

Газета для родителей

Февраль 2024



« Почему ребенок грызет ногти »

Консультация для родителей



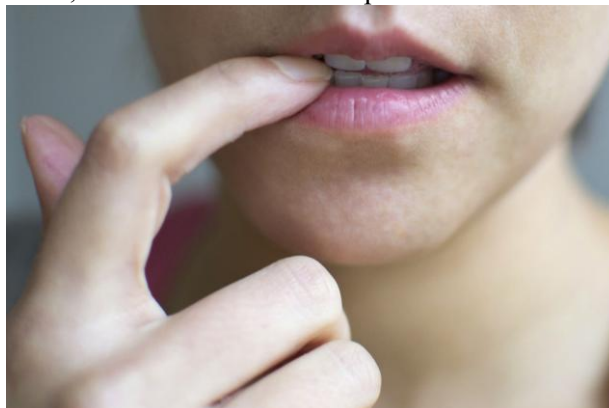
Физиологические причины:

- Наследственная склонность к неврозам и депрессивным состояниям, повышенная возбудимость нервной системы.
- Недостаточное питание, авитаминоз.
- Сердечно-сосудистые заболевания и заболевания нервной системы.
- Паразиты и вирусы, живущие в организме. Паразиты и вирусы способны поражать нервную систему, что отражается на её деятельности.
- Невозможность удовлетворить потребности в пище. Это может быть как элементарный голод, так и запрет на сладкое.
- Психологически раннее отлучение от груди (или от соски). Иногда такие дети долго сосут палец и уже после этого приобретают привычку грызть ногти.

- Неблагоприятное гигиеническое состояние кутикулы и ногтей, которое может приносить ребёнку дискомфорт.

Что делать?

Чем раньше родители выяснят причины привычки и устранят их, тем большее дело они совершат для благополучного развития личности ребёнка. Так как, ребёнок, чаще всего, не осознаёт причины своего



психологического или физического дискомфорта. Он просто пытается снять напряжение доступным для него способом. Если же родители просто пресекают обгрызание ногтей строгим наказанием – то психологическое напряжение обязательно найдёт проявление в чём-то другом.

Главная задача родителей **помочь ребёнку** преодолеть стресс, снять тревогу. Чтобы понять, чем вызвана привычка – понаблюдайте за ребёнком. Возможно, он грызёт ногти только в школе? Или начинает это делать перед приходом с работы отца? А может быть, он делает это, когда смотрит боевик?

- Не ругать ребёнка за появление привычки. Не повышать голос, не

одёргивать, не бить по рукам. Не мазать руки острыми специями или специальными горькими лаками.

- В соответствии с возрастом объяснить ребёнку, что может произойти, если он будет продолжать грызть ногти. Но не пугать последствиями. Расскажите сказку, где герой был слабым, испытывал проблемы из-за своей привычки, но, в конце концов, стал смелым, сильным и справился с ней.
- Соблюдать рекомендованный для возраста ребёнка режим дня. Обеспечить сбалансированное, здоровое питание. Возможно, необходимо принять курс мягкого успокоительного. Но только после консультации с врачом.
- Занимайте руки ребёнка. Конструктор, лепка, рисование, игра на музыкальных инструментах, посильная помощь по дому. Как только увидите, что рука тянется ко рту, спокойно переведите его внимание – вложите в руку игрушку, попросите помочь.
- Регулярно проводите гигиенические процедуры или, если позволяет возраст, обучите ребёнка им. Сделайте красивый маникюр девочкам.
- Создайте спокойную атмосферу дома, в которой ребёнок будет чувствовать себя комфортно и защищено.
- Поощряйте ребёнка на выражение эмоций – как позитивных, так и негативных. Лучший вариант – активные игры, физическая культура и спорт.

- Поговорите с ребёнком, выясните какие сферы жизни его беспокоят. Попросите нарисовать школу, дом, друзей – быть может, его рисунки помогут найти причину.
- Сделайте так, чтобы вы стали одной командой по преодолению привычки, станьте его помощником. Знайте, что каждый ребёнок хочет быть хорошим для своих родителей. Дайте ему почувствовать себя могущественным, нужным и любимым.

Перед тем как ступить с ребёнком на путь избавления от привычки грызть ногти, запаситесь терпением и понимаем. Вспомните, как тяжело преодолевать свои привычки взрослым: бросать курить или следовать диете. А маленькому человечку и вовсе не справиться без вашей помощи. Помните, что привычка уйдёт сама, как только ребёнок избавится от того, что его беспокоит.

Составитель:

педагог-психолог

Уртаева Е.К.

Физическое воспитание ребенка в семье



Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются *физические упражнения* (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), *спортивные упражнения*, *гигиенические факторы* (режим дня, питание, сон и т. п.), *естественные силы природы* (солнце, воздух и вода).

Физические упражнения



·Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

·Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

·Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, — изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

·Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.

·После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

ПАУЧОК

Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки.
Дождик с неба вдруг полил,
Паучков на землю смыл.
Солнце стало пригревать,
Паучок ползёт опять,
А за ним ползут все детки,
Чтобы погулять на ветке.

*Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.
Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).
Хлопок ладонями по столу/коленям. Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками.
Действия аналогичны первоначальному "Паучки" ползают на голове*



ПЧЁЛКИ

Домик маленький на ёлке,
Дом для пчёл, а где же пчёлки?
Надо в дом постучать,
Раз, два, три, четыре, пять.
Я стучу, стучу по ёлке,
Где же, где же эти пчёлки?
Стали вдруг вылетать:
Раз два, три, четыре, пять!

*Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка). На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей).
"Улей" прижат к "ёлке" Дети заглядывают в "улей".
Сжимаем кулачки. Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.
Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими (пчёлки летают).*

Продолжение следует

Памятка для родителей

Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях.

Пальчиковые игры

