

Здравствуй, лето!

Настало лето – замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться и оздоравливаться. Летний отдых это долгожданный отдых и для родителей, и для детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Необходимо объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

1. Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.

2. Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

3. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление

здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

Ах, это лето!

4. Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
5. Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.
6. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
7. Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).
8. Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании (в реке, море, озере). Подчеркните различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках, запрещающих купаться.



Помните!

Отдых – это хорошо.

Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно.

Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо.

Многочасовое купание – плохо!

Купание – прекрасное закаливающее средство.

Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.

Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.



Правила при купании

При купании необходимо соблюдать правила:

- Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды.
- В воде дети должны находиться в движении.
- При появлении озноба немедленно выйти из воды.
- Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.





**Короткие рассказы
О ЛЕТЕ**

Началось лето

**Абрамов
Федор Александрович**

Вдали глухо бухнуло — темные тяжелые тучи ползли на деревню. Они ползли медленно, грозно клубясь и властно разрастаясь до самого горизонта.

В деревне стало темно и немо. Даже скотина притихла в ожидании. И вдруг оглушительный грохот сотряс землю. По всей деревне захлопали двери, ворота. Люди выбежали на улицу, ставили ушаты под потоки и под проливным дождем радостно перекликались друг с другом. По лужам, как жеребята, носились босоногие ребятишки, началось короткое северное лето.

**Паустовский
Константин Георгиевич**

Цветы

У самой воды большими куртинами выглядывали из зарослей мяты невинные голубоглазые незабудки. А дальше, за свисающими петлями ежевики, цвела по откосу дикая рябина с тугими желтыми соцветиями. Высокий красный клевер перемешивался с мышиным горошком и подмаренником, а над всем этим тесно столпившимся содружеством цветов подымался исполинский чертополох. Он крепко стоял по пояс в траве и был похож на рыцаря в латах со стальными шипами на локтях и наколенниках. Нагретый воздух над цветами «млеял», качался, и почти из каждой чашечки высывалось полосатое брюшко шмеля, пчелы или осы. Как белые и лимонные листья, всегда вкось, летали бабочки.

А еще дальше высокой стеной вздымался боярышник и шиповник. Ветки их так переплелись, что казалось, будто огненные цветы шиповника и белые, пахнущие миндалем цветы боярышника каким-то чудом распустились на одном и том же кусте.

Шиповник стоял, повернувшись большими цветами к солнцу, нарядный, совершенно праздничный, покрытый множеством острых бутонов. Цветение его совпадало с самыми короткими ночами — нашими русскими, немного северными ночами, когда соловьи гремят в росе всю ночь напролет, зеленоватая заря не уходит с горизонта и в самую глухую пору ночи так светло, что на небе хорошо видны горные вершины облаков.

Летний вечер

Толстой Алексей Николаевич

В далекой и бледной глубине неба только что проступали звездочки; на западе еще алело — там и небосклон казался ясней и чище; полукруг луны блестел золотом сквозь черную сетку плакучей березы. Другие деревья либо стояли угрюмыми великанами, с тысячью просветов, наподобие глаз, либо сливались в сплошные мрачные громады. Ни один листок не шевелился; верхние ветки сиреней и акаций как будто прислушивались к чему-то и вытягивались в теплом воздухе. Дом темнел вблизи; пятнами красноватого света рисовались на нем освещенные длинные тени. Кроток и тих был вечер; но сдержанный, страстный вздох чудился в этой тишине.

На поле летом

Ушинский Константин Дмитриевич

Весело на поле, привольно на широком! До синей полосы далекого леса точно бегут по холмам разноцветные нивы. Волнуется золотистая рожь; вдыхает она крепительный воздух. Синееет молодой овес; белеет цветущая гречиха с красными стебельками, с бело-розовыми, медовыми цветочками. Подальше от дороги запрятался кудрявый горох, а за ним бледно-зеленая полоска льна с голубоватыми глазками. На другой стороне дороги чернеют поля под струящимся паром. Жаворонок трепещется над рожью, а острокрылый орел зорко смотрит с вышины: видит он и крикливую перепелку в густой ржи, видит он и полевую мышку, как она спешит в свою нору с зернышком, упавшим из спелого колоса. Повсюду трещат сотни невидимых кузнечиков.

Летние грозы

**Паустовский
Константин Георгиевич**

Летние грозы проходят над землей и падают за горизонт. Молнии то с размаху бьют в землю прямым ударом, то полыхают на черных тучах.

Радуга сверкает над сырой далью. Гром перекатывается, грохочет, ворчит, рокочет, встряхивает землю.

Утренне лучи

Ушинский Константин Дмитриевич

Выплыло на небо красное солнышко и стало
рассылать повсюду свои золотые лучи —
будить землю.

Первый луч полетел и попал на жаворонка.
Встрепенулся жаворонок, выпорхнул из гнездышка,
поднялся высоко, высоко и запел свою серебряную
песенку: «Ах, как хорошо в свежем утреннем
воздухе! Как хорошо! Как привольно!»

Второй луч попал на зайчика. Передернул ушами
зайчик и весело запрыгал по росистому лугу:
побежал он добывать себе сочной травки на завтрак.

Третий луч попал в курятник. Петух захлопал
крыльями и запел: ку-ка-ре-ку! Куры слетели с
нашестей, закудахтали, стали разгребать сор и червяков
искать. Четвертый луч попал в улей. Выползла пчелка из
восковой кельи, села на окошечко, расправила крылья
и — зум-зум-зум! — полетела собирать медок с
душистых цветов.

Пятый луч попал в детскую, на постельку к маленькому
лентяю: режет ему прямо в глаза, а он повернулся на
другой бок и опять заснул.

Лес шумит

Короленко Владимир Галактионович

Лес шумит....

В этом лесу всегда стоял шум — ровный, протяжный, как отголосок дальнего звона, спокойный и смутный, как тихая песня без слов, как неясное воспоминание о прошедшем. В нем всегда стоял шум, потому что это был старый, дремучий бор, которого не касались еще пила и топор лесного барышника. Высокие столетние сосны с красными могучими стволами стояли хмурою ратью, плотно сомкнувшись вверху зелеными вершинами. Внизу было тихо, пахло смолой; сквозь полог сосновых игл, которыми была усыпана почва, пробивались яркие папоротники, пышно раскинувшиеся причудливою бахромой и стоявшие неподвижно, не шелохнув листом. В сырых уголках тянулись высокими стеблями зеленые травы; белая кашка склонялась отяжелевшими головками, как будто в тихой истоме. А вверху, без конца и перерыва, тянул лесной шум, точно смутные вздохи старого бора.

Какая бывает роса на траве

Толстой Лев Николаевич

Когда в солнечное утро, летом, идешь в лес, то на полях, в траве, видны алмазы. Все алмазы эти блестят и переливаются на солнце разными цветами—и желтым, и красным, и синим.

Когда подойдешь ближе и разглядишь, что это такое, то увидишь, что это капли росы собрались в треугольных листьях травы и блестят на солнце.

Листок этой травы внутри мохнат и пушист, как бархат.

И капли катаются по листку и не мочат его. Когда неосторожно сорвешь листок с росинкой, то капелька скатится, как шарик светлый, и не увидишь, как проскользнет мимо стебля. Бывало, сорвешь такую чашечку, потихоньку поднесешь ко рту и выпьешь росинку, и росинка эта вкуснее всякого напитка кажется.

Моя Россия

Паустовский Константин Георгиевич

С этого лета я навсегда и всем сердцем привязался к Средней России. Я не знаю страны, обладающей такой огромной лирической силой и такой трогательно живописной — со всей своей грустью, спокойствием и простором, — как средняя полоса России. Величину этой любви трудно измерить. Каждый знает это по себе. Любишь каждую травинку, поникшую от росы или согретую солнцем, каждую кружку воды из летнего колодца, каждое деревце над озером, трепещущее в безветрии листьями, каждый крик петуха, каждое облако, плывущее по бледному и высокому небу. И если мне иногда хочется жить до ста двадцати лет, как предсказывал дед Нечипор, то только потому, что мало одной жизни, чтобы испытать до конца все очарование и всю исцеляющую силу нашей среднеуральской природы.

Если ребёнок боится врачей

Как можно помочь ребенку, который при виде людей в белых халатах начинает дрожать и закатывать настоящие истерики? Этим вопросом наверняка задавались практически все родители. О том, что делать, если ребенок боится врачей?

Если малыш хоть однажды сталкивался с не всегда приятными медицинскими процедурами, к примеру, ему делали прививку, то возникающий впоследствии страх перед докторами вполне можно понять. Ребенка страшит сама мысль, что при каждом последующем посещении больницы боль будет повторяться. Как же повести себя родителям, что предпринимать?

Во-первых, перед походом в поликлинику нужно постараться конкретно объяснить ребенку, зачем вы туда идете, что там ему будут делать. Не пытайтесь врать малышу, обещая, что ему ничего делать не будут, если на самом деле ребенку предстоит перенести очередную прививку либо укол.

Никогда не обманывайте детей, иначе в следующий раз они ни за что не поверят вам.

И вы не сможете уговорить свое чадо на очередной визит к врачу, даже на плановый осмотр.





Попытайтесь объяснить, для чего нужны те или иные процедуры, только делайте это в соответствии с возрастом ребенка. Например, годовалому малышу бесполезно объяснять важность прививок – он просто не сможет этого понять. Также, как и четырех-пятилетнего ребенка не стоит убеждать, что укол – это совсем не больно. В этом возрасте малыш уже прекрасно понимает, что такое больно и что может причинять эту боль. Ребенок боится врачей не просто так. Но если вы честно и правильно проведете подготовительную работу перед посещением врача, малыш станет гораздо спокойнее и хладнокровнее переносить все то, чему его подвергнут в поликлинике.

Не запугивайте своего ребенка врачами.

Что и говорить, нередки ситуации, когда в семье взрослые сами пугают детей доктором, как, например, Бармалеем или Бабой Ягой: "Будешь плохо вести себя – позову доктора с огромным шприцем, и он с делает тебе укол!".

После таких угроз, вовсе неудивительно, что малыш будет подсознательно бояться "злодеев"-врачей, которые причиняют детям боль. И каждый визит в больницу у него будет приравняться к мести родителей за непослушание.

Пообещайте малышу вознаграждение за хорошее поведение у врача. И совсем не обязательно дарить игрушки или закармливать лакомствами – можно просто сходить с ребенком в кино, в парк либо в кукольный театр.

Бывает, что ребенок врачей не боится, но его нервируют их странные белоснежные халаты. Чтобы справиться с этим страхом, можно пригласить в гости хорошего знакомого, к которому ребенок хорошо относится, и попросить его надеть белый халат. Дайте малышу тихо пообщаться с ним в домашней атмосфере, поиграть, немного привыкнуть. Этот прием помогает практически полностью избавиться от страха белого халата.

Играйте с малышом в ролевые игры

Откройте свою домашнюю больницу, где в роли пациентов будут игрушки, а вы с ребенком будете врачами. Подсказывайте, что необходимо делать: как врач осматривает горлышко, ощупывает животик, стучит по коленкам молоточком. Пусть ребенок все повторяет за вами. В процессе игры он и забудет, что боится врачей. Потом ролями можно поменяться, и пусть маленький доктор произведет осмотр вам, а вы – ему. Только не надо заставлять ребенка быть вашим пациентом, если он этого не захочет. Это просто значит, что он пока не готов. Сделайте перерыв и вернитесь к этой игре через некоторое время.

В том случае, если у ребенка есть кто-то старший, можно вместе съездить к врачу тогда, когда осмотру будет подвергаться старший ребенок. Пусть маленький посмотрит, что ничего страшного доктор не делает, и его страх постепенно сойдет на нет.



Если перед кабинетом врача длинная очередь, постарайтесь заняться с малышом чем-нибудь интересным и отвлечь его от пугающих мыслей. Неплохо заранее взять с собой любимую или купленную специально для данного случая книжку. Вместе с малышом рассматривайте картинки, читайте, говорите об увиденном в форме шутки.

Пусть ребенок почувствует, что нет ничего ужасного или странного в том, что ему предстоит. Что ничего катастрофического не намечается. Ребенок обязательно подхватит ваше хорошее настроение и успокоится сам. Не психуйте при ребенке. Дети все отлично понимают, и если мама утверждает одно, а в душе напрягается, переживает и думает совсем другое, малыш это непременно поймет и станет переживать еще больше.



Если правильно построить разговор с ребенком, верить самим в то, что ничего страшного с ним не произойдет, то врачи никогда не станут его тайным кошмаром.

**Приятных вам визитов к врачу
и крепкого здоровья!**

**УБЕЖДАЕМ
РЕБЁНКА
СЛУШАТЬСЯ БЕЗ
СЛЁЗ И
КАПРИЗОВ**



В воспитании детей нет абсолютных решений. У каждого ребенка свой характер и мамам приходится проявлять креативность в попытках убедить его, что надо сделать так, как говорит мама. Чтобы повысить эффективность общения со своими детьми, предлагаем воспользоваться рядом простых техник.

Испробовав методы на практике, вы научитесь применять их в комплексе. В их применении будьте последовательны и не забывайте подкреплять слова делом. Помните о соответствии, чтобы ваши послы детям были однозначны.

Примеры:

«Суп едят вот так...» и несете ложку с супом себе в рот. «Говори со мной нормальным тоном» произносите действительно «нормальным» тоном, а не повышенным.

Обязательно хвалите своих детей. Но делайте это эффективно. Не просто «Молодец!». Подмечайте, как действия ребенка приводят к хорошим результатам и какие его качества при этом были задействованы.

Ребенок убрал свои игрушки?

Скажите: Какая чистая комната (результат).

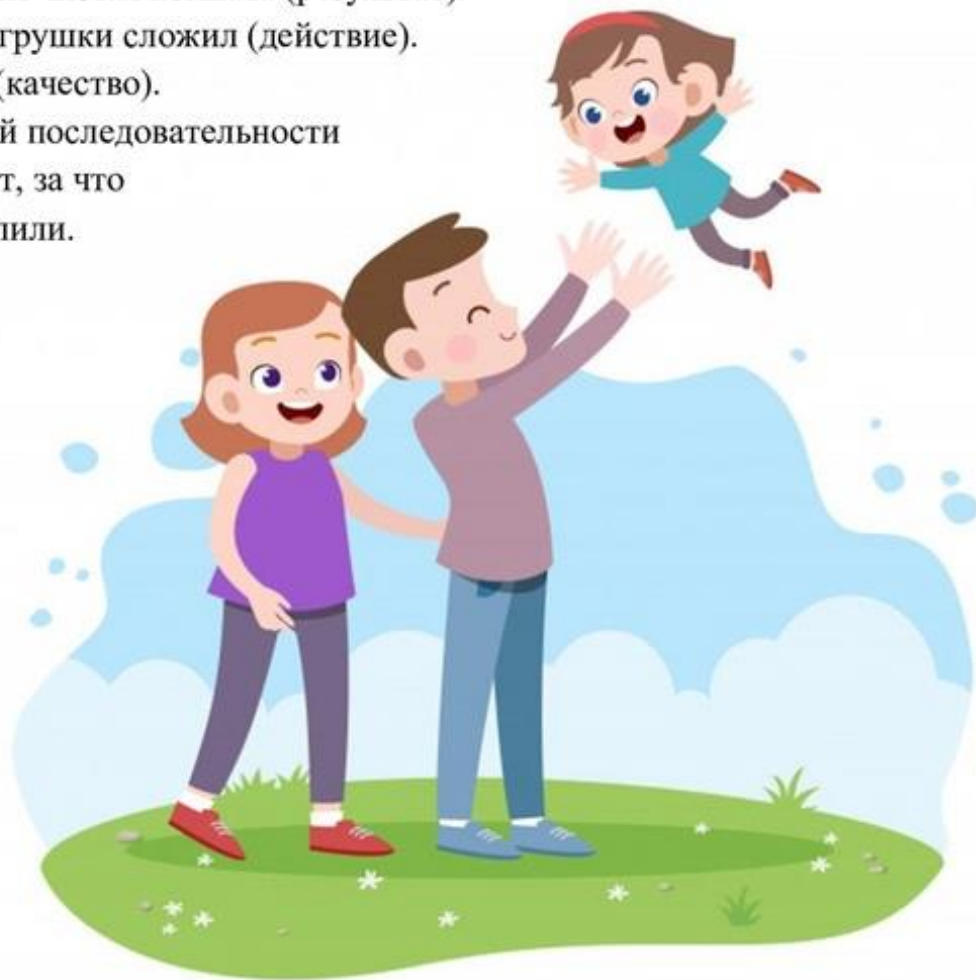
Ты все свои игрушки сложил (действие).

Молодчина! (качество).

Только в такой последовательности

мальш поймет, за что

вы его похвалили.



7 ПОЛЕЗНЫХ СПОСОБОВ

1. Превратите «Не делай так» в «Сделай так»

Не убегай! Не кусайся! – говорим мы, а ребенок продолжает делать, что делал. Предложите ребенку вариант действия, который вам по душе.

Пример:

Не таскай печенье из коробки! — Возьми яблоко или помоги мне, пожалуйста, накрыть на стол, и мы вместе попьем чай с печеньем.

Не разговаривай с набитым ртом! — Скажи, когда прожужеешь. Тогда я смогу понять, что ты мне хочешь сказать.

В некоторых случаях можно бросить ребенку вызов «Докажи, что я не права» — «Спорим, я оденусь быстрее, чем ты».

2. Превратите «Прекрати» в «Продолжай»

Воспользуйтесь этой техникой, если вам не приходит в голову альтернатива действиям ребенка.

Пример:

Прекрати кусаться! — У тебя чешутся зубки? Хочется кусаться? Вот тебе морковка. Кусай ее.

Перестань рисовать на стенах! — Вот тебе лист бумаги, рисуй здесь.

3. Предлагайте действенный выбор

Есть такие моменты, когда вы уверены, что ребенок скажет «нет»?

Предложите выбор: таким образом вы даете ребёнку ощущение сопричастности, и понимание, что его желания и потребности уважаются и учитываются.

Пример:

Надо одеться. — Ты сегодня сам(-а) выберешь, что надеть, или мне выбрать?

Время обедать. Садись за стол. — Ты сегодня сядешь рядом со мной или с папой?

4. Получите согласие

Повседневную рутину в виде мытья посуды, похода в магазин и т.п. выполнять гораздо легче, если сфокусироваться на позитивных результатах от этих действий. Мытье посуды сделает нашу кухню чистой и опрятной, после похода в магазин в доме появится еда. Также и с детьми – если ребенок будет понимать, что даст ему данное действие, он выполнит его с большим интересом.

Пример:

Убери игрушки. — Убери с пола игрушки, и мы сможем пойти гулять.

Сделай уроки! — Если быстро справишься с уроками, сможешь с друзьями пойти покататься на роликах/пойти поесть мороженое/сходим в кино и т.п.

5. Опуститесь на их уровень

В ситуациях, когда ребенок вас игнорирует, опуститесь на его уровень – так, чтобы ваши лица находились на одном уровне, присядьте или возьмите на руки. Тем самым вы продемонстрируете ребенку свою готовность войти в его мир.

Пример:

Ребенок сидит за столом, но не ест, а играет с едой. Вы готовите ужин, периодически напоминая ему, что сидеть нужно ровно, что есть следует ложкой/вилкой и т.п. Ребенок вас игнорирует. Сев рядом с ним, вы заметите, что он поглощен своей игрой и возможно вас просто не слышит. Сядьте рядом, установите зрительный контакт и объясните, что еду надо есть ложкой.

6. Подвиньтесь

Если вы находитесь лицом к лицу с кем-то, это может трактоваться либо как тесная связь, либо конфронтация. Если же вы находитесь бок о бок, то такая ситуация интерпретируется как равноправные отношения. Если вы почувствовали ситуацию противостояния с ребенком, подвиньтесь и займите боковую позицию, разорвав зрительный контакт.

7. Присоединитесь к его деятельности

Ребенок поглощен своей деятельностью, а вам надо ему что-то сказать. Опуститесь на его уровень и подвиньтесь, проявите интерес, к тому, чем он увлечен. Почувствуйте ситуацию, прокомментируйте, включитесь в его деятельность. Такие регулярные «включения» — прекрасный способ развивать ваши отношения.

Пример:

Вы зовете ребенка ужинать. Он вас игнорирует, повторяя «Сейчас». Посмотрите, чем заняты сын или дочь, помогите закончить ими начатое. Будь-то укладывание кукол или парковка машинного парка.