

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад компенсирующего вида № 486

СБОРНИК КОНСУЛЬТАЦИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Подготовила учитель-
дефектолог: Лысякова ЮА

Екатеринбург 2026 г

Содержание

1. Консультация для родителей «Витаминный календарь для детей».....
2. Консультация для родителей «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания».....
3. Консультация для родителей «Гардероб для детского сада».....
4. Консультация для родителей : « Игры для дошкольников с ЗПР»
5. Консультация для родителей: « Усталость у ребенка с ЗПР»
6. Консультация для родителей: « Безопасный дом ребенка с ЗПР»
7. Консультация для родителей: « Дыхательная гимнастика и упражнения для снятия напряжения»
8. Консультация для родителей: «Здоровое питание для ребенка с ЗПР»
9. Консультация для родителей: « Проффилактика утомляемости»
10. Консультация для родителей: «Режим дня ребенка с ЗПР»..

Консультация для родителей.

ВИТАМИННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Витамины (поливитамины) – отличное средство для поддержания здоровья детей. Если лечащий врач считает, что вашему малышу без них не обойтись, добросовестно следуйте его рекомендациям!

Педиатры знают: в начале зимы и весны многие дети становятся вялыми, сонливыми, у них пропадает аппетит... Причина в том, что организму не хватает витаминов. Поэтому доктора рекомендуют не дожидаться явных признаков гиповитаминоза и своевременно проводить его профилактику.

Ребенок часто простужается, у него шелушится кожа, слоятся ногти, а в уголках губ появились небольшие ранки? Срочно принимайте меры. Не забывайте, что наряду с приемом витаминных препаратов малыш должен хорошо питаться.

Тогда ваши действия принесут положительный результат.

Натуральные пищевые продукты – источник витаминов и микроэлементов. При правильно составленном рационе авитаминоза (острая нехватка) и гиповитаминоза (средний дефицит) вполне можно избежать. А вот легкий недостаток этих элементов встречается довольно часто, особенно в зимне-весенний период.

Дело в том, что к марту овощи и фрукты содержат уже не так много витаминов, как осенью. И даже если вы включаете в меню разнообразные салаты, свежавыжатые соки и овощные блюда, не все полезные вещества усвоятся должным образом. К тому же часть их утратится в процессе приготовления. Но вы без труда исправите эту проблему. Постарайтесь максимально сбалансировать питание, а если потребуется, - поддержите детский организм витаминами.

Правила приема витаминов

Витамины удобны в применении, особенно те, о которых нужно вспомнить лишь один раз в день. Как правило, сладкий сироп или таблетку следует принимать во время или после еды. Лучше делать это в первой половине дня. В утренние часы малыш наиболее активен, а его организм отлично усвоит необходимые вещества. Витаминами нельзя запастись впрок. Большинство из них не накапливается в организме. Исключение составляют лишь жирорастворимые витамины А, Е, D, которые в большом количестве оказывают токсическое действие и потому небезопасны.

Если малыш принимает витамины в виде сиропа, геля или капель, строго

соблюдайте дозировку. Позаботьтесь об их правильном хранении: баночка должна стоять в темном сухом, недоступном для ребенка месте, например, в шкафчике, до которого он не дотянется.

Следите за реакцией малыша (особенно в первые три дня). Если щечки ребенка покраснели, появилась сыпь – откажитесь от этого препарата, он вам не подходит. Необходимо прекратить прием витаминов при рвоте, а также при диарее. Когда самочувствие наладится, вы сможете вернуться к укрепляющим средствам.

Состав витаминов для детей

Существует несколько групп витаминов.

Однокомпонентные витамины назначают в лечебных целях при явном их недостатке. Это касается аскорбиновой кислоты, витаминов А, Е, D.

Поливитаминовые комплексы обогащены еще и необходимыми минеральными веществами.

Оптимальное сочетание всех составляющих позволяет обеспечить их отличное усвоение. Есть еще одна группа, где витамины соединены с микро- и макро-элементами, экстрактами лекарственных растений, ферментами.

Обе группы показаны как общеукрепляющие средства. Но как выбрать то, что подойдет вашему малышу? Проконсультируйтесь с врачом, которому вы доверяете. Грудничкам показан витамин D3. Все остальные вещества он получает из маминого молока (или искусственной смеси).

В период активного роста делайте акцент на препараты, содержащие кальций.

Проведите поддерживающий курс витаминов и микроэлементов.

После болезни давайте малышу общеукрепляющие средства с железом и витамином С.

При адаптации в детском коллективе малышам также не помешают поливитамины. Они активизируют защитные силы организма, а кроме того, поддерживают нервную систему ребенка: берегут его от стрессов, помогают справиться с напряжением. Перед поступлением в сад непременно пройдите курс витаминотерапии!

Узнайте, какие существуют специальные рекомендации с учетом ситуации в местности, где вы живете. Возможно, вашему малышу понадобится дополнительный прием йода, магния или каких-то других минералов.

У малыша склонность к аллергии? Спланировать для него полезный рацион довольно сложно – ведь ему приходится соблюдать строгую диету.

Такому ребенку нужно проходить курс лечения поливитаминами (желательно 2

раза в год). Остановите свой выбор на препаратах, не содержащих вкусовых добавок и консервантов.

Дефицит витаминов у детей

Понятие о том, что дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей, занимает прочное место в современной педиатрии. Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

В соответствии с современными представлениями, витамины - это низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека, которые, не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей. Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей.

Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма.

Недостаточное поступление витаминов с пищей или нарушение их усвоения на уровне желудочно-кишечного тракта приводит к возникновению витаминной недостаточности разной степени.

Виды витаминной недостаточности

Под витаминной недостаточностью понимают патологическое состояние, вызванное сниженным поступлением тех или иных витаминов или нарушением их функционирования в организме. В зависимости от глубины и тяжести витаминной недостаточности выделяют три ее формы: авитаминоз, гиповитаминоз и субнормальную обеспеченность витаминами.

Под авитаминозами понимают состояния практически полного отсутствия витаминов в организме, сопровождающиеся возникновением симптомов, характерных для дефицита того или иного витамина (например, цинги и др.).

Под гиповитаминозами понимают состояния резкого (но не полного) снижения запасов витамина в организме, вызывающего появление ряда слабо выраженных симптомов, таких как, например, снижение аппетита и работоспособности, быстрая утомляемость и т.п.

Субнормальная обеспеченность витаминами представляет собой стадию

дефицита витаминов, проявляющуюся в нарушении физиологических реакций, в которых участвует данный витамин, а также отдельными симптомами.

Классические авитаминозы в настоящее время встречаются крайне редко. Их основными причинами являются глубокие нарушения всасывания продуктов, и в том числе витаминов. Значительно более распространены гиповитаминозы, которые могут возникать у больных детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, при глубоких и длительных нарушениях принципов рационального питания детей, длительных инфекционных заболеваниях, а также у недоношенных детей.

Наиболее распространенной формой витаминной недостаточности в настоящее время является, однако, субнормальная обеспеченность витаминами, которая имеет место среди практически здоровых детей различного возраста. Ее основными причинами служат: нерациональное вскармливание детей первого года жизни, нарушения в питании беременных и кормящих матерей, широкое использование в питании детей рафинированных продуктов, лишенных витаминов в процессе их производства, хранения и кулинарной обработки, гиподинамия, а также сезонная недостаточность витаминов, которую мы часто наблюдаем весной.

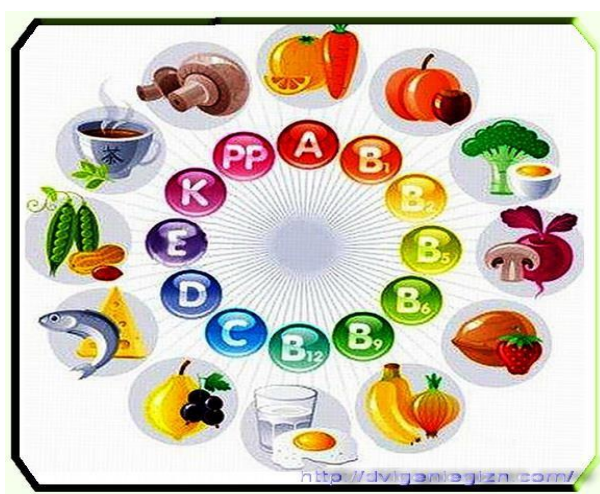
Хотя субнормальная обеспеченность витаминами не сопровождается выраженными симптомами, она значительно снижает устойчивость детей к действию различных инфекций, физическую и умственную работоспособность, замедляет сроки выздоровления больных детей. Нехватка витаминов может сопровождаться появлением раздражительности, головной боли при недостаточности тиамина, аскорбиновой кислоты, пиридоксина, кровоточивостью десен при недостаточности витамина С, сухостью кожи при недостаточности витаминов А и В₂ и др.

Откуда взять витамины

Профилактика витаминной недостаточности должна быть направлена на обеспечение полного соответствия между потребностями детей в витаминах и их поступлением с пищей. При этом следует иметь в виду, что весь необходимый для ребенка набор витаминов может поступать в организм только при питании всех групп продуктов, тогда как питание тем или иным продуктом даже с очень высокой пищевой ценностью не может обеспечить поступление в организм всего спектра витаминов. В частности, необходимо указать на распространенное заблуждение и среди населения, и среди медицинских работников, о том, что основным источником витаминов служат свежие овощи и фрукты. Эта группа

продуктов действительно служит важнейшим (и практически единственным) источником витаминов С и Р, фолиевой кислоты и β -каротина, тогда как содержание тиамина, рибофлавина, ниацина - невелико, а витаминов В12, Е и D практически отсутствует.

В то же время мясные продукты являются исключительно важным источником витамина В12 и вносят немалый вклад в обеспечение человека витаминами В1, В2, В6. Молоко и молочные продукты поставляют в организм витамины А и В2, злаковые - витамины В1, В2, В6, РР, Е; растительные жиры - витамин Е, животные жиры - витамины А и D и т.д. В связи с этим нужно стремиться к их максимальному разнообразию детского питания и включать в его состав все группы продуктов.



Консультация для родителей.

«Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания».

Будьте здоровы!



Простудные заболевания (ОРВИ, ОРЗ) и грипп – это инфекционные заболевания, которые вызываются вирусами. Они отличаются друг от друга симптомами, а также нарушением функций тех или иных органов. При острых респираторных заболеваниях поражаются главным образом верхние дыхательные пути, то есть нос и глотка.

К симптомам этих заболеваний можно отнести **насморк, слезящиеся глаза, слабость, головную боль, боли в горле и иногда легкий кашель.**

Респираторные заболевания чаще возникают в холодное время года, но могут наблюдаться и в весенне-летние месяцы. ОРВИ продолжаются в большинстве случаев от 5 до 10 дней. Лечение таких заболеваний на ранней стадии приводит к ослаблению симптомов и способствует быстрому выздоровлению.

Совсем иная картина наблюдается при гриппозных инфекциях, которые развиваются преимущественно в зимние месяцы. При гриппе поражаются не только дыхательные пути, но и весь организм. Заболевание возникает внезапно и характеризуется более тяжелыми симптомами. Это, прежде всего, высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба. Кроме того, появляются головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность носа отмечаются не всегда. Острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления – слабость, упадок сил могут сохраняться еще несколько недель.

Источником распространения вирусов при ОРВИ и гриппе **является больной человек.** Основной путь передачи – **воздушно-капельный.** Вирусы

скапливаются и размножаются на слизистой оболочке дыхательных путей. Вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус гриппа, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Возможен контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем – своих глаз, носа, рта. После исчезновения острых симптомов переболевший гриппом в течение недели продолжает выделять вирусы и представляет опасность для окружающих.

Полезные советы!

Как стимулировать защитные силы организма:

- * употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты;
- * возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды: лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;
- * пейте больше жидкости: воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день;
- * сократите употребление алкоголя и воздерживайтесь от курения, в том числе пассивного;
- * дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее защитные свойства;
- * ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа соленым аэрозолем;
- * регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки;
- * систематическое закаливание повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Необходимо отметить, что начинать закаливающие процедуры и приступать к регулярным занятиям спортом (в том числе оздоровительной гимнастикой) следует в летний период на фоне хорошего самочувствия, а не в период подъема заболеваемости;
- * как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду;
- * избегайте переохлаждения и перегревания;
- * избегайте контактов с больными;
- * старайтесь не находиться подолгу в жарких помещениях;
- * проветривайте и увлажняйте воздух в жилых помещениях и на работе;
- * следите за чистотой помещений, систематически делайте влажную уборку;
- * регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых

часто касаются: телефоны, выключатели, пульта дистанционного управления.

Чаще меняйте полотенца;

* старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности;

* сохраняйте оптимизм, найдите время для отдыха и развлечений.

На предприятиях, в учреждениях основными профилактическими мероприятиями являются:

* поддержание нормального температурного режима;

* ликвидация сквозняков;

* хорошее проветривание (вентиляция);

* систематическая влажная уборка;

* немедленная изоляция заболевшего гриппом от коллектива.

Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:

* нельзя пускать детей в семьи, где есть больные гриппом;

* в осенне-зимний период при повышении заболеваемости не следует водить детей в места большого скопления людей;

* при малейших признаках заболевания ребенка гриппом не ведите его в детское учреждение, в школу, не допускайте его общения с другими детьми.

Ни в коем случае не лечите ребенка самостоятельно!

Грипп – серьезное заболевание, и только врач может назначить необходимое лечение, указать правильную дозировку и продолжительность приема лекарства.

* при первых признаках гриппа следует вызывать врача на дом;

* до прихода врача уложите больного в постель, отделите его от остальных членов семьи, особенно от детей (поместите в отдельную комнату или отгородите кровать ширмой, простыней);

* тепло укройте больного, напоите горячим чаем и чаще давайте пить;

* при отсутствии аппетита в первые дни болезни целесообразно воздержаться от трудноусвояемой пищи. Следует пить некрепкий куриный бульон, соки. Затем перейти к легким продуктам – вареные овощи, куриное мясо;

* выделите больному индивидуальную посуду (посуду больного следует мыть, не смешивая с другой посудой, и после тщательного мытья обдать крутым кипятком);

* белье больного стирают отдельно и кипятят;

* следите за тем, чтобы при кашле и чихании больной прикрывал рот и нос платком;

* во время болезни целесообразно использовать одноразовые бумажные носовые

платки и салфетки, которые следует выбрасывать сразу после использования;

- * ухаживая за больным, нужно носить маску из 4-х слоев стиральной марли. Маску ежедневно следует стирать и проглаживать горячим утюгом;
- * ухаживая за больным, как можно чаще мойте руки с мылом;
- * если мать, ухаживающая за ребенком, больна гриппом, она должна обязательно прикрывать рот и нос марлевой повязкой;
- * комнату, где находится больной, необходимо чаще проветривать, тепло, укрыв на это время больного, и каждый день проводить влажную уборку;
- * когда больной выздоровел, необходимо продезинфицировать, прокипятить все вещи, которыми он пользовался, выбросить старую зубную щетку, провести санитарную уборку помещения, то есть окончательно удалить вирусы гриппа из своего дома.

Заниматься самолечением при гриппе недопустимо, но полезно знать основные средства профилактики ОРВИ и гриппа, способы укрепления защитных сил организма, уметь правильно ухаживать за больным.

Средства для лечения и профилактики ОРВИ и гриппа

Плановая вакцинация. Вакцинация проводится не менее чем за 1 месяц до начала эпидемии и приводит к формированию иммунитета в отношении определенных серотипов вируса. Реакцией на введение вакцины у некоторых привитых могут быть проходящие легкий насморк и небольшое недомогание, которое значительно слабее и безопаснее, чем заболевание настоящим гриппом.

Ремантадин. Используется для специфического лечения и профилактики гриппа. Препарат обладает противовирусной активностью в отношении всех штаммов вируса А и в меньшей степени В. Используется для лечения в начальной стадии (первые 1 – 2 дня заболевания) и профилактики в период эпидемии.

С целью профилактики и лечения (в первые сутки заболевания) используется **лейкоцитарный интерферон**. Применяют по 2-3 капли в носовые ходы 2 раза в день в течение одной недели. Нецелесообразно длительное время закапывать в нос интерферон, поскольку он является чужеродным белком и может вызвать аллергические реакции. Препарат нельзя использовать при аллергии к белку куриного яйца.

Оксолиновая мазь – средство индивидуальной профилактики при контакте с больным гриппом для профилактики в период эпидемии. Слизистые оболочки носа смазывают мазью утром и вечером. Данное средство можно использовать в течение длительного времени (до 1–2 месяцев).

Элеутерококк (растительный адаптоген) повышает общую неспецифическую

сопротивляемость организма к различным вредным воздействиям и заболеваниям. Под влиянием систематического приема повышается сопротивляемость к ОРВИ и гриппу.

Гомеопатические антигриппины – натуральный, безвредный и эффективный метод лечения и профилактики простудных заболеваний и гриппа.

Симптоматическое лечение

При гриппе и острых респираторно-вирусных инфекциях очень важно соблюдение постельного режима. 1–2 дня, проведенные в постели в начале болезни, во многих случаях могут предупредить развитие длительно сохраняющихся симптомов и осложнений.

При высокой температуре можно накладывать охлаждающие компрессы на икры и на грудь, проводить водно – уксусно – спиртовые обтирания. Больной должен много пить: морсы, соки, травяной чай. Применение потогонных настоев (чай с медом, малиновым вареньем, липовым цветом) также помогает снизить температуру. Однако такое лечение можно проводить только взрослым людям со стабильным кровообращением и нормальным артериальным давлением.

Повышение температуры – защитная реакция организма, направленная на уничтожение вирусов, поэтому жаропонижающие препараты используют, если температура поднялась выше 38°C. Следует помнить, что при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь) аспирин противопоказан в любом виде, будь то таблетки или растворимые формы. Очень осторожно следует применять жаропонижающие средства для детей и использовать их лишь в тех случаях, когда другие способы снижения температуры не помогают. В детской практике для снижения температуры наиболее часто используют парацетамол. **При насморке, головной боли и кашле** можно использовать паровые ингаляции. Чтобы повысить эффективность ингаляций, можно добавить в воду поваренную соль, цветки ромашки или эфирные масла, однако следует проявлять осторожность при дозировке эфирных масел. Состав ингаляционной смеси, частоту и длительность ингаляций, продолжительность курса лечения определяет врач. Лечебный эффект достигается воздействием тепло-влажного воздуха, а также лекарственных средств на слизистую оболочку дыхательных путей. Это улучшает кровообращение в легких, разжижает вязкую слизь, облегчает отхождение мокроты, успокаивает сухой кашель, уменьшает ощущение сухости в горле, чувство саднения за грудиной. Ингаляции следует проводить в спокойном состоянии, не ранее чем через полчаса после еды и физической работы. Во время ингаляции не следует отвлекаться (разговаривать или читать). Одежда не должна

стеснять дыхание. Ингаляции проводятся (при хорошей переносимости) ежедневно, обычно два раза в день (утром и вечером).

При преимущественном поражении носоглотки вдох предпочтительнее делать через рот, а выдох через нос и рот. **При поражении бронхов** – вдох делать через рот, а выдох – через рот и нос. В любом случае после вдоха следует задержать дыхание на несколько секунд (мысленный счет 21—22—23), после чего производится медленный выдох. Дыхание должно быть не частым, средней глубины, чтобы не вызвать кашель. Для облегчения симптомов простуды и гриппа традиционно используется **фитотерапия**. Лекарственные растения следует покупать в аптеках. Перед использованием прочтите аннотацию и обязательно соблюдайте инструкцию по применению.

Можно использовать следующие простые рецепты:

- * при болях в горле помогают полоскания настоями ромашки и шалфея;
- * для ингаляций используют листья эвкалипта;
- * цветы липы применяют как потогонный чай;
- * плоды шиповника, рябины, черной смородины содержат большое количество аскорбиновой кислоты и используются как витаминный чай.

Осложнения простудных заболеваний, признаки:

- повышение температуры сохраняется более 3-х дней;
- болезнь длится больше недели;
- появляются новые симптомы (сыпь, одышка, затруднение дыхания, кашель, боль в груди, головокружение, слабость).

Осложнения ОРВИ и гриппа – воспаление придаточных пазух носа, воспаление среднего уха, бронхит и пневмония – наиболее часто обусловлены присоединением бактериальной инфекции.

Следует помнить, что грипп и ОРВИ – это заболевания вирусные и лечить их антибиотиками бесполезно. Антибиотики назначают при осложнениях, и они требуют применения строго по назначению, в определенной дозе и в течение определенного времени.

Любое лекарство, принимаемое без строгих показаний к его применению, — это яд. Только врач может решить вопрос о том, будет ли во благо прием того или иного лекарства для конкретного больного, а бесконтрольное применение лекарств пагубно влияет на здоровье людей.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!!!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

Консультация для родителей

«Одежда детей в разные сезоны»

В жаркую погоду необходимо носить одежду из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегрева. Летом в теплую солнечную погоду дети могут ходить в легких однослойных костюмчиках без рукавов или сарафанчиках, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

Весной и осенью в дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут. Количество слоев одежды между бельем и курткой зависит от температуры воздуха. Если на улице холодно, вместо одной толстой теплой вещи лучше надеть две легкие и менее теплые. Между слоями одежды создается воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Более тонкие вещи не стесняют движения и меньше весят, что для ребенка очень важно.

Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего - теплозащитного и верхнего - ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Конструкция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключая поступление холодного воздуха через застежки, воротник, рукава.

Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона (утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках) наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка (наклонах, подъемах рук вверх) поднимается, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает. Цельнокроеный комбинезон не подходит для прогулок детей дошкольного возраста: он сковывает движения, его неудобно одевать и труднее вычистить, высушить после прогулки. Между бельем и верхней одеждой (в зависимости от погоды) могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки.

В прохладную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется носить вязанные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. В сильные морозы для плотного прилегания под теплую шапку следует надевать тонкую трикотажную шапочку с ушками, которая завязывается под

подбородком. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной зимней или осенней одежды. Одежду ребенку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

В уличной одежде ребенок находится не только на прогулке, но и в общественном транспорте, в магазинах. В этих случаях нужно иметь возможность снять часть одежды, чтобы ребенок не потел.

В любом случае одежда должна быть чистой, красивой, яркой и вызывать у ребенка радость и хорошее настроение.



Консультация для родителей

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В САДИКЕ?

Многие родители ассоциативный ряд «зима – ребенок - детский сад» продолжают словом «болезнь». Утверждаем, что быть здоровым в коллективе можно!

Фраза «Два дня в садике — три недели дома» знакома почти всем. Она о тех детях, которые только начали посещать дошкольное учреждение. Ринит, ларингит, трахеит, бронхит... и так по кругу. Как же хочется разорвать эту цепочку! Но снова и снова, возвратившись домой, сынок или дочурка чихают и кашляют. Садик — хороший экзамен для иммунитета ребенка.

Надежная оборона

Что же формирует крепкий?

Во-первых, образ жизни малыша до того, как он отправился в коллектив.

Прогулки в любую погоду, закаливание, регулярные физические упражнения идут лишь на пользу.

Во-вторых, качественное питание. Продукты, богатые витаминами и микроэлементами, заряжают энергией и придают сил.

В-третьих, тренировка иммунитета. Вы оберегали карапуза от общения с детьми (на площадке, в гостях)? Будьте готовы к тому, что в садике защитные силы организма пройдут «проверку боем». Станет ли ребенок болеть, зависит не только от иммунитета. Профилактика, правильное поведение в коллективе и скорая помощь при первых признаках недуга играют не меньшую роль!

Подготовка по максимуму

Заранее позаботьтесь об укреплении защитной системы детского организма. В меню карапуза обязательно должны быть продукты, в которых много витамина С. В зимнее время салаты из свежих овощей и фруктов имеют огромную ценность для ребятишек. Из капусты, моркови, свеклы с добавлением яблочка, сельдерея — вкусно и аппетитно. Чтобы полезные вещества, поступающие в организм, хорошо усваивались, давайте ребенку йогурт и кефир с живыми бактериями. Они формируют в кишечнике здоровую микрофлору.

Поддержите иммунитет малыша с помощью витаминных комплексов для детей. Подобрать тот, который подходит именно вашему крохе, должен врач. Эффективен также профилактический курс препаратов «Афлубин», «Арбидол», «IRS19». Если ваш непоседа уже посещает сад, каждый раз перед выходом из дома смазывайте ему слизистую носика оксолиновой мазью. Она создаст своеобразный барьер для вирусов!

Одевайте малытку правильно. Нательное белье, колготки, гольфик — только из натуральных тканей. Не перестарайтесь с количеством свитерков и кофточек. Трех слоев одежды вполне достаточно, особенно для дошкольников, которые активно двигаются на прогулке и запросто могут вспотеть. Максимальное внимание ножкам! Подберите крохе удобную, теплую, непромокаемую обувь. Сапожки и ботинки не должны быть тесными, иначе в стопах замедлится кровообращение и они замерзнут.

В детском саду воспитатель следит за тем, чтобы дети не перегревались и не переохлаждались. Однако это удастся не всегда. Научите ребенка ответственно относиться к своему здоровью.

Одеваемся

Пусть вещи, в которых малыш находится в помещении, будут комфортными: не стесняют движений, легко надеваются и снимаются. Положите в шкафчик сменный комплект одежды. Она понадобится, если карапуз случайно опрокинет на себя тарелку супа, не успеет в туалет, запачкается.

Защищаемся

Если в сад привели ребенка с признаками недуга, вероятность подхватить инфекцию повышается! Требуется надежная защита от микробов. Ею может стать чеснок. В пластиковой коробочке от шоколадного яйца иглой сделайте дырочки, поместите внутрь чеснок и наденьте талисманчик крохе на шею. Фитонциды уничтожат вирусы. Малыш отказывается носить такое украшение? Просто положите зубок в его нагрудный кармашек. Во время сна оберегать кроху от микробов будет ароматная подушечка. Пусть он положит ее в свою кроватку.

Знаем правила

Расскажите сыну или дочке, как поступать в той или иной ситуации. Товарищ рядом кашляет? Пусть маленький попросит его отвернуться, не берет из его рук игрушки и еду. Карапуз случайно облил себя во время еды или уписался? Обязательно нужно сказать об этом воспитательнице и сменить одежду. Если малышка вспотела, необходимо снять лишнее, замерз — надеть еще одну кофточку или свитер, носочки.

Помогаем

Не только воспитатели должны следить за температурой воздуха в группе, соблюдением всех санитарных норм. Помогайте персоналу утеплять окна, по очереди стирайте игрушки.

В дом — уютный и родной

Вернувшись из детсада, просушите обувь, одежду и варежки крохи. Разумеется, помойте с мылом руки. Не помешает выпить теплого чая. В случае если вы заподозрили неладное со здоровьем (малыш вялый, у него появился насморк,

першит в горлышке), действуйте незамедлительно. При нормальной температуре попарьте карапузу ножки, уложите его в кровать и приготовьте ароматный чай из малины либо липы. Обязательно проветрите детскую, затем включите увлажнитель или положите на батарею мокрое полотенце. Если у малыша нет аллергии, зажгите в помещении арома-лампу с несколькими каплями масла пихты или эвкалипта. Ночью проверяйте, не мокрый ли ребенок. Он пропотел? Смените пижаму и постельное белье. Если утром малышу все еще нездоровится, оставьте его дома. Не надейтесь на авось. Помните: сейчас иммунитет ослаблен, следовательно, существует большая вероятность получить осложнение. Вечерние профилактические меры принесли успех? Утром кроха встал здоровым и энергичным? Значит, собираемся в сад, навстречу друзьям и новым впечатлениям!



Консультация для родителей

Игры для дошкольников с ЗПР

1. Игра — это главный способ познания мира для дошкольника. Для детей с задержкой психического развития (ЗПР) правильно подобранные игры становятся не просто развлечением, а эффективным инструментом для укрепления здоровья, развития внимания, памяти и мышления.

В этом буклете собраны простые, но полезные игры, в которые вы можете играть с ребёнком дома, на прогулке или в дороге. Они не требуют сложного оборудования, но приносят огромную пользу!

Часть 1. Игры на развитие внимания

Эти игры учат ребёнка концентрироваться, слушать и выполнять инструкции.

1. Игра «Что изменилось?»

Цель: Развитие зрительного внимания и памяти.

Как играть: Разложите на столе 3–4 знакомых предмета (например, чашка, ложка, машинка). Попросите ребёнка запомнить их. Затем попросите его отвернуться, уберите или поменяйте местами один предмет. Задача ребёнка — угадать, что изменилось.

Вариант: Постепенно увеличивайте количество предметов.

2. Игра «Запретное движение»

Цель: Развитие слухового внимания и самоконтроля.

Как играть: Вы договариваетесь, что одно движение делать нельзя (например, хлопать в ладоши). Вы показываете разные движения (топаете, прыгаете, машете руками), а ребёнок должен их повторять. Но как только вы делаете «запретное» движение (хлопаете), ребёнок должен замереть.

3. Игра «Найди такой же»

Цель: Развитие концентрации и восприятия.

Как играть: Возьмите парные предметы или картинки (например, два красных кубика, две синие машинки). Покажите ребёнку один предмет и попросите найти точно такой же среди других игрушек.

Часть 2. Игры для укрепления здоровья

Эти игры помогают снять напряжение, развить координацию и укрепить мышцы.

1. Игра «Зеркало»

Цель: Развитие координации движений и умения подражать.

Как играть: Встаньте лицом к ребёнку. Вы — «человек», ребёнок — его «отражение». Вы делаете медленные движения (поднимаете руку, приседаете, поворачиваете голову), а ребёнок должен в точности их повторить, как в зеркале.

2. Игра «Весёлый зоопарк»

Цель: Снятие мышечного напряжения и эмоциональная разрядка.

Как играть: По очереди изображайте разных животных: Сильный медведь: ходим на четвереньках, переваливаясь с боку на бок.

Ловкая обезьянка: прыгаем на месте, хватаясь за воображаемые лианы.

Грустная ослика: идём медленно, опустив голову и плечи.

Весёлая птичка: машем «крыльями» и летим по комнате.

3. Игра с мячом «Съедобное — несъедобное» (упрощённый вариант)

Цель: Развитие реакции и координации «глаз-рука».

Как играть: Вы бросаете ребёнку мяч и называете слово. Если это можно съесть (яблоко), ребёнок ловит мяч. Если нельзя (стул, камень) — отбивает или просто не ловит.

Часть 3. Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание успокаивает нервную систему и насыщает мозг кислородом.

1. Упражнение «Ветерок»

Как делать: Сделайте глубокий вдох носом («нюхаем цветочек»). На выдохе вытяните губы трубочкой и подуйте на ватку, бумажный кораблик на столе или вертушку. Задача — сдвинуть предмет с места.

2. Упражнение «Надуй шарик»

Как делать: Положите руки на живот. На вдохе надуваем животик, как большой шарик (руки чувствуют, как он округляется). На выдохе медленно сдуваем шарик (животик втягивается).

Полезные советы для родителей

Не заставляйте. Если ребёнок не хочет играть сейчас — предложите позже или смените игру.

Хвалите за старание. Важен не результат, а процесс участия.

Играйте вместе. Ваш эмоциональный отклик делает игру по-настоящему ценной.

Соблюдайте меру. 10–15 минут активной игры достаточно для одного раза.

Пусть ваши игры будут весёлыми и полезными!



Консультация для родителей «Усталость у ребенка с ЗПР»

Главное правило: Усталость у ребёнка с ЗПР — это не лень и не капризы. Это сигнал нервной системы о перегрузке. Ваша задача — вовремя заметить этот сигнал и помочь.

Как распознать усталость?

Обратите внимание на изменения в поведении, физическом состоянии и эмоциях ребёнка.

Сфера Признаки переутомления Что происходит с ребёнком?

Физическое состояние

- Потирает глаза, трёт лицо
- Зевает, выглядит сонным
- Теряет координацию (роняет предметы)
- Жалуется на головную боль или боль в животе. Организм сигнализирует об истощении ресурсов.

Эмоции

- Беспричинный плач или смех
- Повышенная раздражительность, агрессия.
- Замкнутость, уход в себя.
- Тревожность, страхи. Нервная система не справляется с контролем эмоций.
- «Вредничает» и делает всё назло.
- Отказывается выполнять даже любимые задания.>
- Хаотичная двигательная активность (не может усидеть на месте).
- Снижение

внимания, «смотрит в одну точку». Ребёнок теряет способность к саморегуляции и концентрации.

Что делать, если вы заметили эти признаки?

Немедленно прекратите занятия. Уберите учебники, выключите гаджеты.

Обеспечьте тишину и покой. Приглушите свет, уберите громкие звуки.

Используйте техники релаксации: Предложите стакан воды.

Сделайте вместе 3–5 глубоких вдохов («Надуваем шарик»).

Погладьте ребёнка по спине или обнимите.

Переключите на спокойную деятельность. Рисование, рассматривание картинок в книге, игра с водой или песком.

✓Как предотвратить переутомление?

Соблюдайте режим дня. Сон и еда по расписанию — основа стабильности.

Чередуйте нагрузку и отдых. После 15–20 минут занятий — обязательная физическая разминка (5–10 минут).

Не перегружайте кружками. Лучше одно любимое занятие, чем пять, которые вызывают стресс.

Следите за сном. Ребёнок должен высыпаться. Недостаток сна — главная причина капризов.

Помните: Спокойный и отдохнувший ребёнок учится гораздо быстрее и с удовольствием!



Консультация для родителей

Безопасный дом ребенка с ЗПР

Сегодня мы поговорим о том, как превратить ваш дом в пространство, которое не просто безопасно и уютно, но и помогает вашему ребёнку развиваться, учиться новому и чувствовать себя уверенно.

Для ребёнка с задержкой психического развития (ЗПР) правильно организованная среда — это не роскошь, а необходимость. Она компенсирует трудности восприятия, снижает тревожность и даёт опору для самостоятельных действий.

Главный принцип: «Помоги мне сделать это самому»

Наша задача — не развлекать ребёнка каждую минуту, а создать условия, в которых он сам захочет и сможет играть, исследовать и развиваться. Среда должна быть доступной, понятной и безопасной.

Зонирование пространства:

Даже в небольшой квартире можно выделить функциональные зоны. Это помогает ребёнку ориентироваться и понимать, что и где происходит.

Зона для активных игр и движения

Что здесь: мягкий коврик, подушки, мячи, туннели для пролезания.

Зачем: ребёнку с ЗПР необходимо сбрасывать физическое напряжение. Движение

стимулирует работу мозга и вестибулярный аппарат.

Зона для спокойных занятий (учебно-игровая)

Что здесь: детский стол и стул, соответствующие росту, стеллаж или полки с развивающими материалами.

Зачем: здесь ребёнок рисует, лепит, собирает пазлы. Важно, чтобы это место ассоциировалось с концентрацией и творчеством.

Уголок уединения и отдыха

Что здесь: уютное кресло-мешок, палатка-домик, завешенный уголок пледом, мягкие игрушки.

Зачем: место, куда ребёнок может уйти, чтобы побыть одному, успокоиться или просто отдохнуть от шума. Это профилактика эмоциональных срывов.

Организация материалов: Правило «Меньше — значит лучше»

Распространённая ошибка — завалить ребёнка игрушками. Избыток выбора вызывает растерянность и быструю потерю интереса.

Ротация игрушек. Уберите большую часть игрушек в недоступное место. Оставьте на виду 5–7 предметов. Раз в неделю меняйте их на другие. Старая игрушка, вернувшись после перерыва, воспринимается как новая.

Доступность. Игрушки и материалы должны находиться на уровне глаз ребёнка, чтобы он мог сам их взять и убрать. Используйте прозрачные контейнеры или открытые полки с картинками-подсказками (наклейте фото конструктора на коробку с ним).

Сортировка. Храните детали конструкторов в подписанных мешочках, а пазлы — в коробках с крышками. Хаос в вещах порождает хаос в мыслях.

Что должно быть в развивающей среде?

Подбирайте материалы, которые задействуют разные органы чувств (сенсорное развитие) и развивают конкретные навыки.

Для развития мелкой моторики: шнуровки, бизиборды, мозаика (с крупными элементами), конструктор (типа Lego Duplo), пластилин, кинетический песок.

Для сенсорной интеграции: мешочки с разными наполнителями (крупы, шишки), тактильные дощечки (гладкое/шершавое), вода для переливания, музыкальные инструменты (маракасы, барабан).

Для развития речи и мышления: книги с плотными страницами и реалистичными картинками, наборы для сюжетно-ролевых игр («Магазин», «Больница»), парные картинки для игр типа «Найди пару».

Роль взрослого: Наблюдатель и помощник

Развивающая среда не работает сама по себе. Ваше участие — ключевой фактор.

Сначала покажите. Прежде чем дать ребёнку новую игру или материал, покажите 1–2 раза, как с ним можно играть.

Играйте вместе. Сядьте рядом и начните играть сами. Любопытство ребёнка возьмёт верх, и он присоединится к вам.

Комментируйте действия. Проговаривайте всё, что делаете вы и ребёнок: «Я строю высокую башню», «Ты катаешь красный шарик». Это обогащает пассивный словарь. Не исправляйте сразу. Если башня падает или пазл не сходится — не спешите на помощь. Дайте ребёнку возможность попробовать ещё раз или найти другой способ решения задачи.

Создание развивающей среды — это процесс. Начните с малого: организуйте одну полку или один уголок. Главное — стабильность и ваше позитивное участие. Ваш дом может стать лучшим местом для развития вашего ребёнка.



Консультация для родителей

«Дыхательная гимнастика и упражнения для снятия напряжения»

Сегодня мы поговорим о простом, но очень эффективном инструменте, который поможет вашему ребёнку стать спокойнее, собраннее и увереннее в себе. Речь пойдёт о дыхательной гимнастике.

Для детей с задержкой психического развития (ЗПР) умение управлять своим дыханием — это ключ к самоконтролю. Глубокое и ровное дыхание помогает снизить уровень тревожности, снять мышечное напряжение и улучшить концентрацию внимания. Самое главное — эти упражнения можно выполнять в любом месте и в любое время.

Основные правила выполнения

Прежде чем мы перейдём к практике, запомните несколько важных моментов:

Положение тела. Лучше всего выполнять упражнения сидя на стуле с прямой спиной или лёжа на полу. Это обеспечивает полноценную работу диафрагмы.

Нос и рот. Вдох всегда делается через нос (воздух согревается и очищается), а выдох — через рот (он должен быть длиннее вдоха).

Игровая форма. Для дошкольника упражнение — это игра. Не заставляйте, а увлекайте! Используйте образы, звуки и фантазию.

Регулярность. Достаточно 3–5 минут в день, чтобы заметить результат.

Практические техники дыхания

1. «Надуваем шарик» (Диафрагмальное дыхание)

Это базовое упражнение, которое учит дышать «животом», а не плечами. Такое дыхание максимально насыщает кровь кислородом и успокаивает нервную систему.

Как выполнять:

Попросите ребёнка лечь на спину и положить одну руку на живот, а другую — на грудь.

Вдох: Ребёнок делает медленный вдох носом. Рука на животе должна подняться вверх, как будто живот — это воздушный шарик.

Выдох: Медленный выдох через рот. Рука на животе опускается, «шарик сдувается». Рука на груди при этом должна оставаться почти неподвижной.

Игровая вариация: Положите на живот ребёнка лёгкую игрушку (например, маленькую уточку). Задача — «покатать уточку на лифте»: на вдохе она поднимается вверх, на выдохе — опускается вниз.

2. «Свеча» (Удлинённый выдох)

Это упражнение учит контролировать силу и продолжительность выдоха, что помогает снять острое возбуждение или гнев.

Как выполнять:

Сядьте ровно. Попросите ребёнка сделать обычный вдох носом.

Выдох: Сложите губы трубочкой (как для поцелуя или свиста) и медленно дуйте вперёд, как будто перед вами стоит горящая свеча. Задача — дуть так, чтобы пламя «колыхалось», но не гасло.

Выдох должен быть длинным и плавным. Можно считать вслух: «Раз-два-три-четыре», пока идёт выдох.

Игровая вариация: Используйте настоящую свечу (под строгим контролем!) или вертушку. Задача ребёнка — заставить вертушку крутиться медленнее и плавнее с каждым разом.

3. «Насос» (Ритмичное дыхание)

Помогает восстановить ритм, когда ребёнок расстроен или напуган. Ритм успокаивает нервную систему.

Как выполнять:

Ребёнок сидит на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях.

Вдох: Короткий, резкий вдох носом (как будто нюхаем цветок).

Выдох: Пассивный, расслабленный выдох через рот со звуком «Пф-ф-ф».

Темп: Вдох — раз! Выдох — раз-два-три. Повторить 5–6 раз.

4. «Понюхай цветок» (Активирующее дыхание)

Если ребёнок вялый, сонный или у него «упало» настроение, это упражнение поможет взбодриться.

Как выполнять:

Сидя прямо, делаем три коротких и быстрых вдоха носом (как будто очень торопимся понюхать красивый цветок), а затем один длинный выдох через рот со звуком «А-а-а-х».

Повторить цикл 3–4 раза. Это упражнение насыщает мозг кислородом и придаёт сил.

Комплекс для снятия напряжения перед сном

Попробуйте выполнить этот небольшой комплекс за 15–20 минут до сна. Он поможет ребёнку расслабиться и настроиться на отдых.

«Шарик» (3 раза): Лёжа в кровати, глубоко дышим животом.

«Свеча» (5 раз): Медленно задуваем воображаемое пламя.

«Сонный мишка»: Ребёнок делает глубокий вдох, а на выдохе максимально расслабляет всё тело — руки становятся «тряпичными», ноги тяжёлыми, как будто это лапы большого сонного медведя.

Дыхательная гимнастика — это ваш верный помощник в общении с ребёнком. Используйте эти простые техники в течение дня: когда нужно успокоиться после прогулки, сосредоточиться перед занятием или просто снять накопившуюся усталость.



5

. Консультация для родителей:

«Здоровое питание для развития мозга и нервной системы»

Правильное питание — это не просто залог физического здоровья, но и фундамент для развития интеллекта, внимания и эмоциональной устойчивости ребёнка. Для детей с задержкой психического развития (ЗПР) сбалансированный рацион особенно важен, так как их нервная система требует дополнительной поддержки.

Почему питание так важно для мозга?

Мозг — самый энергозатратный орган. Он потребляет до 20% всей энергии организма. Для передачи нервных импульсов, формирования новых связей между клетками и защиты от перегрузок необходимы «строительные материалы» — белки, жиры, углеводы, а также витамины и минералы. Дефицит этих веществ может привести к быстрой утомляемости, снижению концентрации внимания и ухудшению памяти.

Ключевые элементы рациона

1. Белки — строительный материал

Белки необходимы для роста организма и выработки нейромедиаторов — веществ,

передающих сигналы в мозге.

Источники: нежирное мясо (индейка, курица, телятина), рыба, яйца, творог, сыр, бобовые (если нет противопоказаний).

Рекомендация: включайте белковую пищу в каждый основной приём пищи (завтрак, обед, ужин).

2. Полезные жиры — энергия и защита

Около 60% сухого вещества мозга состоит из жиров. Особенно важны полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3.

Источники Омега-3: жирная морская рыба (скумбрия, сельдь, лосось), льняное масло, грецкие орехи.

Другие полезные жиры: нерафинированные растительные масла (оливковое, подсолнечное), авокадо.

Рекомендация: старайтесь включать рыбу в меню 1–2 раза в неделю. Добавляйте чайную ложку льняного масла в салаты или каши.

3. Сложные углеводы — топливо для ума

Это главный источник энергии для мозга. Важно выбирать «медленные» углеводы, которые обеспечивают стабильный уровень сахара в крови, а не вызывают резких скачков активности и последующей усталости.

Источники: цельнозерновые каши (овсянка, гречка, бурый рис), хлеб из муки грубого помола, макароны из твёрдых сортов пшеницы, овощи.

Что ограничить: сахар, конфеты, выпечку из белой муки. Они дают быстрый прилив сил, но вскоре приводят к резкому спаду энергии и капризности.

4. Витамины и микроэлементы — маленькие помощники

Вещество Значение для нервной системы Где найти

Витамины группы В Снижают утомляемость, улучшают память и внимание. Мясо, печень, яйца, цельнозерновой хлеб, крупы.

Витамин D Влияет на настроение и когнитивные функции. Рыбий жир, яичный желток, прогулки на солнце.

Железо Необходимо для снабжения мозга кислородом. Его дефицит вызывает вялость и апатию. Красное мясо, гречка, яблоки, печень.

Йод Критически важен для развития интеллекта. Морская рыба, морская капуста (ламинария), йодированная соль.

Магний и Цинк Регулируют процессы возбуждения и торможения в нервной системе. Орехи, семечки, крупы, бобовые.

Особенности питания детей с ЗПР

Регулярность. Приём пищи должен быть строго по часам (3 основных приёма и 2 перекуса). Это помогает избежать резких колебаний уровня глюкозы в крови, которые могут провоцировать перепады настроения.

Спокойная обстановка. Не заставляйте ребёнка есть насильно. Обеденный стол — не место для выяснения отношений или просмотра мультфильмов. Еда должна ассоциироваться с удовольствием.

Привлекательная подача. Детям с ЗПР часто свойственна избирательность в еде или негативизм. Попробуйте оформлять блюда необычно: «рисовая полянка с деревьями-брокколи» или «яичница-солнышко».

Питьевой режим. Недостаток воды приводит к снижению концентрации внимания и головной боли. Ребёнок должен пить чистую воду в течение дня (примерно 30–50 мл на 1 кг веса).

Примерное меню на день

Завтрак: овсяная каша с ягодами или омлет со свежими овощами + кусочек цельнозернового хлеба.

Второй завтрак (перекус): натуральный йогурт без добавок или фрукт (яблоко, груша).

Обед: суп на овощном или нежирном мясном бульоне + гречневая каша с паровой котлетой + салат из свежих овощей.

Полдник: творожная запеканка или горсть орехов с сухофруктами.

Ужин: рыба (запечённая или на пару) с тушёными овощами или творожное блюдо.

Сбалансированное питание — это инвестиция в будущее вашего ребёнка. Внося небольшие изменения в рацион сегодня, вы помогаете ему стать более спокойным, внимательным и успешным завтра.



Консультация для родителей:

«Профилактика утомляемости и эмоционального выгорания у ребёнка с ЗПР»,

Дети с задержкой психического развития особенно чувствительны к перегрузкам. Их нервная система быстрее утомляется, а эмоциональные ресурсы истощаются. Своевременная профилактика утомляемости и выгорания помогает сохранить здоровье ребёнка, его интерес к занятиям и хорошее настроение.

Как организовать рабочее пространство

Правильно организованное место для занятий снижает отвлекаемость и помогает ребёнку сосредоточиться.

Освещение. Свет должен падать слева (для правой) или справа (для левой). Используйте настольную лампу с мягким светом, избегайте бликов на тетради. Порядок на столе. На рабочей поверхности должны находиться только те предметы, которые нужны для текущего занятия. Всё лишнее уберите в ящики или коробки. Удобная мебель. Стол и стул должны соответствовать росту ребёнка. Ноги должны стоять на полу, а локти — свободно лежать на столе. Минимум раздражителей. Рядом с рабочим местом не должно быть телевизора, ярких плакатов или игрушек, которые отвлекают внимание.

Как организовать игровое пространство

Игровая зона — это место для отдыха и эмоциональной разгрузки.

Зонирование. Разделите пространство на зоны: для активных игр (мягкий коврик, мячи), для спокойных занятий (конструкторы, пазлы, рисование) и для уединения (уютный уголок с подушками или домиком-палаткой).

Доступность и порядок. Игрушки должны храниться в доступных ящиках или на полках, чтобы ребёнок мог сам их достать и убрать. Это приучает к самостоятельности.

Безопасность. Убедитесь, что в игровой зоне нет острых углов, мелких деталей (если ребёнок ещё тянет их в рот) и опасных предметов.

Признаки усталости у ребёнка

Важно вовремя заметить сигналы организма, чтобы предотвратить срыв.

Физические признаки Эмоциональные признаки Поведенческие признаки

Потирает глаза, зевает. Капризничает без причины. Отказывается выполнять просьбы. Сутулится, «лежит» на столе. Плачет по мелочам. Бросает игрушки, ломает предметы. Теряет координацию движений. Становится агрессивным или замкнутым. Не может сосредоточиться, «витают в облаках».

Жалуется на головную боль. Говорит: «Я устал», «Не хочу». Начинает делать всё назло.

Если вы заметили 2–3 признака из разных колонок, занятие нужно немедленно прекратить и дать ребёнку отдохнуть.

Способы релаксации и снятия напряжения

Включайте эти упражнения в режим дня между занятиями или перед сном.

Дыхательные упражнения

«Свеча»: ребёнок представляет, что перед ним горит свеча. Нужно сделать глубокий вдох носом и медленно выдохнуть ртом, стараясь не погасить пламя.

«Надуй шарик»: медленный вдох через нос (надуваем живот), медленный выдох через рот (сдуваем шарик).

Мышечная релаксация

«Солдат и тряпичная кукла»: по команде «Солдат» ребёнок напрягает всё тело и стоит неподвижно. По команде «Кукла» — полностью расслабляется и «обмякает».

«Кулачки»: сильно сжать кулачки на несколько секунд, а затем резко разжать и стряхнуть напряжение.

Игры с водой и песком

Переливание воды, игры с кинетическим песком или крупами отлично успокаивают нервную систему.

Тактильная стимуляция

Мягкие игрушки, утяжелённые пледы («сенсорные одеяла»), объятия помогают ребёнку почувствовать себя в безопасности.

Тишина

Иногда лучшее лекарство — это 10–15 минут тишины в уютном уголке без яркого света и громких звуков.

Помните: лучший способ уберечь ребёнка от выгорания — это ваша любовь, терпение и умение вовремя заметить его усталость.

. Консультация для родителей:

«Режим дня как основа здоровья ребёнка с ЗПР»

Режим дня — это не просто расписание, а важнейший фактор, влияющий на физическое и психическое здоровье ребёнка с задержкой психического развития. Для таких детей стабильность и предсказуемость особенно важны: они снижают тревожность, помогают лучше адаптироваться к окружающему миру и формируют чувство безопасности.

Почему режим так важен для ребёнка с ЗПР?

- Снижает тревожность. Когда ребёнок знает, что будет происходить дальше, он чувствует себя увереннее и спокойнее.
- Формирует привычки. Регулярное повторение действий (умывание, зарядка, приём пищи) постепенно становится автоматическим, что облегчает жизнь и ребёнку, и родителям.
- Предотвращает переутомление. Чёткое чередование активности и отдыха защищает нервную систему от перегрузок.
- Способствует развитию. Встроенные в режим занятия (игры, чтение, прогулки) обеспечивают систематическое развитие без лишнего стресса.

Основные элементы режима дня

1. Сон

Здоровый сон — основа восстановления нервной системы. Старайтесь, чтобы ребёнок ложился и вставал в одно и то же время, даже в выходные. Перед сном исключайте активные игры и гаджеты. Полезны спокойные ритуалы: чтение книги, тёплая ванна, тихая музыка.

2. Питание

Приём пищи должен быть регулярным (3 основных приёма и 1–2 перекуса). Старайтесь есть вместе с ребёнком — это формирует социальные навыки. Рацион должен быть разнообразным и включать продукты, полезные для работы мозга (орехи, рыба, овощи, фрукты).

3. Физическая активность

Ежедневные прогулки на свежем воздухе (не менее 1,5–2 часов) обязательны. Включайте в режим утреннюю зарядку, подвижные игры, упражнения на координацию. Физическая активность улучшает настроение и способствует развитию внимания.

4. Учебная и игровая деятельность

Занятия по развитию (логика, речь, мелкая моторика) лучше проводить в первой половине дня, когда ребёнок наиболее активен. Не перегружайте его: 15–25 минут на одно занятие с перерывами на отдых или физическую разминку.

5. Свободное время и отдых

Обязательно оставляйте время для свободной игры и творчества. Это необходимо для эмоциональной разгрузки и развития воображения.

Практические советы для родителей

- Визуальное расписание. Используйте картинки или фотографии, чтобы наглядно показать ребёнку последовательность действий дня («сначала завтрак, потом прогулка»).
- Гибкость. Режим — это не догма. Если ребёнок устал или заболел, дайте ему больше времени на отдых.
- Ваш пример. Дети копируют поведение взрослых. Если вы придерживаетесь здорового образа жизни и режима, ребёнку будет легче следовать вашему примеру.
- Положительное подкрепление. Хвалите ребёнка за соблюдение режима, используйте наклейки или звёздочки за выполненные дела.

Стабильный и доброжелательный режим дня — это фундамент, на котором строится здоровье, спокойствие и успешное развитие вашего ребёнка.

