Музыка и развитие детей **25**

КАБИНЕТ ЛФК

Укрепляем наши ножки **29**

25

Дошколёнок



Е.Е. Алексеева, кандидат психологических наук, доцент

НЕ ПОДХОДИ КО МНЕ! ОБИДЧИВОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАНИМОСТЬ.



Детские обиды – главные виновники приступов депрессии, рычаг, способный повернуть жизнь в «неправильную» сторону. Состояние обиды – частая причина заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем....

ДВЕ РАЗНИЦЫ

В ОСНОВЕ ДЕТСКОЙ ОБИДЫ ЛЕЖИТ СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ НА СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ. Это, скорее, демонстративное чувство: пусть все видят моё состояние, знают о нём и раскаиваются.

«Порог» обидчивости у всех различный. Например, проигрывать умеет далеко не каждый.

Эмоциональная ранимость – это вулкан негативных эмоций, незаметный для окружающих, спрятанный внутри, и поэтому она наносит здоровью существенный вред. Её основа – особо чувствительное отноше-

ние к ситуациям, которые приносят боль и неприятные ощущения.

Повышенная чувствительность – производное от особенностей характера и темперамента, передается на генетическом уровне и сопровождает ребёнка на протяжении всей его жизни. Эмоционально ранимая личность способна отмечать малейшую новизну в деталях, легче перегружается звуками, зрелищами и эмоциями. Такой малыш быстро начнет плакать, если задеть его чувства. Так же бурно он и радуется. Эмоциональная ранимость ребёнка – одна из причин повышенной обидчивости.

НА ЧТО ОБИЖАЮТСЯ ДЕТИ?

Невнимание к ребенку, его успехам и достижениям. Если мама занята, а папа устал после работы, то малыш думает, что его не любят и поэтому не обращают на него внимания. Сверстники тоже могут игнорировать: не приглашать играть, не принимать в компанию и т. п. Результат – снижение самооценки и формирование комплекса «я никому не нужен».

Неуважение. Такое отношение к ребёнку проявляется в том, что его обзывают, дразнят, делают замечания, повышают на него голос. Родители часто подтрунивают, давая, как им кажется, забавные прозвища. Например, одна мама с холерическим темпераментом своему не слишком расторопному сыну придумала обидное для него прозвище Копун.

Необоснованные запреты. Запреты и ограничения присутствуют в жизни каждого ребёнка. Родители, например, запрещают и отказывают в чем-то нужном и желанном (не дают обещанной игрушки, отказывают в угощении или подарке); не разрешают делать то, что хочет (допоздна смотреть телевизор, поиграть на планшете). Однако есть ограничения, совершенно неоправданные с точки зрения здравого смысла.

Несправедливость. Поводом для глубокой обиды могут быть необъективные наказания, упреки со стороны близких и значимых людей. Например, внимание к успехам других детей и равнодушие к достижениям собственного ребенка. Или ситуация, когда в семье несколько детей и, один обделён похвалой, его успехи и старания не замечаются.

Обманутые ожидания. Родители не всегда могут сдерживать обещания. Малыш не всегда способен понять эти обстоятельства (кончились деньги, папа внезапно уехал в командировку, мама заболела).

Успех и превосходство других, отсутствие похвалы. Во всех этих случаях малыш чувствует себя отвергнутым и ущемленным. Однако в одной и той же си-

туации один ребёнок попытается уладить конфликт, другой проявит гнев и агрессию, а третий – обидится. Обидчивые дети воспринимают чужие успехи как собственное унижение и игнорирование себя, а потому переживают, отворачиваются, перестают разговаривать, демонстративно показывают свои «страдания».

Очень важно различать адекватный и неадекватный повод для проявления обиды.

Адекватный: сознательное отвержение партнера по общению, его игнорирование или неуважительное отношение. Обоснованной можно считать обиду, если ее нанес значимый для ребёнка человек, на признание и внимание которого он рассчитывал.

Неадекватный: когда неуважение, отвержение надуманы.

Неадекватность оценки – критерий, по которому отличают человека обидчивого от того, чья реакция закономерна.

Обидчивые дети реагируют слишком часто, постоянно видят неуважение и пренебрежение к себе.



ОБИДЧИВЫЕ ДЕТИ. КАКИЕ ОНИ?

1. Эмоциональная чувствительность, ранимость, выраженность собственного «Я» и потребности в эмоциональной привязанности, принятии, любви, признании близкими людьми. Проявляется в реакциях на успехи партнера, ситуации, когда

того хвалят: подавленность, беспомощность, плач.

2. Постоянное ожидание положительной оценки, отсутствие которой воспринимается ребенком как отрицание его самого, чужие успехи воспринимают как собственное унижение и игнорирование себя. Подавляющее большинство высказываний обидчивых детей касаются только отношения других к их особе: «дружит со мной или не дружит, играет или не играет».

3. Склонность выдумывать необыкновенные персонажи и нереальные истории, при этом отсутствие рассказов о друзьях из группы детского сада и об обычных событиях из жизни.

4. Самооценка достаточно высока, но наблюдаются расхождения между тем, как ребёнок сам оценивает себя, и как, с его точки зрения, его оценивают другие. У обидчивых детей выражено ощущение своей недооцененности, непризнанности, отверженности, которое не соответствует действительности. Заниженная оценка в глазах сверстников является результатом исключительно собственных представлений. В основе повышенной обидчивости лежит напряженно-болезненное отношение ребенка к себе. Он как бы фиксируется на собственном «я» и отношении к себе.

5. С одной стороны, обидчивые дети ориентированы на положительное отношение к себе, требуют постоянной демонстрации уважения, одобрения, признания, непрерывного подтверждения собственной ценности, значимости, «любимости». С другой стороны, обидчивые дети приписывают окружающим пренебрежение и неуважение к себе, что дает им мнимые основания для обиды и обвинения других. Обидчивые дети постоянно настроены на негативное мнение других о себе: по их представлениям, люди их недооценивают.

6. Попадая в конфликтную ситуацию, а порой и иницируя ее, обидчивые дети не пытаются разрешить трудное положение, а как бы «застревают» в ссоре и погружа-

ются в оценивание её участников. Осуждение одних и оправдание себя является для них важным занятием, приносящим большее удовлетворение, чем разрешение конфликта.

7. Обида используется как способ решения проблемы: «Всё, я на тебя обиделся!» – констатирует такой ребенок и уходит в сторону. Он оценивает ситуацию как



несправедливую, считает, что ничего не может сделать. А если не уйдёт надув губы и решится ответить обидчику, то выразит свой гнев. Гнев в обиде есть всегда, и поэтому на пути к избавлению от неё лежит в первую очередь работа с гневом. Поведение детей в состоянии обиды имеет парадоксальную особенность: с одной стороны, оно носит явно демонстративный характер и направлено на привлечение внимания к себе, а с другой – обиженные дети отказываются от общения с обидчиком, молчат, отворачиваются, уходят в сторону. Такая реакция используется как средство привлечения внимания к себе, как способ вызвать чувство вины и раскаяния у того, кто обидел.

Пример. С жалобой на частую обидчивость ребенка в детском саду обратилась мама шестилетней Светы. Ребёнок ходит в детский сад с 3 лет, адаптация

проходила тяжело и долго, в группе отношения с детьми так и не сложились, сверстники неохотно принимают Свету



в свои игры, только уступая просьбе воспитателя. Девочка все игры пытается направить по своему сценарию, а если не получается, то обижается. Света громко говорит: «Я обиделась!», плачет, уходит из группы в спальню и там сидит, пока воспитатель не уговорит её выйти. В семье она единственный, поздний и долгожданный ребенок. В одной квартире она живёт с родителями, бабушкой и дедушкой. Девочка с раннего детства привыкла, что все её желания выполняются, что её постоянно хвалят и поощряют. В совместной семейной игре взрослые всегда поддаются, делая все, чтобы Света выиграла. Мама девочки тоже очень обидчивая, часто обижается на мужа, а если дочь плохо себя ведет, то может и на нее обидеться и долго молчать, игнорируя девочку.

3. Когда возникают обиды?

Чувство обиды не является врожденным, оно появляется в результате общения. Дети уже с 1 года примеряют к себе обиду. В возрасте от 2-х до 5-и лет дети уже осмысленно используют обиду, копируя детей и взрослых. До 3-х – 4-х лет дети расстраиваются, жалуются на сверстников, но не «застревают» на этих переживаниях, забывают их.

После 5 лет феномен обиды начинает проявляться во всей своей полноте. В этом возрасте появляется потребность в признании и уважении. Главным «ответчиком» выступает сверстник.

Дошколята осознанно пользуются обидой, и это может перерасти в привычку, и чем дальше, тем сложнее от неё избавиться.

4. Причины появления повышенной обидчивости у детей.

Эмоциональная ранимость. Есть дети, которые от природы эмоционально чувствительны, именно поэтому они часто обижаются. Такие ребятки испытывают сильную привязанность к родителям, потребность в их любви и принятии.

Пример. Обида и эмоциональная ранимость сопровождает меня всю жизнь. У меня были частые слезы по любому поводу. Родители занимались собственной карьерой и мне уделяли мало внимания. Мама меня не понимала, она говорила, что я делаю всё медленно, а ей нужно быстро. Постоянные сверхтребования и ожидания от меня чего-то привели к тому, что у меня в 6 лет появилась



повышенная тревожность и страх, что меня не любят, что я плохая, что я должна постоянно оправдывать ожидания родителей.

Непринятие родителями особенностей ребёнка. Родители пытаются переделать малыша, стыдят, упрекают, критикуют, лишают тепла и ласки. Они дают понять, что примут ребёнка лишь

в том случае, если его поведение будет соответствовать их требованиям. Малыш начинает думать, что он не нужен и его не любят. И в зависимости от свойств нервной системы и темперамента будет проявлять либо агрессию, либо обиду.



Пример. Я в детстве очень часто обижалась на маму, меня никогда не хвалили, не ставили в пример, при этом чужие люди говорили «Мне б такую дочь». Я не была близка с мамой и не чувствовала её любви ко мне, я знала, что родители ждали мальчика, а родилась я. Неудивительно, что мне нравилось все, что делали мальчишки, я всегда любила все мужское. Мама часто, когда я в чём-то была виновата, говорила, что я «копия папы», «папина дочка» и пр. Сама мама часто обижалась на папу, а потом и на меня. Привычка обижаться на маму породила во мне тягу искать у всех людей от прохожих до друзей постоянного одобрения, любви и принятия и я обижалась, если этого не получала. Личная жизнь у меня не сложилась. Я всегда была унижена мужчинами, не понимала собственной ценности как женщины. Папа тоже приложил к этому руку, называя меня «пирожком ни с чем».

Гиперопека. Если родители не позволяют ребёнку самостоятельно справляться с трудностями, потакают желаниям и разрешают вести себя как угодно, то он будет думать, что весь мир ему должен, всё и так сделают за него.

Пример. Родителей шестилетнего Макара беспокоят обидчивость и плаксивость мальчика. Он излишне эмоционально реагирует на замечания взрослых: может заплакать, обидеться и убежать. Макар единственный ребенок в семье, живёт в одной квартире с мамой, папой, бабушкой и дедушкой (родителями мамы). Бабушка и дедушка всячески потакают всем желаниям внука, покупают игрушки и сладости. Мама то требовательна к сыну, то начинает его жалеть и защищать от отца. Папа, общаясь с ребенком только в выходные, пытается воспитывать его строго: может накричать и поставить в угол. Мальчик часто манипулирует родными, провоцирует конфликты. В детском саду сверстники не хотят играть с Макаром – он не делится игрушками, обижается и плачет, не играет самостоятельно,



ему постоянно нужно внимание взрослых. Причины повышенной обидчивости у Макара – гиперопека со стороны бабушки и дедушки. Кроме того, от папы, любовь которого мальчик пытается заслужить, ребёнку достаётся только критика.

Особенности семьи. Обиду как форму поведения ребёнок заимствует у родных. Если малыш обидчив, то в семье обязательно есть такой человек, который демонстративно игнорирует ребёнка, лишает его общения при непослушании.

В группе риска также дети ироничных родителей. Такие мамы и папы артистичны, а имея богатую и образную речь, общаются с детьми с иронией разной степени – от тонкой насмешки до грубого сарказма. В ироническом высказывании говорится не то, что подразумевается, например, фраза «ну, ты умница!» может иметь противоположный смысл в зависимости от ситуации. Смысл общения при такой оценке ускользает, ребёнок уходит от контакта и обижается.



Как помочь?

Дорогие мамы и папы, если видите, что ребенок обиделся, не оставляйте его наедине с этим чувством, постарайтесь вместе разобраться в причинах.

Игры для уменьшения обидчивости у ребёнка.

Обывалки. Сядьте рядом с ребёнком, возьмите мяч. Предложите говорить друг

другу обидные слова. Только заранее обсудите, какие слова допускаются. Например, не самые грубые выражения, а названия овощей и фруктов, животных, бытовых предметов, сказочных персонажей. Каждое обращение может начинаться со слов: «А ты... бледная поганка!» Договоритесь, что через 5-6 обращений вы начнёте говорить приятные слова: «А ты... цветочек мой!» Здесь важна быстрота реакции, юмор. Обратите внимание ребёнка на то, что это всего лишь весёлая игра: здесь обижаться не нужно. Эта игра снимает напряжение. Хорошо, когда в неё играют несколько детей.

Жужка. Выбирается ведущий – «жужка», вокруг которого бегают, дёргают его, строят рожи, дразнят. Когда «жужка» надоедают приставания, он вскакивает и пыгается догнать одного из обидчиков. Кого поймали – тот и «жужка». Важно, чтобы каждый ребёнок, принимающий участие в игре, побывал в разных ролях. Эта игра учит управлять эмоциональным состоянием, становиться не таким обидчивым, смотреть на мир глазами другого человека.

Отпускаем обиды. Берем воздушный шарик и идём с ребенком в любое понравившееся место, пишем маркером на шарике все свои обиды и обиды своего ребёнка, переживания, неудачи. Дайте ребёнку подумать, не торопитесь. И отпустите шарик в небо – отпустите обиды.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ, ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЁНКА ОБИДЧИВОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАНИМОСТЬ.

1. Найдите причины чрезмерной обидчивости ребёнка и избавьте его от необходимости самоутверждаться и доказывать своё превосходство.

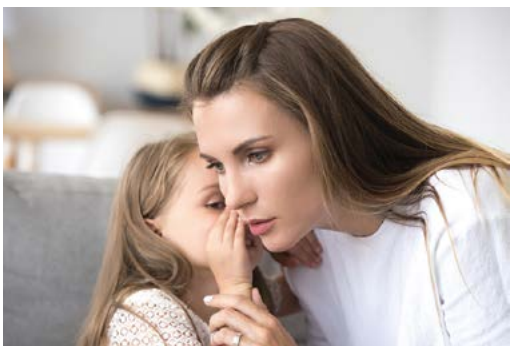
Ребёнок, чувствующий уважение к себе, доброжелательность окружающих и родительскую любовь, не нуждается в постоянных поощрениях и сравнениях с другими, может в любой момент дома заплакать

или рассказать родителям о своих переживаниях. Если сердце ребенка заполнить любовью, тогда обидам там не будет места!

2. Научите ребёнка испытывать удовольствие от процесса. Тогда он будет заниматься чем-то не потому, что он делает это лучше всех и его похвалят, а потому, что это интересно, особенно если все делать вместе.

3. Научите ставить себя на место другого. Привлекать в играх внимание ребенка к внешности, настроению, движениям, действиям и поступкам. Показать, что другие дети имеют свои интересы и желания, а вовсе не сосредоточены на его персоне. Они не выражают свое пренебрежение, а просто занимаются своим делом (играют, строят, разговаривают). Предоставить ребёнку возможность пережить в играх (играх с правилами и ролевых играх) общность, сопричастность друг к другу в реальном взаимодействии, сочувствие, сопереживание, умение радоваться чужим успехам.

4. Уменьшите оценивание и сравнение ребёнка (кто лучше, а кто хуже), поскольку любая оценка (как отрицательная, так и положительная) фокусирует внимание ребенка на тех или иных качествах своего характера, на постоянном сравнении себя с другими. Ограничьте



участие в конкурсах, играх-соревнованиях, поединках и состязаниях, поскольку все они направляют внимание на собственные качества и достоинства, порождают ориентацию на оценку окружающих.



5. Закаляйте эмоциональную сферу, учите, каким способом нужно воспринимать ту или иную ситуацию и реагировать на неё. Подбирайте книги и мультфильмы, на основе которых можно легко объяснить ребёнку причины обид и удачные выходы героев из разных ситуаций, объяснять ребёнку, какие обиды адекватны, а какие нет. Упражняйте в реагировании на обидные ситуации. «Как бы ты поступил в такой ситуации?», «А как можно еще было бы поступить в такой ситуации?», «Если бы ты был на моем месте, как бы ты поступил?»

6. Последовательно выстраивайте ограничения в поведении. Важно помнить, что возникающая в ответ на ограничение реакция протеста или злости естественна и нормальна. Использовать, например, простое, ясное, неоднократное выражение «У нас так не принято».

7. Обучите эмоциональной разрядке – освобождению чувств: не копить обиды, адекватно выражать гнев. Обучите не накапливать гнев, страх, обиду, а делиться своими чувствами и смотреть на многие вещи с юмором. Предоставьте место для безопасного выражения чувств (поколотить подушку, помять глину, порвать бумагу, нарисовать свой гнев). Приучайте ребенка озвучивать свои эмоции, мысли и желания. Практикуйте с ребенком правило: «Ты обиду не держи, поскорее расскажи».

Игра – дело важное

ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА – ОДИН ИЗ САМЫХ ТРЕВОЖНЫХ ПЕРИОДОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ВСЕ ЛИ В ПОРЯДКЕ С МАЛЫШОМ? ВОТ ГЛАВНЫЙ ВОПРОС, КОТОРЫЙ ИХ БЕСПОКОИТ.



Диагностировать физическое и психическое состояние малыша до года, если нет явных врожденных патологий, чрезвычайно сложно. Однако родители могут отметить в поведении своего ребенка некоторые признаки, которые вызовут их настороженность.

Например, малыш гиперактивен, часто плачет и требует к себе постоянного внимания или, наоборот, слишком пассивен, равнодушен к окружающему, не смотрит в глаза родителям. Он еще не умеет садиться или ползать, в то время как его ровесники уже научились это делать. Не реагирует на игрушки и боится посторонних взрослых, не гулит и не лепечет, хотя к полугоду обычно это происходит.

Возможно, что те или иные особенности поведения ребенка объясняются индивидуальными темпами его развития или обусловлены такими генетическими факторами, как, например, темперамент одного из родителей. В таких случаях беспокойство

взрослых излишне или преждевременно, и поведение ребенка можно скорректировать с помощью игр и игрушек.

Собственно, обращать внимание на игрушки ребенок начинает, как правило, с шести месяцев своей жизни. В первом полугодии игрушки не являются развивающим моментом, а вот в год главной задачей родителей становится правильная организация игры. При этом родители должны внимательно понаблюдать за реакциями малыша. Основные направления работы родителей заключаются в следующем.

1. Показывайте ребенку разнообразные игрушки (куклы, мягкие игрушки, погремушки) и привлекательные предметы (зеркальце, бусы, часы и т.п.). Прикасайтесь игрушкой к ручке ребенка, вкладывайте ее в ладонь, помогайте удержать.

2. Носите малыша по квартире, привлекайте его внимание к предметам интерьера; чутко реагируйте на интерес ребенка к чему-либо: предоставьте малышу возмож-

ность как следует рассмотреть заинтересовавший его предмет, помогите дотянуться до него, чтобы он потрогал саею ручкой. Наблюдайте за его реакцией.

3. Начинаяте показывать малышу различные варианты использования игрушек.

Например, покатайте мячик, мелкие предметы сложите в коробочку и накройте крышкой. Попросите малыша повторить это.

4. После 10 мес. учите малыша осваивать более сложные действия: строить башню, домик из кубиков, укладывать спать, баюкать куклу, причесываться расческой и пр. Каждое новое действие малышу нужно специально показывать, обязательно включая в процесс общения.

5. Предоставляйте малышу возможность играть самостоятельно. Время от времени включайтесь в игру ребенка, организуйте совместные игры.

В игровом уголке ребенка должны быть следующие игрушки:

- пластмассовые погремушки различной формы;
- мягкие игрушки, начиненные сыпучим материалом;
- формочки, которые можно вкладывать одну в другую;
- пластмассовые кубики,
- набор деревянных матрешек, пирамидки;
- мячи разной величины;
- пластмассовая машинка обтекаемой формы, которую можно возить за веревочку;



- пластмассовые куклы, сюжетные игрушки (посуда, ванночка, кроватка и пр.);

- игрушки-каталки.

Предлагая новую игрушку, обязательно покажите, как с ней можно играть.

- Играйте с ребенком в игры-забавы, в которых действия сопровождаются соответствующими словами: “Сорока”, “Ладушки”, “Баба сеяла горох” и др.

- Читайте ребенку книжки, рассматривайте вместе картинки, показывайте и называйте, что изображено на них, просите показать знакомые изображения.

- Пойте песенки, читайте стихи.

- Побуждайте ребенка повторять ваши слова, называть игрушки, бытовые предметы, имена знакомых людей, не требуя от него правильности произнесения.

Следует отметить, что для психического развития малыша очень важно понимание своей значимости для близких людей. Любовь, нежность, ласковое бережное отношение родных находят отражение в положительном эмоциональном самоощущении ребенка.

Вместе с тем чувство родителей, что с ребенком происходит «что-то не то», могут быть и обоснованными, стать сигналом действительного неблагополучия или отклонения в развитии малыша. Здесь необходима профессиональная диагностика специалиста и разработка конкретных медикаментозных или психотерапевтических методов коррекции.



Хавкин Анатолий Ильич, доктор медицинских наук, профессор, заведующий отделением гастроэнтерологии «Научно-исследовательский клинический институт педиатрии имени академика Ю.Е. Вельтищева» ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

ЧТОБ ВО РТУ НЕ ВЫРОСЛИ ГРИБЫ

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ ЧЕЛОВЕКА НАСЕЛЁН МИЛЛИАРДАМИ МИКРООРГАНИЗМОВ, СРЕДИ КОТОРЫХ БАКТЕРИИ, ВИРУСЫ И ГРИБЫ. МИКРОФЛОРА ПОСТОЯННО ВЗАИМОДЕЙСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО С ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫМ ТРАКТОМ, НО И С НЕРВНОЙ, ЭНДОКРИННОЙ, ИММУННОЙ СИСТЕМАМИ, ЧАЩЕ ВСЕГО ОКАЗЫВАЯ БЛАГОТВОРНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Иногда баланс может нарушаться, и развивается аутоинфекция – заболевание, вызванное микроорганизмом, в норме живущем на слизистых кишечника, половых путей, глаз и пр.

Примером может служить кандидоз – инфекционное заболевание с поражением кожи, слизистых и/или внутренних органов.

В основе кандидоза лежит патологический процесс, связанный с избыточным ростом дрожжеподобного гриба рода *Candida*. Спровоцировать интенсивное размножение грибка может множество причин:

- переохлаждение, болезнь, стресс, когда снижается иммунная защита;
- прием антибиотиков, когда вместе с патогенными бактериями погибает и полезная микрофлора, контролирующая рост и развитие грибов *Candida*.
- эндокринные заболевания.

Обычно источником грибковой инфекции является собственная флора, однако может произойти заражение извне. Вызывая болезнь, грибок не меняет своих свойств – свои свойства меняет организм: снижается местная иммунная защита. Прикрепляясь к клеткам эпителия, *Candida* начинает паразитировать в них, проникая вглубь тканей.

У детей чаще встречаются кандидозы ротовой полости (молочница губ, языка, слизистой оболочки рта, миндалин, десен). В ряде случаев может развиваться кандидоз внутренних органов (пищевода, кишечника, заднего прохода) и кандидоз новорожденных детей.

Симптомы зависят от локализации очага заболевания. Кандидоз слизистой оболочки рта (оральный кандидоз, детская молочница) встречается у грудных детей, которые заражаются от матери через родовые пути.

Слизистая щек, зева, язык и дёсны становятся красными, появляется отечность, затем на слизистой оболочке полости рта возникают очаги белого творожистого налета.

Лечение кандидоза – трудная задача, поскольку это не только инфекционное заболевание, но и «маска» сниженного иммунного ответа. Терапия может быть местной (в случае поражения только полости рта) и системной.

В качестве местной терапии может быть использован раствор клотримазола для местного применения в полости рта. Клотримазол – противогрибковое средство широкого спектра действия.

К клотримазолу чувствительны дрожжеподобные и плесневые грибы, а также грамположительные и грамотрицательные виды бактерий.

Кандид
 Клотримазол


ПОКАЖИ СТОМАТИТУ ЯЗЫК!

Кандид раствор для полости рта — №1 среди средств для лечения кандидозного стоматита (молочницы) у детей*

Способ применения и дозы. Местно, 10-20 капель препарата наносят на пораженные участки полости рта 3-4 раза в день, желательно с помощью ватной палочки.

Противопоказания. Гиперчувствительность к клотримазолу и другим компонентам препарата.

*По данным исследовательской компании Ipsos Comcon (1 квартал 2019) Кандид раствор для полости рта является №1 по выписке по показанию кандидозный стоматит (код по МКБ-10 B37.0)

RU5-017-CMP-09.2019

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ООО «Гленмарк Импакс» Россия, 115114, Москва, ул. Летниковская, 2, стр.3, www.glenmark-pharma.ru;
 Телефон: +7 (499) 951-00-00. Факс: +7 (499) 951-00-00 доб. 7702/7703.

Рождение первого слова



КАКОЕ ЖЕ ОНО, ПЕРВОЕ СЛОВО МАЛЫША? МНОГИМ РОДИТЕЛЯМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ПЕРВОЕ СЛОВО КРОХИ ДОЛЖНО ОБОЗНАЧАТЬ ЧТО-ТО САМОЕ ДОРОГОЕ ДЛЯ НЕГО, НУЖНОЕ И ЛЮБИМОЕ, НАПРИМЕР, «МАМА» И «ПАПА». НО ТАК ПРОИСХОДИТ ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА

Чаще всего вообще трудно «поймать» это первое слово, потому что оно мало отличается от лепета. Первая особенность детской речи – особый звуковой состав слова. Ребенок может произносить лишь какой-либо слог слова, например, «па» вместо «упал» или произносить слово полностью, но исказить его звучание, например, «ооня» вместо «ворона». Среди первых слов много звукоподражательных, например, «ав-ав» (собака), «му-у» (корова), «би-би» (машина) и др.

Вторая особенность – своеобразное значение детских слов. Обозначение

ребенком предметов носит неустойчивый характер. Одним и тем же словом он называет разные предметы. Так, «кис-кис» может относиться и к кошке, и к меховой шапке. И наоборот – одному и тому же предмету ребенок дает разные названия.

В этом возрасте слова ребенка могут иметь смысл целого предложения, высказывания. И этот смысл может меняться в зависимости от ситуации. Обычно такие слова сопровождаются мимикой и жестами. Так, слово «мама» в ситуации, в которой ребенок, произнося это слово, тянется рукой к мячику, означает: «Дай мне мячик!», а в ситуации, когда он,

ударившись, зовет маму, за этим словом стоит жалоба: «Мне больно, пожалей меня».



Как помочь ребенку заговорить.

Прежде всего помните, что главным условием своевременного возникновения речи является полноценное общение малыша со взрослыми.

- Поддерживайте эмоциональное благополучие ребенка, его радостное настроение. Помните о том, что своевременному возникновению речи способствует атмосфера любви и доброжелательного внимания взрослых к малышу.

- Больше разговаривайте с ребенком. Называйте все предметы, с которыми вы вместе играете, свои действия, действия других людей и самого ребенка, комментируйте происходящее.

- Отвечайте на все вопросы малыша.

- Не коверкайте свою речь, общаясь с ребенком. Стремитесь к тому, чтобы он понимал вас и в то же время излишне не упрощайте свою речь.

- Создавайте в семье богатую речевую среду. Пусть малыш слышит, как Вы общаетесь с близкими. Вовлекайте его в общий разговор.

- Разными способами побуждайте ребенка к речи (обращениями типа «скажи...», «назови...», «что это?», «где?» и пр.).

- Читайте книжки, рассматривайте иллюстрации, обсуждайте их, задавайте вопросы, просите не только показать, но и назвать то, что нарисовано. Помногу раз читайте любимые книжки малыша, давайте ему возможность повторять за вами слова и фразы.

- Пробуждайте интерес ребенка к слушанию и воспроизведению воспринимаемых на слух прибауток, стишков с повторяющимися строчками.

- Устраивайте игры-спектакли по сказкам, предлагайте ребенку воспроизводить отдельные эпизоды.

- Организуйте звукоподражательные игры (как мяукает кошка, лает собачка, пищит птенец или мышка, рычит волк и пр.)

- Организуйте игры и занятия по развитию мелкой моторики рук ребенка. Это будет способствовать своевременному возникновению речи. Сортируйте вместе с малышом мелкие предметы, нанизывайте на леску бусины, застегивайте и расстегивайте пуговицы, молнии, делайте упражнения для пальцев, сопровождая их соответствующими стишками.

- Не оставляйте ребенка надолго одного перед телевизором и аудиосистемой. Смотрите и слушайте вместе с ним. Психологи доказали, что присутствие взрослого при восприятии ребенком речи оказывает благоприятное влияние на ее возникновение.



ПРИЧЁМ ТУТ ТЕАТР?!



ДЛЯ МОЕГО СЫНА ЛЮБОЙ ЭКЗАМЕН – ТРАГЕДИЯ. ОН ТАК НЕРВНИЧАЕТ, ЧТО НЕ МОЖЕТ СОБРАТЬСЯ С МЫСЛЯМИ И ВСЕГДА ПОЛУЧАЕТ ОЦЕНКИ НИЖЕ, ЧЕМ МОГ БЫ. УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ПЫТКУ. У АНДРЕЯ ПРОБЛЕМЫ С КООРДИНАЦИЕЙ. ОН НЕ В СОСТОЯНИИ ПОВТОРИТЬ ДВИЖЕНИЯ ЗА УЧИТЕЛЕМ: САМЫЕ ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ У НЕГО НЕ ПОЛУЧАЮТСЯ. ЧТО И ГОВОРИТЬ, ДЛЯ ОДНОКЛАССНИКОВ ОН КЛОУН, НАД КОТОРЫМ ПОСТОЯННО ПОТЕШАЮТСЯ. ПОДРУГА ПОСОВЕТОВАЛА ЗАПИСАТЬСЯ В ТЕАТРАЛЬНУЮ СТУДИЮ. ПРИЧЁМ ТУТ ТЕАТР?!

За разъяснением мы обратились к художественному руководителю Театра-студии Академии детского мюзикла, заслуженной артистке России Жанне Жердер.

Чтобы не тратить слов понапрасну, я на примере программы студии Академии детского мюзикла расскажу, чему мы обучаем детей, какие задачи по развитию личности решаем.

- **Мастерство Актера.** Основная часть тренингов этой дисциплины – упражнения на внимание. В легкой игровой форме дети учатся сосредотачиваться, фокусировать внимание на глав-

ном, оставляя «за кадром» специально создаваемые звуковые или визуальные препятствия, замечать то, чего раньше не замечали, и т.д. Попутно мы работаем над тем, чтобы ребенок умел правильно



и красиво выразить свою мысль, не стеснялся выступать перед аудиторией, мог «владеть собой» в различных сложных ситуациях. Согласитесь, что даже если вы не прочтете своему чаду театральную карьеру, эти умения ему пригодятся.

• **Сценическая речь.** Здесь детей учат правильно и четко говорить, грамотно расставлять логические ударения в тексте, помогут избавиться от дефектов (если они, конечно, есть).

• **Танец.** Мы не будем мучить вашего ребенка экзерсисами у балетного станка, а познакомим его с основами джаз-модерна, хип-хопа и других столь любимых



молодежью хореографических техник. Это не только позволит ребенку лихо отплясывать на дискотеках, но и улучшит координацию, закалит физически, ведь танец – это почти спорт.

• **Вокальный ансамбль.** Нет, это не хоровое пение, каким мы помним его по школьным урокам музыки! Это именно ансамбль, предмет, всесторонне развивающий наших юных артистов, обучая их петь не только «в команде», но и сольно.

• **Степ.** Дети в восторге от возможности выразить свои эмоции посредством ритма, потому что степ – это не только танцевальное направление, это своеобразный язык.



Все то, чем дети занимаются в стенах Театра-студии, они воплощают в спектаклях, ведь каждому артисту, даже самому юному, необходим регулярный выход на сцену. А после того, как тебе аплодировали несколько сот человек, любой школьный экзамен не покажется поводом для волнения. Об этом нам каждый год рассказывают наши старшие студийцы, получающие по результатам ОГЭ и ЕГЭ только самые высокие баллы.

Пальчики оближешь!

ФРУКТЫ, ИЗ КОТОРЫХ ДЕЛАЮТ ДЕТСКИЕ ПЮРЕ, – ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА МАЛЫША ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ. ОНИ СОДЕРЖАТ НАТУРАЛЬНЫЕ САХАРА, ФРУКТОЗУ И ГЛЮКОЗУ, – ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ. ФРУКТЫ БОГАТЫ МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ – КАЛИЕМ И ЖЕЛЕЗОМ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ РАБОТЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ПРОФИЛАКТИКИ АНЕМИИ.



Фрукты полезны благодаря высокому содержанию калия – минерала, который необходим для правильного функционирования почек и сердца, мышц, обеспечения энергетического баланса. Калий увеличивает работоспособность, положительно влияет на работу мозга, улучшая процесс поступления в него кислорода.

С фруктами ребёнок получает растительные полифенолы – биофлавоноиды. Они защищают организм от неблагоприятных экологических факторов и способствуют укреплению сосудов.

Важный компонент соков – органические кислоты. Это они придают сокам вкус, подчеркивают их натуральную сладость. Кроме того, органические кислоты помогают перевариванию мяса и рыбы.

Пищевые волокна, которых особенно много в соках и нектарах с мякотью, улучшают работу пищеварительной системы, положительно влияя на микрофлору.

Первыми фруктами, с которыми знакомятся российские детки, традиционно является яблоко или груша. Важно, чтобы первое знакомство начиналось с однокомпонентных, низкоаллергенных детских пюре, и только промышленного производства могут гарантировать химическую, микробиологическую безопасность, а также адекватную степень измельчения.

Гипоаллергенные фруктовые пюре «ФрутоНяня» из линейки **«ПЕРВЫЙ ВЫБОР»** подойдут для первого знакомства с фруктами. Теперь монокомпонентные пюре «ФрутоНяня» из яблок, из груш и из персиков представлены в новой фигурной упаковке «пауч» – она повторяет форму фруктов и позволяет малышу выучить их названия.

Фруктовые пюре «ФрутоНяня» в мягкой упаковке удобно брать с собой на прогулку или в путешествие. Малыш может есть пюре сам, под присмотром родителей, а яркие крышечки могут использоваться в качестве игрушки-конструктора, развлекая карапуза и развивая мелкую моторику. Для гармоничного развития и полноценного роста ребенка очень важен процесс формирования пищевого поведения и правильных пищевых привычек. Дорогие родители, постепенно расширяйте рацион питания ребенка, знакомьте его с новыми вкусами.

Новинкой этого сезона стали поликомпонентные фруктовые пюре «ФрутоНяня» с йогуртом: пюре «Яблоко-манго-йогурт» и пюре «Яблоко-груша-банан-персик-йогурт». Благодаря сочетанию различных фруктовых и кисломолочного компонентов новые фруктово-молочные пюре помогут расширить рацион и разнообразят питание детей раннего возраста.



Мама на заметку

- Вводите новый продукт только тогда, когда малыш здоров и ему не планируется проведение профилактических прививок.
 - Начинайте введение с ½ чайной ложки, и лучше в первой половине дня. Увеличивая объем постепенно в течение 7-10 дней.
 - Обязательно следите за реакцией ребенка на новый продукт.
 - В возрасте 4-6 месяцев малышу можно от 5 до 60 грамм фруктового пюре в день, в 7 месяцев – 70 грамм в день; в 8 месяцев – 80 грамм, а с 9 до 12 месяцев – от 90 до 100 грамм.
- Если это уже не первое знакомство малыша с фруктовым пюре, то оно может занять любое место в ежедневном рационе ребенка.
- Суточную «норму» можно дать и во время завтрака с кашей, и во второй завтрак, и на полдник, а можно разделить и на два кормления.

Светлана КАХНОВИЧ, доктор педагогических наук

УЖАС КАК КРАСИВО!



СЛОВО «ЭСТЕТИКА» РОДОМ ИЗ ГРЕЧЕСКОГО ЯЗЫКА И ОЗНАЧАЕТ ЧУВСТВЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ. ПРИРОДА ДИКТУЕТ: ТАКТИЛЬНЫЕ, ЗРИТЕЛЬНЫЕ, СЛУХОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ – ГЛАВНЫЕ В ЭСТЕТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.

Ребёнок стремится к яркой игрушке. Которая привлекает. Прежде всего, формой. Как только малыш, получает красивую вещь, желания начинают развиваться дальше. Игрушка должна быть к тому же и интересной. Возникает вопрос: «А для чего это?» И если основная задача игрушки украшать, то детское внимание быстро угасает. Вот почему так важны и форма, и содержание. Хотя сначала ребёнок выберет большую, яркую и красиво упакованную, но бесполезную вещицу. Иногда упаковка привлекает даже больше, чем игрушка, а потом красуется на полке. Малыш по-прежнему

будет играть только одной, может быть и не новой, но очень любимой. Поэтому эстетическое воспитание – это ещё и вопрос экономический для родителей и семьи в целом.

А как происходит эстетическое воспитание? Через усвоение сенсорных эталонов: цвет, форма, материал, расположение в пространстве и др. Взрослый показывает ребёнку предмет, игрушку и называет её основные характеристики: цвет, форма, назначение (как использовать или играть). Здесь участвуют уже психические процессы: ощущение (ребёнок берет предмет в руки и знакомится с ним),

восприятие. Ребёнок воспринимает через органы чувств: зрение, слух, вкус, запах, через манипуляцию с предметом – поднимает, перекладывает, стучит и тому подобное (кинестетическое ощущение).

Нарушение принципов эстетического воспитания в подростковом возрасте неминуемо приведёт к протесту.

Первый принцип – естественность.

Никаких запретов. Руководствуемся народными мудростями: запретный плод сладок, на вкус и цвет товарищей нет. Предлагайте варианты, у ребёнка должен быть выбор – пусть сочетает цвета в пределах одной гаммы, выбирает форму и размер одежды – сначала для куклы, потом для себя. Раскладывайте цвет от ярких до спокойных оттенков и наоборот. Прививайте привычку отмечать, что красиво, а что нет. Собираясь на прогулку или в детский сад, предложите различные варианты одежды, подходящей по сезону. Обязательно мотивируйте к обсуждению, пусть малыш обоснует свой выбор.

Ребёнок должен принимать участие в покупке одежды для себя. Но поход в магазин надо планировать. Заранее утвердите список необходимых вещей. Детям до 5-и лет делать выбор очень сложно, поэтому родителям надо отложить заранее выбранную одежду и, придя с малышом, показать только её. Дело в том, что разнообразие приведёт маленького человека в замешательство. Он быстро устанет, захочет сразу всё, и начнутся слёзы и капризы. Такой поход может при-

вести к скандалу, а должен стать маленьким праздником: сначала «выбираем», а потом можно посидеть в кафе и прогуляться. Вспомните, и мы часами бродили с мамой или папой, выбирая «ту самую» куклу, машинку, мячик. А какое счастье



осуществить давнюю мечту! К этому тоже нужно готовиться, обсуждать, разговаривать. Даря игрушку, придумайте имя, расскажите её историю. Например, эта собачка сама попросила, чтобы её купили, потому что хочет стать защитником, другом. Одежда тоже спешит согреть, украсить и очень надеется, что к ней будут бережно относиться. Такая игровая форма подходит дошколятам, ведь детишки этого возраста доверяют взрослым и с удовольствием прислушиваются к ним, включаются в игру.

НЕМНОГО ФАНТАЗИИ

Повторимся, что игрушек не должно быть много: одна кукла и много реквизита – одежда, горшочек, комплект чашек.... Простая деревянная палочка может быть ложкой, градусником и т.п. Это игрушка-заместитель. И одежды не должно быть много. Создавайте собственные комплекты, добавляя аксессуары. Когда игрушек и одежды не очень много, они занимают важное место. Малыш будет помнить, как и что появилось.



Многих родителей, да и психологов, пугают игрушки-монстры. Если следовать принципу естественности в эстетическом воспитании, ребёнок подходит к выбору игрушки самостоятельно и осознанно. Так он находит знакомое «чудовище». Эта дружба защитит от других злых существ.



НА ЛИЦО УЖАСНЫЕ

Вот мы подошли ко **второму принципу** эстетического воспитания – контрасту между красивым и ужасным. А ведь это основа любой сказки. Но некоторые персонажи не только красивы: Золушка благодаря отзывчивости, доброте, трудолюбию стала принцессой, а Василиса Премудрая победила Кощея Бессмертного.... А вот Снежная королева – красивая, но злая, потому что холодная.

ОГОНЬ В СОСУДЕ

Если Вы спросите своего малыша, что он считает красивым, он назовёт цветы, бабочки, узоры, а потом и маму, потому что она добрая. Так мы подходим не только к эстетике, но и этике: умению видеть красивый внутренний мир, и наоборот. Это **третий принцип** эстетического воспитания.

Дети, получившие правильное эстетическое воспитание, без агрессии воспримут нестандартное решение в искусстве. А по мере взросления будет совершенствоваться собственный взгляд на окружающий мир.

Четвертый принцип – разнообразие. Знакомьте с совершенно с разными веяниями в искусстве: реализм и примитивизм, декоративно-прикладное и классическое изобразительное искусство, разные стили и формы, в музыке различные направления: классика и рок, в кулинарии: традиционная кухня и авторская от шеф-повара. Возможность творить самому, изменять окружающий мир расширяет представления ребёнка о самом себе, делает его свободным и самостоятельным, что, безусловно, оказывает влияние на становление его личности.

Пятый принцип – формирование индивидуального стиля. Потребность хранить, на первый взгляд, совсем ненужные вещицы в секретной коробочке возникает практически у каждого. Поддерживайте это, выделите секретное место – жестяную коробку от печенья или шкатулку, сделанную своими руками... Не каждый будет допущен к этим сокровищам, они передаются по наследству. Так вырабатывается собственный стиль, а ещё и семейная традиция. Это не только объединяет, но и сохраняет неприкосновенным личное пространство для каждого члена семьи. У малыша должны быть свои игрушки и секретные предметы, хранящиеся отдельно от других членов семьи.

Если у ребёнка есть тайна, то он с уважением будет относиться к секретам других. Благодаря таким «сокровищам» вырабатывается эстетический вкус, ведь из всего отбираются наиболее ценные и красивые секретные вещицы. Эстетический вкус влияет на индивидуальный стиль – манера конкретного человека одеваться и вести себя закладывается с детства, выражается в отношении к себе, самооценке и окружающим людям.

Эстетическое воспитание детей отражает весь спектр человеческих взаимоотношений. Своей внешностью и поведением человек демонстрирует отношение к самому себе и окружающим людям.



МУЗЫКА И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

ОБРАЩАЯСЬ К СЛУХУ, МУЗЫКА ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ. НИ ОДНО ИЗ ИСКУССТВ НЕ МОЖЕТ СОПЕРНИЧАТЬ С НЕЮ ПО СИЛЕ ВЛИЯНИЯ НА ЧЕЛОВЕКА.

Личность дошкольника формируется под влиянием многих факторов, один из которых - музыка. Она обогащает внутренний мир ребенка, раскрашивает его чувства, учит сострадать и сопереживать.

Музыка, как инструмент воздействия затрагивает различные виды восприятия – зрительное, слуховое и чувственное, развивает память, может изменить эмоциональное состояние ребенка, влияя на внутренний настрой на работу или отдых. Она помогает детям выражать свои эмоции через танец и пение, объединяет, помогая взаимодействовать между собой. Особенно это важно, когда ребенок еще не умеет передать информацию вербально.

ИЗ ЧЕГО «СДЕЛАНА» МУЗЫКА

Это вид искусства, который звуками передает художественные образы. Составляющие - мелодия, ритм, гармония, тембр и влияние каждого из них велико. Жизнь

человека основана на различных ритмах организма – дыхания, сердца, - поэтому именно ритм оказывает прямое воздействие: тело, эмоции. Так мелодия влияет на нервную систему, дыхание и кровообращение. Гармония - производное одновременного звучания нескольких, не конфликтующих друг с другом, звуков, источник спокойствия и радости. И, наконец, тембр - окраска звука при помощи различных инструментов или способов передачи звуков, может вызывать в ребенке самые сильные эмоции: помогает выплеснуть напряжение, избавиться от страхов и пр.

НАПРАВЛЕНИЯ ВЛИЯНИЯ МУЗЫКИ: - психологическое.

Все основные виды музыкальной деятельности, к которым относятся: слушание, пение, игра на инструментах, движение - связаны с психологическими механизмами. Они влияют на развитие воображения

(малыш представляет образы, порождающие музыкальным произведением), приобретение музыкального опыта, развивают внимание, память, сообразительность, быстроту реакции. Музыка способствует организованности ребенка, развивает волю, вызывает положительные и отрицательные эмоции. Ребёнок учится вовремя начать и закончить песню, найти нужные движения в танце, двигаться в такт, в игре дожидаться сигнала, услышать его и отреагировать. Всё это совершенствует тормозные процессы.

Восприятие музыки способствует развитию абстрактного мышления, сосредото-



точности, внимания, эмоционального напряжения, обобщения и сравнения. Дети прислушиваются к мелодиям, сравнивают звуки, выявляя особенности произведения, смысловые нагрузки художественных образов. Постепенно развивается эмоциональный слух - восприятие эмоционального состояния другого человека по голосу. Музыка развивает у дошкольников и речь - основу мышления, способствует формированию личности, влияет на общую культуру поведения.

- умственное.

Мозг использует большой объём для слушания музыки, он воспринимает её обоими полушариями одновременно: ле-

вое - ритм и высоту звука, правое – тембр и мелодию.

Когда детям предлагаются разные темы музыкальных игр, хороводов, музыкально-художественных движений, у них развиваются познавательные способности, делая более наблюдательными и чувствительными.

Часто дети импровизируют в пении, создают новые мелодии, сами придумывают текст к известной или вновь придуманной песне, ищут выразительные интонации, что способствует развитию поисковой деятельности: сначала они прослушивают музыку, затем ее обсуждают, распределяют роли и после действуют. На каждом этапе появляются новые задачи, заставляющие мыслить, фантазировать, творить. Дети любят под музыку создавать ритмические движения, они используют мимику, движения и слова в попытке передать характер нужного персонажа.

На музыкальных занятиях ребенок находится в коллективе, что развивает коммуникативные навыки, организованность и дисциплину.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмичными движениями имеют большое значение для умственного развития.

- эстетическое.

Внутренний мир ребёнка обогащается через знакомство с музыкальными произведениями, которые несут в себе красоту, гармонию, любовь, способствуют сохранению и передаче национальных традиций, учат бережному отношению к культурному наследию. Эстетическое воспитание учит воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное, различать хорошее и плохое. При восприятии музыки у детей рождаются самые разные чувства, обогащающие духовный мир и таким образом влияющие на формирование морального облика. Например, песни патриотического характера, о любимом крае, о героях



учат любви к Родине. Хороводы и национальные песни, танцы разных народов вызывают интерес к другим нациям, их обычаям, традициям.

Музыка может передать разные настроения, образы, юмор, через которые закладываются первоначальные основы общей культуры. Эстетическое воспитание несомненно способствует развитию личности ребенка, его социализации.

- физическое.

Музыка, воздействуя на всю жизнедеятельность, побуждает к двигательным реакциям. С помощью жестов, пластики, движения, дети передают свое эмоциональное состояние, настроение. Музыка приводит к поиску образов в движении.

Танцы и ритмичные движения - физиологическая потребность развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

Не меньший положительный эффект приносит пение – сложный процесс музыкаобразования, где важна координация слуха и голоса, интонации, слуховое и мышечное ощущение. Пение является самым доступным видом музыкальной деятельности, развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки,

улучшает речь, способствует выработке вокально-слуховой координации.

Влияние музыки на развитие в различные возрастные периоды.

Еще до рождения ребенок слышит звуки, чувствует вибрации с внешнего мира и посылает обратную связь в виде толчков. Музыка успокаивает малыша, помогает физическому и умственному развитию.

У новорожденного малыша на 10-12 день жизни возникают реакции на звуки. С первых месяцев он отвечает на музыку оживлением, радуется или успокаивается. С каждым последующим месяцем жизни малыш совершенствует реакцию на звуки: затихает, прислушиваясь, реагирует на источник звуков, подстраивается к интонации гулением, лепетом.



Дети второго года различают высокий и низкий звуки, громкое и тихое звучание и даже тембровую окраску. Рождаются первые, сознательно воспроизводимые певческие интонации: подпевая взрослому, ребенок повторяет отдельные слоги, окончания музыкальных фраз песни. В этот период он овладевает простейшими движениями: хлопает в ладоши, прихлопывает, кружится под звуки музыки.

На третьем и четвертом году у детей повышается чувствительность, появляется желание заниматься музыкой, активно действовать. Они могут спеть маленькую песенку, самостоятельно сплясать, используя простые движения.

Пятый год характеризуется активной любознательностью детей. Они наблюдательны и способны определить: музыка веселая, радостная, спокойная; звуки высокие, низкие, громкие, тихие; темп музыки и на каком инструменте играют мелодию.

Старший дошкольный возраст - этап интенсивного психического развития. Шестой и седьмой - период подготовки детей к школе. Именно в этом возрасте происходят прогрессивные изменения во всех сферах, начиная от совершенствования психофизиологических функций и кончая возникновением сложных личностных новообразований.

МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕ

Мелодия, которая доставляет радость, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему: замедляет пульс, увеличивает силу сердечных сокращений, расширяет сосуды и нормализует артериальное давление, в то время как раздражая, музыка вызывает противоположный эффект. Пение может быть эффективным средством лечения заикания у детей. Правильная поза поющих регулирует и углубляет дыхание. Музыка, как личный психотерапевт, учит расслабляться и концентрироваться.

В настоящем музыка используется в качестве лечебно-оздоровительных целей в разных направлениях, и не только в медицине и педагогике.

Одной из форм оздоровления является релаксация. Она помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление, подготовить к восприятию музыкального произведения. Музыка природы, такая как звон ручья, пение птиц, шум ветра, стрекотание кузнечиков, шум моря, шелест листвы и ветра, расслабляет, отвлекает от посторонних мыслей, успокаивает.

В современной медицине есть направление – музыкотерапия. Она помогает снять напряжение и раздражение, го-

ловную и мышечную боль, восстановить спокойное дыхание.

Ритмопластика - одно из направлений лечебной физкультуры и хореографии, изучает взаимосвязь слуховых ощущений с мышечными. Ритмические движения способствуют активации анализаторных систем, поэтому развитием чувства ритма рекомендуется заниматься с самого раннего детства в доступной для детей форме: в ритмичных упражнениях и играх. Ритмопластика развивает умение чувствовать и передавать характер музыки, направлена на психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента.

Логоритмика помогает в коррекции речевых расстройств, ставит оздоровительные и образовательные задачи. Логоритмика способствует укреплению



костно-мышечного аппарата, развитию дыхания, моторных, сенсорных функций, воспитанию чувства равновесия, правильной осанки, походке, грации.

Музыкальное воспитание – уникальное средство формирования личности, оно оказывает влияние не только на эмоциональное, но и познавательное развитие, но и несёт в себе огромный мир идей, мыслей, образов.

Кандидат педагогических наук Бакай И.Н.

УКРЕПЛЯЕМ НАШИ НОЖКИ

В ДАННОЙ СТАТЬЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПРИМЕРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ СТОПЫ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ (ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ СТОПЫ С ОПУЩЕНИЕМ ЕЁ ПРОДОЛЬНОГО И ПОПЕРЕЧНОГО СВОДОВ) И ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ (НАРУШЕНИЕ ПОВЕРХНОСТИ СТОПЫ, КОГДА ЕЕ СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ СМЕЩЕНА ВНИЗ, А ПАЛЬЦЫ И ПЯТКА ПОВЕРНУТЫ НАРУЖУ) ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Предварительно перед началом занятий приготовить массажные ортопедические коврики, состоящие из модулей разной фактуры, вариант ковриков будет представлен на фото с упражнениями. При выполнении упражнений рекомендуется вставать на середину коврика для достижения максимального эффекта и следить за тем, чтобы в исходном положении ребенок полностью опирался на всю стопу. Все упражнения необходимо выполнять босыми ножками.

1. «Прогулочка». Исходное положение (и.п.) – стоя на ортопедическом коврике, руки на пояс, спина прямая. Коврик разложен в один ряд в виде дорожки. Ребенку дается задание пройти по дорожке туда-обратно. Следить, чтобы ребенок полностью во время движения опирался на всю стопу. Спина прямая. Повторить 4 раза, см. фото 1-2.



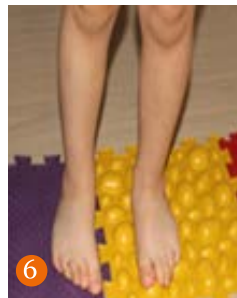
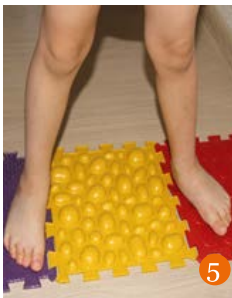
2. «Мишка то-па-тун». И.п. – то же. Ходьба перекрестным шагом, боком, туда-обратно. Следить за осанкой, спина прямая. Повторить 4 раза, см. фото 3.



1. «Маленькие цапельки». И.п. – то же. Ходьба с высоким подниманием колена туда-обратно. Следить за осанкой, спина прямая. Повторить 2 раза, см. фото 4.



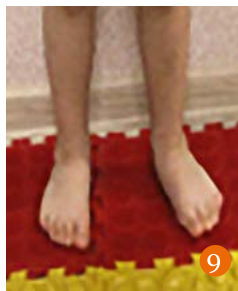
2. «Маленькие крабики». И.п. – то же. Ходьба приставным шагом боком туда-обратно. Следить за осанкой, спина прямая. Повторить 2 раза, см. фото 5,6.



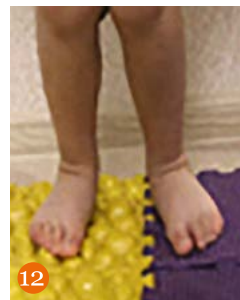
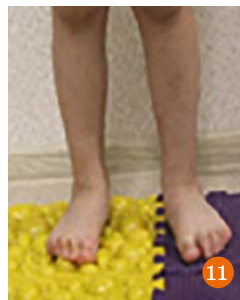
3. «Маленький-большой». Для выполнения данного упражнения потребуется два массажных коврика. И.п. – стоя на ортопедическом коврике, руки на пояс, спина прямая. Ребенок поднимается на носочки, как можно выше, стоит 2 секунды, перекачивается с носка на пятку, стоит 2 секунды, потом возвращается в исходное положение. Повторить 4 раза, см. фото 7,8.



1. «По полянке скачет зайка». Для выполнения данного упражнения массажные коврики необходимо расположить не в одну линию, а в две, и сопоставить вместе, сделав широкое массажное поле. И.п. – стоя на ортопедическом коврике, руки на пояс, спина прямая. Ребенок подпрыгивает и перемещается на соседний коврик, потом возвращается в исходное положение. Коврики необходимо разложить с разной фактурой, чтобы ребенок сначала стоял на одном коврике (например с мягкими элементами, а потом переместился на другой коврик с более жесткими элементами). Повторить 2 раза, см. фото 9, 10.



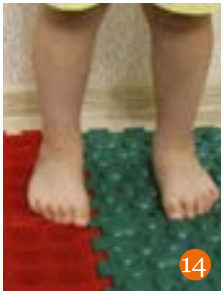
2. «Приседай-ка». Для выполнения данного упражнения потребуется 4 массажных коврика. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки перед собой. Ребенок приседает и возвращается в исходное положение. Повторить 6 раз, см. фото 11, 12.



3. «Как ходят утята». Для выполнения данного упражнения потребуется 8 различных массажных ковриков. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки перед собой. Ребенок, выполняет приседание и потом начинает ходить «гуськом», руки на колени, спина ровная, при выполнении упражнения ребенок произносит «КРЯ-КРЯ-КРЯ». Повторить 4 раза, см. фото 13.



4. «По полянке ходит Мишка, Мишка милый, Мишка славный, неуклюжий и забавный». Для выполнения данного упражнения потребуется 4 различных массажных коврика. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки на пояс. Ребенок, выполняет перекач на наружный край стопы и возвращается в исходное положение. Повторить 4 раза, см. фото 14,15.



14



15

5. «Здравствуй, солнышко!» Для выполнения данного упражнения потребуется 4 массажных коврика. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки к плечам. Ребенок поднимает руки вверх, тянется и произносит слова: «Вместе с солнышком встаю, вместе с птицами пою! С добрым утром! С ясным днем! Вот как славно мы живем!» Повторить 4 раза.

6. «Неваляшки». Для выполнения данного упражнения потребуется 4 массажных коврика. И.п. – ребенок приседает, обнимает колени руками и покачивается вперед-назад, вправо-влево. Выполнять 1 минуту (см. фото 16).



16

7. «Веселые прятки». Для выполнения данного упражнения потребуется 4 массажных коврика. И.п. – ребенок стоит, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки на поясе. Ребенок сгибает пальцы стопы «прячем пальчики» и возвращает-ся в исходное положение. Выполнить 4 раза (см. фото 17).



17

8. «Маленькие акробаты». И.п. – стоя на ортопедическом коврике, руки на поясе, спина прямая. Коврики разложены в один ряд в виде дорожки. Ребенку дается задание пройти по дорожке туда-обратно: вначале ступает правая нога, за ней к пятке приставляем стопу левой ноги, потом меняем левая-правая и обратно правая-левая и так до конца дорожки. Важно следить, чтобы ребенок во время движения полностью опирался на всю стопу. Спина прямая. Повторить 4 раза (см. фото 18).



18

9. «Малыши отдыхают». И.п. – стоя на ортопедическом коврике, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки вдоль тела, спина прямая. Постоять 30 секунд и понажимать поочередно каждой ножкой на коврик, максимально надавливая стопами. Повторить 2 раза. Следить, чтобы вся стопа полностью упиралась в коврик (см. фото 19).



19



ORGANIC

- 100% органический продукт
- Натуральные отборные фрукты
- Без добавления крахмала и сахара*



*Органик. На правах рекламы. Сведения о возрастных ограничениях применения продуктов «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке. Необходима консультация специалиста.

*Содержат натуральные сахара.