

Тема № 7

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ГОДА И ПОДРОСТКОВ. ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ОДНОГО ГОДА И ПОДРОСТКОВ

Структура оздоровительной программы для детей старше года и подростков соответствует общей программе оздоровления (см. табл. 2).

Программа оздоровления ребенка проводится дома и в детском образовательном учреждении под руководством врачей и педагогов. Начинается она до рождения ребенка в оздоровительных группах курсов для беременных, затем в «Школах младенцев», которые посещают дети до 2,5 лет с мамами, и наконец, в детском саду и в школе. Ребенок постепенно привыкает к общению со сверстниками, участвует в праздниках вместе с родителями. Такой ребенок гораздо лучше переносит адаптацию к детскому коллективу, чем не подготовленный ребенок. К сожалению, отсутствие у родителей специальных знаний и навыков по воспитанию детей в благоприятных условиях современного общества оставляет детей беззащитными перед негативными факторами среды обитания. Петербургский психолог М. А. Куртышева обследовала ясельные группы детских садов Санкт-Петербурга и выявила депрессивное состояние у 78% детей, психологическую инверсию у 48% детей (когда радость ребенок испытывает от негатива — болезни, страха и т. п.). Обследование детей-дошкольников врачами-ортопедами выявляет у 100% детей нарушение осанки и координации. Большинство детей имеют логопедические проблемы. Чтобы помочь детям, родителям следует не спешить знакомиться с разделом оздоровительной программы, соответствующим возрасту своего ребенка (возможно ему уже два-три года). Вначале прочитайте, какие этапы ему следовало пройти от зачатия до настоящего времени. Постарайтесь постепенно восполнять выявленные пробелы его воспитания и развития. В дальнейшем согласуйте программу своих действий с программой воспитания здорового ребенка, разработанной для Вас авторами данного руководства.

Во многих детских садах Санкт-Петербурга внедрена эта оздоровительная программа. Она носит название «К здоровой семье через детский сад» (см. сборник рабочих документов, СПб, 2000 г.).

Программа включает в себя 9 основных разделов:

- 1) Питание. 2) Закаливание. 3) Физкультура.
- 4) Стоматологическая профилактика.
- 5) Обеспечение экологической безопасности.
- 6) Повышение общей сопротивляемости организма.
- 7) Вакцинопрофилактика.
- 8) Нормализация психологического климата.
- 9) Консультирование ребенка, родителей, персонала.

Режим дня детей от 2 до 7 лет

Познакомьтесь с режимом дня детей дошкольного возраста в детском саду, работающем по экологической оздоровительной программе «К здоровой семье через детский сад» (табл. 28).

В выходные дни, когда ребенок не посещает детский сад, целесообразно дома придерживаться установленного режима дня.

Таблица 28

Режим дня детей от 2 до 7 лет в детском саду, работающем по экологической оздоровительной программе «К здоровой семье через детский сад»

- | | |
|-------|---|
| 8.10 | Утренняя гимнастика — адаптационная гимнастика. Капли в нос — масло календулы. Умывание. Гомеопатические препараты: 1 кр. «Экоберин» + 1 кр. «Реприз» (для профилактики гриппа и ОРЗ + 2 кр. «Кальгид-Д» или «Кальгид» — октябрь—декабрь). |
| 8.40 | Завтрак + БАД к пище, разрешенные МЗ РФ для детей определенного возраста (например, по одной табл. «Многосила», «Витасорба», «Фитонулина», ежедневно — октябрь, декабрь, март). |
| 9.00 | Чистка зубов (профилактический курс зубных паст: без добавления фтора — 1 месяц, с содержанием фтора — 1 месяц) + втирание в ткань и зубную эмаль гомеопатического комплекса «Апиор» на натуральном меду (для детей, не имеющих противопоказаний). |
| 9.10 | Учебные занятия + 1 мин. гимнастики для мозга (глазная). Спортивный зал — 3 раза в неделю. |
| 10.50 | Второй завтрак. Может включать соки (в сок курсами добавляется: ноябрь и январь — 6 капель элеутерококка), пюре фруктовые (в том числе яблоко, запаренное кипятком) или овощные, свежие фрукты, ягоды, отвар шиповника, кисломолочные и другие специализированные продукты детского питания, обогащенные защитными факторами. |
| 11.00 | Прогулка |
| 12.25 | Подготовка к обеду (умывание и т. п.) |
| 12.40 | Обед. В конце обеда дети получают витаминно-минеральные комплексы (глицерофосфат кальция, поливитаминов) или БАД к пище, разрешенные для детей МЗ РФ, в дозировках, соответствующих возрасту детей. |
| 13.00 | Подготовка ко сну (умывание, ходьба в воде температурой 12° С по шиколотку). Среда и пятница — перед сном капли масла туи в нос |
| 13.10 | Тихий час (сон в сочетании с музыкотерапией: звуки природы, аутентичные колыбельные песни). |

- 15.00 Подъем, закаливающие мероприятия: воздушные ванны в течение всего дневного гимнастического комплекса (возможны специальные водные процедуры). Режим закаливания определяется в соответствии с возрастом детей и степенью их закаленности.
- Дневной гимнастический комплекс:
- гимнастика в постели (остеопатическая);
 - тренажерный путь (ходьба по массажным коврикам, лазание по шведской стенке и т. д.);
 - общеразвивающие физические упражнения ортопедической направленности;
 - адаптационная гимнастика;
 - втирание в стопы раствора морской капусты и овса и разбрызгивание его над головой (гомеопатическое средство «Авеналам»).
- 15.50 Подготовка к полднику (умывание, прием: с 1 по 15 число каждого месяца ежедневно по 5 гр. гомеопатического средства «Витамин-НВ», с 16 по 30 число каждого месяца — «Ревит», 1 гр. ежедневно (октябрь—январь), Витамин С в марте — 30 дней)
- 16.00 Полдник.
- 16.30 Прогулка.

Питание

При составлении рациона для детей старше 1 года и подростков может быть использован примерный суточный набор продуктов.

Замену продуктов можно производить только на равноценные, особенно по содержанию в них белков и жиров. Например, мясо, содержащее животные белки, можно заменить рыбой или творогом, но не крупой и изделиями из муки, а молоко натуральное — порошковым или сгущенным, но не чаем, киселем или компотом.

Неправильно заменять овощи крупой или мучными изделиями. Замену продуктов необходимо производить с таким расчетом, чтобы химический состав рациона оставался неизменным. Энергетическая ценность пищевого рациона детей и подростков должна соответствовать их суточным энергозатратам.

Режим приема пищи является одним из важных принципов рационального питания. Строгое соблюдение режима питания предусматривает сохранение определенных интервалов между приемами пищи, количественное и качественное распределение ее в течение дня. Пищу следует принимать 4–5 раз в день, в одно и то же время, с интервалами не менее 3–3,5 и не более 4–4,5 час. Правильный режим питания способствует возникновению аппетита и обеспечивает выделение пищеварительных соков, необходимых для нормального пищеварения и усвоения пищи. Рекомендуемый разовый объем пищи для детей старше 1 года и подростков приведен в табл. 29. Каждой маме интересно будет узнать, какой набор продуктов для ее ребенка обеспечит ему правильное развитие. Познакомьтесь с ним в табл. 30 «Суточный набор продуктов для детей от 1 года до 14 лет». Кроме того, подробные рекомендации по правильному питанию приведены в соответствующем разделе для беременных женщин.

Таблица 29

Масса порций (г) для детей в зависимости от возраста

| Прием пищи, блюдо (г) | Возраст (лет) | | | | | |
|------------------------|---------------|-------|-----|-----|------|---------|
| | 1–1,5 | 1,5–3 | 3–5 | 5–7 | 7–11 | 12–17 |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Каша или овощное блюдо | 200 | 200 | 250 | 250 | 300 | 300–400 |

ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Кофе | 100 | 150 | 150 | 200 | 200 | 200 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| Салат | – | 40 | 50 | 50 | 60–80 | 100–150 |
| Суп | 100 | 150 | 200 | 250 | 300–400 | 400–500 |
| Мясо, котлета | 50 | 60 | 70 | 80 | 100 | 120 |
| Гарнир | 100 | 100 | 130 | 130 | 150–200 | 180–230 |
| Компот | 100 | 100 | 150 | 150 | 200 | 200 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | |
| Кефир | 150 | 150 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Печенье (булочка) | 15 | 15/45 | 25/50 | 25/50 | 40/90 | 40/100 |
| Фрукты | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| <i>Ужин</i> | | | | | | |
| Овощное блюдо, каша | 180 | 200 | 200 | 200 | 300 | 400 |
| Молоко | 100 | 150 | 150 | 150 | 200 | 200 |
| <i>Хлеб на весь день:</i> | | | | | | |
| пшеничный | 40 | 70 | 100 | 110 | 150 | 200 |
| ржаной | 10 | 30 | 50 | 60 | 75 | 125 |
| <i>Масса суточного рациона</i> | 1100–1200 | 1300–1400 | 1400–1500 | 1600–1700 | 2100–2300 | 2400–2700 |

Таблица 30

Суточный набор продуктов для детей от 1 года до 14 лет

| № п/п | Наименование продукта и вес брутто (г) | Раз в нед. | Возраст (лет) | | | | | |
|-------|--|------------|---------------|--------|---------|---------|---------|---------|
| | | | 1–1,5 | 1,5–3 | 3–4 | 5–6 | 7–10 | 11–13 |
| 1 | Мясо нежирных сортов, индюшка, кура | 5 | 50 | 60–70 | 70–100 | 90–120 | 100–140 | 135–175 |
| 2 | Рыба, морепродукты | 3 | 20 | 25–35 | 30–60 | 40–60 | 60 | 80 |
| 3 | Творог | 5 | 40 | 40 | 40 | 50 | 65 | 70 |
| 4 | Сыр | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 5 | Кефир, кисломолочные продукты | 5 | 650 | 650 | 600 | 550 | 500 | 500 |
| 6 | Сметана | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 |
| 7 | Яйцо (1 куриное или 4 перепелиных) | 5 | 1/2 | 1/2 | 1/2 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Масло растительное | 7 | 2 | 3 | 5 | 7 | 10 | 15 |
| 9 | Масло сливочное | 5 | 15 | 15 | 20 | 25 | 25 | 25 |
| 10 | Крупы (пшено, овес, греча, рис, кукуруза) | 7 | 20 | 20 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 11 | Бобовые: чечевица, нут, фасоль, горох, соя | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 |
| 12 | Картофель | 7 | 50–100 | 80–120 | 100–225 | 150–250 | 150–275 | 150–300 |
| 13 | Капуста | 7 | 100 | 120 | 130 | 140 | 150 | 150 |
| 14 | Морковь (свежая) и свекла | 7 | 60 | 80 | 100 | 100 | 150 | 150 |
| 15 | Другие овощи по сезону (перец сладкий, огурцы и др.) | 7 | 40 | 40 | 100 | 100 | 100 | 150 |
| 16 | Хлеб ржаной | 7 | 10 | 10 | 40 | 40 | 75 | 100 |
| 17 | Хлеб пшеничный (в том числе с отрубями) | 7 | 40 | 40 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 18 | Зелень: салат, укроп, петрушка, лук, сельдерей | 7 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 30 |

| № п/п | Наименование продукта и вес брутто (г) | Раз в нед. | Возраст (лет) | | | | | |
|-------|---|------------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 1–1,5 | 1,5–3 | 3–4 | 5–6 | 7–10 | 11–13 |
| 19 | Чеснок (зубчик) | 7 | — | — | 1/2 | 1 | 1 | 1 |
| 20 | Фрукты, ягоды, плоды | 7 | 175 | 175 | 200 | 200 | 225 | 325 |
| 21 | Сок свежеприготовленный без сахара фруктово-ягодный, овощной, настой шиповника | 7 | 100 | 100 | 150 | 150 | 200 | 200 |
| 22 | Орехи: грецкий, фундук, кедровые | 7 | — | — | — | 2 | 4 | 4 |
| 23 | Сухофрукты: изюм, курага, инжир, чернослив | 7 | — | — | 5 | 8 | 8 | 10 |
| 24 | БАДы к пище и специализированные продукты по схеме в соответствии с рекомендациями по применению (источники пищевых волокон: криопорошки фруктов, овощей, зерновых («Витасорб» и др.), винные дрожжи с отрубями («Эубикор»), сухие измельченные зародыши пшеницы, сухой порошок морской капусты, «Фитолон» и др.) | | | | | | | |
| 25 | Сахар (в том числе фруктоза, варенье) | 7 | 40 | 60 | 40–60 | 40–60 | 40–70 | 60–85 |
| 26 | Мед при отсутствии противопоказаний (в чайных ложках) | 7 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 27 | Чай (зеленый, чайные напитки (гр)) | 7 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| 28 | Кофейный напиток | 7 | 1,5 | 2 | 3–4 | 5–6 | 6–7 | 7–8 |

Полноценное питание является важным фактором правильного соотношения массы тела (веса) и роста ребенка в соответствии с возрастом (см. табл. 31).

Закаливание

Различают воздушные и водные методы закаливания. Хотя бы несколько минут в день (можно как угодно долго, если ребенку комфортно) разрешите ребенку побегать в одних трусиках — воздушное закаливание. Водное закаливание возможно в различных вариантах. Самый простой: утром налить в таз или в ведро холодную воду (температура воды должна быть не выше 12° С) и одновременно вылить ее на ступни ребенка, стоящего в ванне. Отверстие для стока воды должно оставаться открытым. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Вытереть ноги, не растирая их, а промокая полотенцем.

Можно вместо обливания ног использовать метод закаливания «ходьба в воде по щиколотку». Для этого наберите в ванну воды до уровня лодыжек ребенка. В первый день ходьба — 30 сек. В последующие дни каждую неделю добавляйте по 30 сек.

Внимательно следите за настроением малыша!

Если он «набегался» в воде и просит вытереть ножки, следует немедленно выполнить его просьбу. Лучше проводить закаливание одну минуту в хорошем настроении, чем пять минут с капризами. Не рекомендуется проводить закаливание более 7 мин.

Описанная методика служит хорошей подготовкой для желающих проводить дальнейшее закаливание обливанием всего тела холодной водой (перед этим можно облиться горячей водой — контрастное закаливание) или кратковременным погружением в холодную воду.

Если ваш ребенок ослаблен и подобная процедура вызывает у вас опасение, можно использовать другой вариант закаливания. В ванне постелите полотенце, смоченное холодной водой (температура не выше 12° С), попросите ребенка потопать ножками (не стоять) в течение 1 минуты утром. Вытереть ноги, не растирая их, а промокая полотенцем.

Постепенно (можно даже через месяц), когда вы абсолютно убедитесь в безопасности подобного метода закаливания, можно перейти к обливанию стоп водой или их кратковременному погружению в холодную воду. Перед сном повторите процедуру в холодной или в теплой воде (прогреть ножки в течение 3 минут) в зависимости от желания ребенка (большинство детей предпочитают прогреть ножки перед ночным сном). Прогревание завершите обливанием холодной водой.

Механизм действия

Общеизвестно, что кратковременное (не более 3 мин.) тренирующее воздействие невысоких (1–5° С) температур стимулирует согревание организма человека, то есть выработку внутреннего тепла, а не охлаждение. Процедура одномоментного обливания низкотемпературной водой абсолютно безопасна, десятилетиями проводится во многих детских учреждениях и санаториях.

На поверхности стоп имеются рефлексогенные проекции всех органов нашего организма, их легкая стимуляция холодом нормализует функции жизненно важных систем, тем самым повышая защитные силы организма.

Не забываете! Ваше спокойствие, уверенность — 50% успеха, закаляйтесь вместе с ним! Улыбайтесь и вдохновляйте малыша собственным примером. Объясните ему полезность закаливания, убеждайте его, играйте с ним, поддерживайте у него хорошее настроение!

Обратите внимание! Ни в коем случае не нагревайте воду! Иначе не произойдет тонизирующего воздействия на активные точки стоп.

Закаливание не только дает удивительные результаты в плане профилактики простудных заболеваний, но и нормализует психоэмоциональное состояние ребенка, улучшает память и внимание, является прекрасным средством регуляции сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

В случае заболевания не прекращайте закаливающих процедур! При необходимости вы можете хотя бы протирать стопы ребенка холодным полотенцем.

Не забывайте — отсутствие закаливания даже в течение 5 дней значительно уменьшает ваши достижения в этой области, сводит на нет все ваши предыдущие усилия.

Помогите своему ребенку! Не выпускайте его беззащитным в агрессивные условия внешней среды!

Физическое воспитание

Оценка физического развития детей

Рост и развитие ребенка — главные показатели его здоровья. В первые годы жизни развитие идет особенно быстрыми темпами. За счет ускоренного роста рук и ног изменяются пропорции тела и осанка. У дошкольников в результате развития мелких мышц кисти и пальцев совершенствуется точность движений. На четвертом году жизни в основном завершается развитие органов чувств, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Анатомическое строение коры головного мозга у четырехлетних детей приближается к строению мозга взрослого человека.

К концу дошкольного периода емкость легких увеличивается в три раза. Сердце развивается параллельно изменению длины тела, происходит постепенное увеличение его мышц и интенсивное развитие сосудистого русла.

Кости скелета растут последовательно, чередуя фазы роста в длину и толщину (в поперечнике). У хорошо развитых детей ширина плеч составляет приблизительно 1/4 длины тела. На первом месяце жизни окружность головы на 1–3 см больше окружности грудной клетки, к трем-четырем месяцам эти величины становятся равными, а в более старшем возрасте окружность грудной клетки всегда превышает окружность головы.

Мальчики растут быстрее девочек. Исключением является лишь короткий период второго «вытягивания» (11–12 лет), который наступает у девочек раньше. По классификации Штрагц наблюдаются следующие этапы роста детей: первое округление 0–4 года, первое вытягивание 5–7 лет, второе округление 8–10 лет, второе вытягивание 11–15 лет. Наследственные факторы определяют темп и возможный предел роста ребенка при оптимальных условиях окружающей среды. Наиболее отчетливо прослеживается связь между ростом родителей и детей в два периода: от 2 до 9 лет и от 13 до 18 лет.

На скорость роста и окончательные размеры тела ребенка большое влияние оказывает рост отца, а вес тела в значительной степени определяется весом тела матери. При воздействии на ребенка неблагоприятных внешних факторов — питание, режим сна и бодрствования, стрессы, заболевания — «запрограммированная» скорость роста замедляется. Как самостоятельно оценить физическое развитие ребенка? Для детей дошкольного возраста используют следующие формулы: Рост мальчиков — $75 \text{ см} + (n \times 7)$. Рост девочек — $75 \text{ см} + (n \times 7 - 1)$.

Для определения нормального веса детей от 1 года до 7 лет: $10 \times 2n$, где n — число лет. Для определения степени отклонения веса ребенка от идеального, можно воспользоваться таблицами показателей индекса Кетле (ИК) (Мазурин А. В., Воронцов И. М., Проппедвтика детских болезней. — СПб: Фолиант, 2000).

Соответствие массы тела (веса) и длины тела (роста) для детей в возрасте от 4,5 лет до 12 лет.

1. Измерьте свой рост и вес.
2. Рассчитайте собственный индекс массы тела по формуле индекса Кетле (частное от деления массы тела на длину тела в метрах, возведенную в квадрат):

$$\text{индекс Кетле} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м})$$

3. Найдите горизонтальную строчку в табл. 31, соответствующую вашему возрасту.

4. Найдите в ней вертикальную графу, соответствующую вашему индексу Кетле и оцените свой вес:

(+/-) 2 балла — значительное отклонение веса;

- (+/-) 3 балла — умеренное отклонение веса;
 (+/-) 4 балла — легкое отклонение (норма);
 5 баллов — точное соответствие веса и роста.
 5. -4, -3, -2 — означают отклонения в сторону недостатка веса; +2, +3, +4 — отклонения в сторону избытка веса.

Таблица 31

Индекс массы тела у мальчиков 4–12 лет (базы данных АСПОН-Д 1998 г.)

| Возраст (годы) | Оценка в баллах | | | | | | |
|----------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|
| | -2 | -3 | -4 | 5 | +4 | +3 | +2 |
| 4,5 | 13,2 | 13,7 | 14,8 | 15,7 | 16,4 | 17,7 | 18,3 |
| 5 | 13,1 | 13,9 | 14,6 | 15,6 | 16,5 | 17,5 | 18,8 |
| 5,5 | 12,8 | 13,9 | 14,6 | 15,5 | 16,5 | 17,4 | 19,0 |
| 6 | 13,0 | 13,9 | 14,6 | 15,4 | 16,4 | 17,4 | 19,0 |
| 6,5 | 13,1 | 13,9 | 14,6 | 15,5 | 16,5 | 17,5 | 19,2 |
| 7 | 13,1 | 13,9 | 14,7 | 15,6 | 16,7 | 17,8 | 19,7 |
| 8 | 13,4 | 14,1 | 14,9 | 15,9 | 16,9 | 18,1 | 19,8 |
| 9 | 13,4 | 14,2 | 15,0 | 16,0 | 17,2 | 18,7 | 21,8 |
| 10 | 13,5 | 14,3 | 15,2 | 16,2 | 17,6 | 19,3 | 22,1 |
| 11 | 13,9 | 14,6 | 15,4 | 16,4 | 17,8 | 19,7 | 22,5 |
| 12 | 14,2 | 15,0 | 15,9 | 17,1 | 18,6 | 21,1 | 24,8 |

Индекс массы тела у девочек 4–12 лет (базы данных АСПОН-Д 1998 г.)

| Возраст (годы) | Оценка в баллах | | | | | | |
|----------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|
| | -2 | -3 | -4 | 5 | +4 | +3 | +2 |
| 4,5 | 13,1 | 14,0 | 14,8 | 15,4 | 16,3 | 17,1 | 18,4 |
| 5 | 12,6 | 13,5 | 14,3 | 15,4 | 16,2 | 17,3 | 18,9 |
| 5,5 | 12,8 | 13,5 | 14,4 | 15,4 | 16,3 | 17,4 | 18,7 |
| 6 | 12,8 | 13,5 | 14,3 | 15,2 | 16,3 | 17,6 | 19,5 |
| 6,5 | 12,6 | 13,5 | 14,3 | 15,2 | 16,3 | 17,6 | 19,5 |
| 7 | 12,7 | 13,5 | 14,3 | 15,3 | 16,5 | 17,7 | 19,3 |
| 8 | 12,9 | 13,6 | 14,4 | 15,4 | 16,6 | 18,3 | 20,3 |
| 9 | 12,8 | 13,7 | 14,5 | 15,5 | 16,9 | 18,9 | 21,2 |
| 10 | 13,0 | 13,9 | 14,7 | 15,8 | 17,3 | 19,2 | 21,8 |
| 11 | 13,5 | 14,2 | 15,1 | 16,3 | 17,8 | 20,2 | 23,2 |
| 12 | 13,7 | 14,5 | 15,6 | 17,1 | 18,8 | 21,6 | 24,9 |

Все виды тренировочных нагрузок вашего ребенка должны проводиться с учетом необходимости восстановления правильной осанки и нормализации функции головного мозга. Для этого проводится комплекс регулирующих упражнений:

- 1) Утром в постели проводится остеопатическая гимнастика.
- 2) После подъема — утренняя зарядка, адаптационная гимнастика (до 3-х лет гимнастика Воробьева).
- 3) После тихого часа, как минимум, — остеопатическая гимнастика в постели (она занимает 3,5 минуты и необходима для восстановления структуры опорно-двигательного аппарата при переходе из горизонтального в вертикальное положение).
- 4) Использование фитболов (занятия и замена стульев).

5) Народные танцы, игры, батут, кулачный бой являются, по мнению врачей-остеопатов, самой эффективной двигательной программой для ребенка, имеющего нарушения осанки и нервной системы. Движения, используемые в этих видах физической культуры, содержат элементы традиционной пластики, сохранившейся в культурном наследии нашей страны. Восстановление связи физического и культурного компонентов обеспечивает профилактику и лечение нарушений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Особенностью занятий по традиционной пластике является радостное состояние ребенка. Автор программы по традиционной пластике для детей В. А. Куц (см. видеофильм «Традиционная пластика в детских дошкольных учреждениях») рекомендует проводить занятия на улице, а еще лучше в лесу, у речки и т. п., вместе с любимыми родителями, любящая красоту природы. Контакт с живой природой и общение с родителями — главный источник сил ребенка, и ни один метод реабилитации не может его заменить.

Занятие начинается с хоровода. Круг символизирует единое целое, там нет любимых и нелюбимых, есть дружная группа. После пения включается следующий элемент программы — потягивание, позевывание, тогда расслабляются мимические мышцы и мышцы всего тела. Потряхивание кистей, стоп — происходит активация капиллярного кровообращения. Потирание рук, хлопки, ладошки, притопы — дополнительно воздействуют на биологически активные рефлекторные точки. Для тренировки диафрагмального дыхания используется счет вслух на вдохе и выдохе (скороговорка «33 Егорки»), звукоподражания («мяу», «гав» и т. п.). Движение с вращением вокруг своей оси восстанавливает симметрию тела. Ребенок стремится быть похожим в движениях на птицу. И наконец, народные игры, как считает В. А. Куц, являются оптимальной психофизиологической тренировкой, восстанавливающей гармоничные взаимоотношения внешнего и внутреннего мира человека.

Сегодня только родители и педагоги могут обучить детей во дворе (в группе) народным играм (передача от старших к младшим, к сожалению, прекратилась) и через них надо воссоздать детское сообщество — мир, в котором ребенок обучается общаться с себе подобными, где закладывается фундамент его отношений с коллегами, с любимыми и возможность создать в будущем крепкую семью. Дети, выросшие без этой естественной подготовки, не готовы к душевному контакту с окружающими людьми (например, с семьей: на 1000 браков 870 разводов, 2000 г., СПб.). Пусть в наши двory вместе с давно знакомыми народными играми («Али-баба», прятки, лапта, городки и т. п.) вернется детский смех, чистая речь без сквернословия и доброты.

6) Вводя новые физические упражнения, не забывайте об основе основ физического и психического здоровья и развития ребенка — телесно-психологическом контакте ребенка с родителями. Дети остро нуждаются в телесном контакте: объятиях, поглаживаниях, поцелуях и т. п. Ведущие психологи мира считают, что даже взрослому человеку необходимы 4 объятия в день для выживания, а 8 — для жизни. Тем более это необходимо ребенку. Петербургский ученый-педагог М. Н. Попова в своей диссертации показала, насколько улучшилось физическое и психическое здоровье детей, когда родители начали вместе с ними выполнять упражнения и играть в телесном контакте (специально подбирались упражнения с объяти-

ями и прикосновениями), дети меньше болели, нормализовался их вес, поведение, они улучшили свои спортивные достижения. Эти данные изложены в ее канд. дис. «Взаимодействие родителей и детей на физкультурных занятиях как средство коррекции их отношений» (СПб, 2000 г.). Методические семинары по данной технологии проводятся в Ленинградском областном институте развития образования. Создан учебный видеофильм «Вместе с мамой на физкультуре».

Замечательный этнографический материал (потешки, песенки) вместе с очень эффективными телесно-психологическими упражнениями комплекса «Пестование младенцев» помогут вам оказать самое благоприятное влияние на здоровье ребенка. Поэтому вспомните элементы из этого комплекса (подробно см. в данной книге) и потанцуйте с малышом.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ

1. Утром перед завтраком проводится утренняя гимнастика, которая завершается комплексом адаптационной гимнастики (дети до трех лет выполняют гимнастику Воробьева).

2. В перерывах между учебными занятиями в течение 1 минуты выполняется глазная гимнастика для улучшения работы головного мозга и физкультминутка на мини-стадионе.

3. После тихого часа выполняется дневной гимнастический комплекс, состоящий из:

- остеопатической гимнастики в постели;
- тренажерного пути;
- адаптационной гимнастики.

Адаптационная гимнастика для детей старше трех лет и взрослых (см. учебный видеофильм)

1. **ПОТЯГИВАНИЕ** (3 раза — 25 сек.)

ИП. Стоя, ноги прямые, на ширине плеч, руки вниз.

Скрестите руки на уровне живота.

ВДОХ: медленно поднимаем руки вверх, встаем на носки, выпрямляем руки над головой, потянуться вверх.

ВЫДОХ: медленно опускаем прямые руки через стороны вниз (ладони смотрят вниз), при этом тянемся пальцами вдаль (потягивание), и опускаемся на полную стопу.

2. **ПОТЯГИВАНИЕ «РУКА-НОГА»** (50 сек.)

А. ОИП.

ВДОХ: поднимаем правую руку вверх, в сторону, одновременно перенося центр тяжести на правую ногу и слегка приседаем.

ВЫДОХ: потягиваемся от левой пятки к правой кисти.

Затем делаем то же в левую сторону. Повторить упражнение 8 раз. Руки меняем плавно, не останавливаясь. Макушка головы перемещается параллельно полу.

Б. ОИП. Руки в сторону, кисти разогнуты в лучезапястном суставе, пальцами вверх (на себя), как будто через руки проходит несгибаемый стержень. Совершаем поочередно круговые движения руками вперед за счет боковых наклонов то к одной прямой ноге (при этом одноименной рукой стремимся коснуться колена и сгибаем противоположную ногу), то к другой. Таз описывает «8» в горизонтальной плоскости. На **ВЫДОХЕ**: правая рука идет вниз к прямой правой ноге, слегка сгибаем левую ногу.

Затем то же самое делаем назад.

Сделать 8 раз в одну сторону, 8 — в другую.

3. «БАБОЧКА» (55 сек.).

ИП. Полуоборот вправо, правая нога впереди, левая сзади, обе ноги присогнуты, расстояние между ногами небольшое.

ВЫДОХ: вес тела на левой ноге, кисти тыльной стороной сложены вместе, мизинцы прижаты к груди.

ВДОХ: переносим вес тела на правую ногу, разводим руки, сводим лопатки, ладони смотрят в стороны, локти вниз (вдоль туловища), кисти идут к плечам. Вперед не наклоняться, пятки не отрывать. Повторить 9 раз. То же самое с другой ноги.

4. **БЕГ НА МЕСТЕ** (1 мин. 45 сек.).

Бежим на носках, пятками касаясь ягодиц. Бедро слегка приподнимаются кпереди. Дыхание через нос.

5. «ОГЛЯНИСЬ» (10 раз — 14 сек.)

ОИП. Колени разведены (чтобы таз не шевелился при поворотах верхней части туловища). Руки согнуты, кисти сжаты в кулаки.

ВДОХ: смотрим перед собой (не останавливаемся в этом положении).

ВЫДОХ: замахиваясь руками, оглядываемся назад, скручиваем верхнюю часть туловища над нижней, поворот происходит по инерции.

6. «УТОЧКА» (35 раз — 10 сек.)

ОИП. Руки в стороны, согнуты в локтевых суставах. Плечи параллельно полу, предплечья и кисти расслаблены, свисают вниз, ладони смотрят назад. Производим быстрые вращательные движения тазовым поясом (утка машет хвостиком). Движение с ног передается на руки (как утка отряхивается от воды).

7. «ПЛЯСОВАЯ» (30 сек.).

ОИП. Руки согнуть в локтевых суставах, кисти перед собой параллельно полу ладонями вниз. Подпрыгиваем на левой ноге, правая нога, сгибаясь в колене, поворачивается влево. При этом стопа внутренней поверхностью касается левой ладони. Еще раз подпрыгиваем и обе ноги опускаются на пол. Затем подпрыгиваем и левая нога, сгибаясь, поворачивается вправо. При этом наружная поверхность стопы касается правой ладони. Повторить упражнение 10 раз и поменять ногу.

8. «САПОГ» (16 раз — 34 сек.).

ОИП.

ВЫДОХ: центр тяжести переносим на левую ногу, правую ногу выбрасываем вперед и вверх, стопа расслаблена (как будто хотим скинуть с ноги тапок). При этом полусогнутые руки выбрасываются снизу изнутри наружу и в стороны ладонями вверх. То же повторить другой ногой.

9. «ВЕРЕВОЧКА» (28 сек.).

ОИП.

А. Поднять прямые руки до уровня плеч (ладони вовнутрь). Поочередно «выдвигаем» вперед то правую, то левую руки, следя глазами за кистями рук. Одновременные бедро и плечо перемещаются назад. Пальцы рук при этом описывают круги в вертикальной плоскости относительно друг друга.

Б. Постепенно переводим руки вверх, смотрим на кончики пальцев.
Дыхание: короткий вдох и длинный выдох (как будто поем песню).

10. «МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН» (32 сек.).

А. Растираем по краю ушные раковины указательным и большим пальцами снизу вверх и сверху вниз.

Б. Указательный палец помещаем сразу за наружным слуховым проходом и делаем вращательные движения сначала назад, затем вперед. Затем растираем всю внутреннюю поверхность ушной раковины.

В. Делаем «вилочку» из пальцев — ухо находится между указательным и средним пальцами — и совершаем движения вверх-вниз, растирая поверхности перед ухом и за ухом.

Г. Дергаем за мочки вниз и за верхушки ушей наверх.

Д. «Потрепать» уши ладонями вверх-вниз.

11. МАССАЖ РУК (45 сек.)

А. Поглаживание по наружной, по внутренней, по локтевой поверхностям. Массаж проводится от плеча к кисти. По 2 раза по каждой поверхности каждой руки.

Б. «Умываем» кисти.

В. Массаж каждого пальца в отдельности — прокрутить и скинуть.

Г. Спокойно умываем кисти и лицо ладонями.

12. ПОТЯГИВАНИЕ — УПР. 1. (3 раза — 25 сек.).

13. «КОРАБЛИК» (2 мин. 45 сек.)

ИП: стоя прямо. А. Круги ногой спереди назад (10 раз).

ВДОХ: поднимаем правую ногу вперед, носок на себя, потягиваясь пяткой. Затем отводим ее в сторону и назад на одном уровне от пола (пятка — «кораблик», скользкий по поверхности воды).

ВЫДОХ: переводим ногу назад на одном уровне от пола, пяткой тянемся вдаль, сводим лопатки.

Б. Круги ногой сзади наперед (10 раз).

ВДОХ: поднимаем правую ногу сзади, сводим лопатки, пяткой тянемся вдаль.

Переводим прямую ногу вбок на одном уровне от пола.

ВЫДОХ: переводим правую ногу вперед на одном уровне от пола и касаемся противоположной рукой колена.

То же повторить с левой ногой.

14. «МИШКА НЮХАЕТ ЦВЕТЫ» (25 раз — 25 сек.)

ИП. Ноги на ширине плеч, согнуты, стопы параллельно, носки слегка смотрят внутрь, спина прямая. Прямые руки вытянуты вперед, ладонями вниз, руки и кисти вытянуты в одну линию.

ВДОХ носом: кисти на себя (пальцы смотрят вверх).

ВЫДОХ носом: ИП кисти параллельно полу.

На вдохе ноздри расширяются, акцент на вдох: 1–2, 1–2.

15. ПОТЯГИВАНИЕ В СТОРОНЫ (9 раз — 55 сек.)

ОИП. Руки в стороны, чуть присогнуты, ладони смотрят вверх.

ВДОХ: тянемся руками в стороны, макушкой вверх.

ВЫДОХ: ИП, расслабиться.

16. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ ПОД ВОДОЙ» (17 раз — 12 сек.).

ОИП. Руки прямые вдоль туловища. Кисти на себя, пальцы смотрят в стороны.

ВЫДОХ: опустите силой плечи вниз (топим мячи).

ВДОХ: расслабиться, плечи вверх не поднимать.

Акцент на выдохе: выдох-выдох-выдох (вдох короткий).

17. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ НАД ГОЛОВОЙ» (17 раз — 14 сек.)

ОИП. Руки над головой, чуть присогнуты. Ладони смотрят вверх, пальцы рук — навстречу друг другу. Смотрим на кончики пальцев.

ВЫДОХ: толкаем руки вверх (подбрасываем мячик).

ВДОХ: ИП.

Акцент на выдохе: выдох-выдох-выдох (вдох короткий).

18. «ГИБКАЯ СПИНКА» (6 раз — 60 сек.)

ИП стоя, руки вдоль туловища. Делаем правой ногой полувыпад вперед, левая в упоре на носке сзади. Руки свободно свисают вдоль туловища.

ВДОХ: тянемся за руками вперед, наверх и одновременно подтягиваем левую ногу, но не до конца. Стоим на прямой правой ноге, левая на носке сзади, руки вытянуты вверх.

ВЫДОХ: переносим вес тела на заднюю ногу на полную стопу, руки опустить вниз и чуть прогнуться. Голову назад не запрокидываем.

3 раза с одной ноги, 3 раза с другой.

19. «ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ» (60 сек.)

ОИП.

ВДОХ: ноздри расширяются, спина идет назад, живот вперед.

ВЫДОХ: все подтягивается.

20. МАССАЖ ЛИНИИ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА (30 сек.)

Линия проходит по указательному пальцу и его продолжению на тыльной стороне кисти. Линию сильно растираем центром ладони противоположной руки.

Во время растирания переступаем из ИП ноги на ширине плеч: одна нога идет назад, затем в ИП, затем другая.

20а. УМЫВАНИЕ (5 сек.)

Умываем лицо ладонями, при этом большие пальцы описывают круг вокруг ушей. Далее ладони переходят на шею и соединяются на груди.

21. ПОТЯГИВАНИЕ (3 раза — 25 сек.) — см. упражнение № 1.

Гимнастика Воробьева
(модифицированная, используется вместо
адаптационной гимнастики для детей
до 3-х лет и любого другого возраста)

Эту гимнастику могут выполнять и взрослые.

ОИП: стоя, руки свободно вниз, ноги слегка расставить.

1. ПОТЯГИВАНИЕ (3 раза — 25 сек.).

ОИП. Стоя, ноги прямые, на ширине плеч, руки скрестить на уровне талии (как будто держим края майки).

ВДОХ: медленно поднимаем руки вверх (снимаем майку через голову), встаем на носки, выпрямляем руки над головой (потянуться вверх).

ВЫДОХ: медленно опускаем прямые руки через стороны вниз (ладони смотрят вниз), при этом тянемся пальцами вдаль, и опускаемся на полную стопу.

2. Энергично растереть кисти рук.
3. Очень громко хлопнуть в ладоши 5 раз.
4. Бег на месте — на носках, поднимая колени, пятками касаясь ягодич.
5. ОИП. Руки вперед, сжимать и разжимать кисти (пальцы полностью выпрямлять) 20 раз.
6. ОИП, встать на носки и опуститься на всю стопу, 14 раз.
7. ОИП, встать на пятки и опуститься на всю стопу (хлопать носками по полу), 14 раз.
8. ОИП, руки в стороны, на уровне плеч, свести лопатки, отводя руки назад, 10 раз.
9. ОИП, напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, одновременно сжимая и разжимая кисти рук. Повторить 20 раз.

10. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ:

ВДОХ — надуть живот, **ВЫДОХ** — втянуть живот. 10 раз.

11. Наклоны головы вперед и назад, 10 раз.

12. Повороты головы вправо и влево (подбородок не опуская) до плеча.

13. **МАССАЖ ЛИНИИ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА** (30 сек.).

Линия проходит по указательному пальцу и его продолжению на тыльной стороне кисти. Линию сильно растираем центром ладони противоположной руки.

Во время растирания переступаем из ИП ноги на ширине плеч: одна нога идет назад, затем в ИП, затем другая.

14. Повторить упражнение 1.

**Гимнастический мини-комплекс
для нормализации работы пищеварительной системы (ГКПС)**

Упражнения ГКПС выполняются в постели сразу после дневного сна.

1. ПОТЯГИВАНИЯ (*Наискосок*).

Упражнение имитирует потягивания кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.

2. «ВЕЛОСИПЕД» (20 сек.)

Ногами имитируем езду на велосипеде, стопами описывая круги. Для особенно физически развитых детей можно одновременно с ногами приподнять голову.

3. «КАЛАЧИК» (20 сек.).

Подтянуть голову и бедра к груди («калачик»), стараясь оставаться в этом положении как можно дольше.

**Психофизический комплекс для оптимизации работы
системы пищеварения (Руденко А. С.)
(выполняется во время еды)**

1. Потянуться вверх (ладони «замком» над головой).
2. Погладить животик.

3. Сесть за стол с прямой спиной на край стула, ступни упираются плотно в пол (укореняются), не сгибаться в подложечной области — «свободный» проход для пищи.

4. Пощелкать зубами 24 раза.

5. Нюхаем пищу и вращаем языком во рту.

6. Накопленную слюну проглотить медленно.

7. Есть медленно, чувствуя вкус, тщательно пережевывая пищу.

Глазная гимнастика

Проводится для улучшения работы головного мозга.

1. Наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их (пальминг). Согревание глаз центром ладони не менее 30 сек. Пальминг — отдых глаз. Когда глаза закрыты, необходимо представлять себе движущиеся объекты, например: текущую воду, плывущие облака или представить, что вы идете либо едите и смотрите в окно поезда, машины, идете пешком.

2. Под закрытыми веками рисуем глазами круг влево, вверх, направо, вниз; затем круг в обратную сторону. Повторить 5 раз.

3. Нежно погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать. Шесть морганий — несколько секунд закрыть веки, отдых. И так в течение одной минуты (рекомендуется повторять моргания один раз в час).

4. ИП — вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотрим на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы, следим за этим ногтем глазами — рука перемещается вправо, затем — влево. Сменить руку, все повторить по 5 раз каждой рукой медленно.

5. ИП см. упр. 4. Медленно приближаем правую руку к носу, затем удаляем. Повторить 10 раз.

6. Солнечные ванны для глаз: закройте одной ладонью глаз, другим глазом быстро моргайте, смотря на свет (окно, небо, солнце, лампа). При этом покачивайтесь вправо — влево, перенося центр тяжести с правой ноги на левую и обратно в течение одной минуты. На другой глаз то же. Закройте оба глаза, сделайте пальминг, продолжая покачиваться и представляя себе только что увиденное. Очень хорошо, если увиденное представляет собой движение друг относительно друга отдаленного и близкого предмета: например, стойка окна и далекий лес — то смотрим на стойку, замечая лес за окном, то смотрим на лес, замечая стойку.

7. Жонглирование мячами. Подбросьте резиновый мяч правой рукой, пока он летит в воздухе, из левой руки переложите другой мяч в правую и левой рукой поймите падающий мяч. Глаза должны сопровождать движения летящего мяча, желательно на солнечном фоне.

Остеопатическая дыхательная гимнастика для детей и взрослых

(см. учебный видеofilm «Остеопатическая гимнастика для детей», методика диафрагмального дыхания в видеofilmе «Гимнастика для беременных»)

После пробуждения опорожнить мочевой пузырь. Приготовить валик из полотенца (махровое полотенце 45 × 110 см скатать в трубочку).

1. **РАСТЯГИВАНИЕ НИЖНЕГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.** (20 сек.).

А. Лечь спиной на валик так, чтобы он проходил по нижним углам лопаток. Руки откинuty вверх за голову. «Раскисаем» на валике.

Б. Улыбаемся губами, глазами, всем лицом, животом, грудью. Ощущение улыбки, радости, света разливается по всему телу.

2. **УМЫВАНИЕ.**

Переложить валик под шею и затылочную область, подбородок в нейтральном положении, шея прямая.

А. Растереть ладони до тепла.

Б. Умываем лицо.

Ладони лежат на лице, мизинцами вместе, большие пальцы касаются мочек ушей. Ведем ладонями по лицу вверх, назад за голову. При этом большие пальцы описывают круг вокруг ушей. Затем переводим руки на шею и соединяем их на груди.

В. **УМЫВАЕМ РУКИ.**

Берем левую руку правой рукой хватом снизу в районе мизинца и ведем по внутренней поверхности от лучезапястного сустава к локтевому, к плечевому, к талии. При этом фиксируем внимание на каждом суставе. То же повторить с правой рукой.

Г. **УМЫВАЕМ НОГИ.**

Сгибаем правую ногу и ставим ее стопой на пол, на нее кладем наружной поверхностью голени согнутую левую ногу. Держим левый голеностопный сустав левой рукой, а правой растираем подошву. Затем нажимаем на подошве основные корешки (точки, которые опираются на пол при стоянии и ходьбе) — 5 малых корешков на подушечке каждого пальца и 4 больших корешка под большим пальцем, под маленьким пальцем, в центре пятки и боковой корешок — четырьмя пальцами сбоку ниже мизинца.

Далее берем левую ногу правой рукой за голеностопный сустав с внутренней стороны и ведем по внутренней поверхности от голеностопного сустава к коленному, к тазобедренному и разглаживаем левую паховую складку. Все повторить с правой ногой.

Д. **УМЫВАЕМ ЖИВОТ.**

Делаем несколько кругов по животу по часовой стрелке одной и второй рукой.

3. **ВЫТЯГИВАНИЕ В ДЛИНУ** (3 раза).

Руки сложить в замок на животе, ноги вместе, прямые, носки оттянуты.

ВДОХ: руки вверх, ладони от себя, носки на себя. Потянуться ладонями вверх, пятками вниз.

ВЫДОХ: руки на живот, оттянуть носки (как балерина).

4. **СИНХРОННОЕ ПЕРЕКРЕСТНОЕ ПОЛЗАНИЕ.**

Повернуться на живот и имитировать ползание по-пластунски: (на месте) правая рука выдвигается вперед, при этом голова поворачивается вправо (голову не поднимать). Одновременно сгибается левая нога и левая рука. Упражнение повторить 12 раз по команде воспитателя. Дыхание свободное.

5. **ПОТЯГИВАНИЕ НАИСКОСОК** (6 раз).

ИП. Левая нога согнута, наружной поверхностью лежит на полу. Левая рука лежит вверх. Правая нога прямая, отодвинута чуть вправо, носок на себя и смотрит влево. Правая рука опущена вниз. Делаем ВДОХ.

ВЫДОХ: потянуться левой рукой вверх, пяткой правой ноги вниз. Приподнять правое бедро, чуть прогнувшись. Голова повернута к вытянутой вверх руке.

Поменять положение и потянуться в другую сторону.

6. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ (7 раз).

ОИП. Ноги согнуты, стопы «укорены» (все 9 корешков плотно прижаты к полу). Ягодицы чуть напряжены, чтобы приподнять копчик и выровнять поясницу.

ВДОХ: ноздри раздуваются, диафрагма опускается, уменьшая пространство под собой, что приводит к тому, что:

- живот идет вперед;
- поясница назад (вжимается в пол).

ВЫДОХ: диафрагма поднимается, увеличивает пространство под собой, что приводит к:

- втягиванию живота;
- втягиванию спины.

7. «КРОКОДИЛ» (21 раз).

ОИП. То же.

Руки в стороны, ладони прижаты к полу, колени прижаты к животу. Кладем две ноги вправо, а голову поворачиваем влево (стараясь ухо прижать к полу). Потянуться. Затем поменять положение.

8. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ. См. упр. 6.

9. ВЫТЯГИВАНИЕ В ДЛИНУ. См. упр. 3, выполняется один раз.

10. ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОТЯГИВАНИЕ.

ОИП — стоя на четвереньках. Позвоночник прямой, спина и голова — на одной линии (голову не поднимать и не опускать). Вытянуть вперед левую руку и одновременно назад правую ногу. Удерживаем такое положение 15 секунд. Поменять руку и ногу.

11. ВЫТЯГИВАНИЕ СИДЯ И СТОЯ.

А. Сидя на крае кровати, тянемся макушкой вверх, спина прямая. Ступни плотно «укорены», плечи свободны, подбородок в нейтральном положении. Руки на коленях. Можно положить на макушку мешочек с песком, а на ноги надеть браслеты с утяжелением.

Б. Встаем с прямой спиной, макушкой тянемся вверх. Вытягиваемся стоя, затем встаем на носки и продолжаем «расти» вверх. Подбородок не задираем.

12. ВЫТЯГИВАНИЕ В ХОДЬБЕ.

А. Ходьба на носках. Макушкой тянемся вверх, спина прямая (как ствол дерева). Руки и плечи свободно свисают (как ветки дерева). Растем в ногах, всем позвоночником, макушкой вверх. Вес тела поднимается от тазобедренных суставов наверх и чуть вперед. Ступаем легко, как будто плывем над землей.

Б. Ходьба на всей стопе с приподниманием бедра. Спина прямая, макушкой тянемся вверх. Подбородок в нейтральном положении, стопа расслаблена. Ступаем на всю стопу мягко, легко, неслышно, как по глубокому снегу.

13. ХОДЬБА ПО МАССАЖНЫМ КОВРИКАМ.

На полной стопе идем по массажной дорожке (массажные коврики расположены друг от друга на расстоянии шага ребенка — ребенок идет, «приподнимая ножку»). Один круг.

Сняли мешочки и браслеты, положили их на кровать.

14. КОМПЛЕКС ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ (ВЫТЯГИВАНИЕ У СТЕНЫ).

А. К стене прижаты пятки, икры, таз, межлопаточная область и затылок. Если потянуться руками вперед, то лопатки раздвинутся и межлопаточная область прижмется к стене. Стопы «укоренены». Плечи свободны. Тянемся макушкой вверх, стараемся вырасти и распластаться по стене. У девочек ноги вместе, у мальчиков врозь.

Б. Опереться спиной о стену, ноги шире плеч, согнуты (поза «всадника»). Пятки на расстоянии шага от стены. Спина прямая (поясница прижата к стене). Сделать три неглубоких приседания, скользя спиной по стене.

В. См. пункт А.

Г. Отойдя от стены, вытянуться.

15. СИНХРОННОЕ ПЕРЕКРЕСТНОЕ ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ (ладонь левой руки и колено правой ноги опускаются одновременно, спина и голова по прямой линии).

16. ПРИСЕДАНИЯ (укрепление тазового дна).

Стоим в паре, держась за руки, или держимся за опору (стол, кресло). Ноги врозь, согнуты.

ВДОХ: приседаем с прямой спиной. Пятки не отрываем.

ВЫДОХ: встаем с прямой спиной, напрягая ягодицы. Повторить приседания 5 раз.

Тренажерный путь

Специалисты ДОУ № 32 Василеостровского района Санкт-Петербурга предложили для лучшего перехода от сна к бодрствованию после проведения «кишечной» или остеопатической гимнастики выполнять «тренажерный путь». Дети выполняют упражнения на всем пути от кровати до умывальника:

а) Ходьба по резиновым коврикам и ребристым доскам в течение 1 мин. — потоком по 3 раза.

б) Использование спортивного комплекса в группе:

— лазание по шведской стенке вертикально и горизонтально;

— по веревочной лестнице;

— спуск по канату — выполняется потоком в течение 5 мин.

После «тренажерного пути» можно провести общеразвивающую гимнастику, меняя набор предложенных упражнений на усмотрение педагога (опыт педагога-оздоровителя З. Б. Хусаиновой):

1. Ходьба по кругу со сменой темпа, ставя ногу с носка.

2. Ходьба со сменой движения: на носках, на всей стопе, на внешнем своде стопы, на всей стопе, на внутреннем своде стопы, на всей стопе.

3. Ходьба с высоким подниманием колен, стараясь коленями коснуться груди («как цапля»).

4. Ходьба на четвереньках «как большие медведи», делая большие шаги на всей стопе и «как маленькие медведи», делая частые шаги на всей стопе.

5. Прыжки «как лягушки» на четвереньках, прыгая, высоко обхватив руками голеностопные суставы изнутри.

6. Ходьба «как гуси» в полуприсяде, пружинящим шагом, руки на коленях, шея вытянута вперед.

7. Ходьба на четвереньках спиной вниз, прогнув спину, высоко подняв ягодицы, ногами вперед, затем меняя положение вперед руками.

8. Ходьба «буквой Т» — поочередно меняя положение стоп, горизонтально и вертикально.

9. Ползание по-пластунски.

10. Боковой галоп со сменой направления.

11. Бег с махами рук «как петрушки».

12. Поднимание на носки с последующим перекатом на пятки.

13. Сидя с приподнятыми вперед прямыми ногами, образующими с туловищем угол, с опорой сзади на руки, голова прямо.

14. ИП то же — упражнение «ножницы».

15. ИП стоя, пятки вместе, носки врозь, колени не сгибаются. Наклон вперед, при котором руки делают движения, имитирующие мытье полов (вокруг оси).

16. «Достань конфету» — наклон вперед стоя на одной ноге в положении «ласточка», доставая рукой конфету (не сгибая колен, тянемся к «конфете»).

17. «Медведь топает» — ИП: стоя на коленях и ладонях, туловище горизонтально. Переступать руками, не сдвигая с места ноги (по кругу), до левой стопы, затем вправо до правой стопы, вернуться в ИП. Чтобы дети не задерживали дыхание, можно во время выполнения упражнения «рычать, как медведь».

18. Сидя на полу, скрестив ноги (по-турецки), наклониться вперед, вытягивая руки вперед, или, держа руки на поясе, стараться достать плечом пол.

19. Сидя на полу, скрестив ноги, попеременно делать массаж пальцев ступни и всей ступни.

20. Лечь на спину, руки вверх, кисти соединить в замок. Повернуться со спины на живот и обратно.

21. «Рыбка» — лежа на животе, вытянув вперед руки, приподнять прямые руки и прямые ноги вверх, прогнуться в пояснице. Задержаться, посмотреть через левое плечо и увидеть правую пятку, затем через правое плечо — левую пятку. Опуститься в ИП.

22. Кувырки на матах — сгруппироваться (колени и голову к груди), кувырок с места и с разбега.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ШКОЛЬНИКОВ

Зубы у детей прорезаются с 5–8 месяцев до 3 лет. К этому времени полностью формируется молочный прикус. Посетите стоматолога. Возможно, уже потребуются лечение зубов. По наблюдениям детских стоматологов, если ребенку в 3–4-летнем возрасте не будет проведена санация ротовой полости, то в возрасте 5–6 лет кариес может столь глубоко поразить зубы, что их невозможно будет лечить, а можно только удалить. При поражении осложненным кариесом (пульпит, периодонтит) большого количества зубов, удаление их становится вынужденно

отсроченным, т. к. это может привести к недоразвитию челюсти и нарушению прорезывания постоянных зубов. Специалисты-стоматологи в таких случаях вынуждены оставлять пораженные кариесом молочные зубы до смены их постоянными. Это сохраняет очаг инфекции в полости рта и негативно сказывается на состоянии будущих постоянных зубов и организма в целом. Постоянные зубы начинают прорезываться с 6–7 лет. В течение года после прорезывания жевательных коренных зубов рекомендуется провести герметизацию фиссур. Это намного лет обеспечит защиту от кариеса. Регулярно консультируйтесь у детского стоматолога.

В настоящее время 70–80% детей дошкольного возраста нуждаются в лечении зубов по поводу кариеса. 82% детей имеют заболевания парадонта. Очаги хронической инфекции полости рта делают неэффективными все другие оздоровительные мероприятия. Немецкий ученый Р. Фолль выявил внутренние связи органов с конкретными зубами (см. табл. 12). Патология внутренних органов приводит к поражению определенных зубов и по их поражению можно судить о состоянии внутренних органов человека. Возникает порочный круг: болезнь внутреннего органа вызывает поражение конкретного зуба, а хронический патологический процесс в зубе рефлекторно поддерживает патологию в данном внутреннем органе. Отсюда понятна необходимость современной стоматологической профилактики в комплексной оздоровительной программе для детей. В СПб имеются детские сады (например, № 80 Невского района, где стоматологическая профилактика отвечает современным требованиям).

Безусловно выдающимся явлением мирового уровня является эффективность стоматологической профилактики в Кировском районе Санкт-Петербурга (статья в журнале «Стоматология детского возраста и профилактика», спец. выпуск, 23–25 декабря, 2001 г., с. 9). Более 100 тысяч детей Кировского района охватила эта уникальная программа стоматологической профилактики академика Федорова (кафедра терапевтической стоматологии № 1 СПбМАПО). Так, медицинский осмотр призывников, по данным СПбВМА, выявил, что в среднем по городу 52–62% ребят призывного возраста нуждаются в лечении кариеса. В Кировском районе, благодаря программе Федорова, только 1,5–2% ребят призывного возраста нуждаются в лечении кариеса. Эта поразительная эффективность достигается просто.

Во-первых, почти все дети детских садов и школ Кировского района проходят обучение правильной чистке зубов (см. раздел «Стоматологическая профилактика для беременных женщин»). При обучении детей гигиене следует использовать зубные пасты, не оказывающие вредного стирательного действия на зубы — зубные пасты гелеобразной консистенции, содержащие профилактические добавки (например, «Новый Жемчуг Юниор»). Чистка зубов проводится 2 раза в день — утром и вечером после еды. Вечером зубы чистят пастами с экстрактами растений (типа «Новый Жемчуг 7 трав», «Новый Жемчуг Эвкалипт», «Лесная», «Кедровый бальзам»). Утром в течение месяца зубы чистят зубными пастами, содержащими фосфат кальция без добавления фтора («Новый Жемчуг Кальций»), чередуя через 1 месяц с пастами, содержащими как фосфат кальция, так и фтор («Новый Жемчуг Комплекс», «Новый Жемчуг Мультивитамины»). Применение зубной пасты с фтором эффективно именно для детского возраста (до 15 лет). В это время зубная эмаль находится в процессе созревания (минерализации) и доступна фтору из зубных паст, который способствует фиксации кальция и фосфора в эмали зубов.

Учитывая опасность передозировки фтора при чистке фторсодержащими зубными пастами, следует соблюдать следующие условия:

- 1) наносить на зубную щетку не более одной горошины зубной пасты;
- 2) следить, чтобы дети не проглатывали пасту;
- 3) полоскать тщательно зубы;
- 4) до 9 лет чистить зубы под контролем родителей или персонала.

В этом возрасте эффективна стоматологическая профилактика фторлаком. Он наносится на зубы врачом-стоматологом 1–2 раза в год.

Во-вторых, дети получают два курса специальной профилактики в год (по 1 месяцу в полгода). В обед в овощные блюда добавляется глицерофосфат кальция (0,5 г на 1 ребенка) и морская капуста (1 чайная ложка консервированной, или 0,5 г сухой, или для школьников «Кламин» или «Фитолон»). В сладкие блюда 1 раз в день добавляются витамины группы В (В1 и В6) по 2 мг на 1 ребенка в сутки. Все эти мероприятия можно проводить не только в организованных коллективах, но и в домашних условиях с тем же хорошим эффектом.

В-третьих, детям проводится регулярная санация зубов. Школьникам дополнительно проводится герметизация фиссур зубов.

Эта программа проводится в Кировском районе Санкт-Петербурга (и во многих городах России) уже 20 лет. В настоящее время академик Федоров и его сотрудники рекомендуют дополнительно при чистке зубов использовать нити-флоссы (для чистки зубных промежутков). Кроме того, для нормализации состояния десен рекомендуется ежедневный пальцевой массаж после чистки десен гомеопатическим средством «Апиор» в смеси с натуральным медом (результаты см. рис. 48, 49).

В настоящее время на кафедре проводится большая научная работа по созданию зубной пасты, объединяющей эффекты кальцийсодержащих зубных паст типа «Новый Жемчуг» — Комплекс или кальций и др. и гомеопатической композиции «Апиор». Как всегда большая роль уделяется диете (кальцийсодержащей, продукты: творог, сыр, брынза и т. д.). Получены научные доказательства благоприятного влияния зеленого чая на возврат кальция из слюны в эмаль зубов. Ведутся исследования по созданию соков нового поколения, улучшающих не только общее состояние здоровья, но и минерализацию зубов.

Не всем детям повезет попасть в детский сад, работающий по программе «К здоровой семье через детский сад», включающей раздел современной стоматологической профилактики, но все родители могут обеспечить ее дома, пользуясь сведениями, изложенными выше.

Итак, план домашней стоматологической профилактики может быть следующим:

1) Утром чистка зубов (предварительно обучив ребенка) зубными пастами с кальцием или кальцием и фтором (менять через 1 мес.); после чистки зубов втирание медовой композиции «Апиор».

2) Вечерняя чистка зубов зубными пастами, содержащими экстракты растений.

3) Два раза в год в течение 1 месяца курсы: глицерофосфат кальция + морская капуста (можно «Фитолон», «Кламин») + витамины В1 и В6 (можно поливитамины «Аэровит»).

4) После каждого приема пищи полоскание зубов водным раствором морской капусты, календулы, зубными ополаскивателями («Весна+», «Фитолон»).

5) Общеукрепляющие средства: диета, прием гомеопатического комплекса, улучшающего усвоение кальция («Веледа»).

6) Медолечение — прием 1 ст. л. меда перед сном. Ее следует сосать как конфету. 2 недели прием, 2 недели перерыв. Это успокаивает ребенка и улучшает состояние десен. После приема меда следует прополоскать рот.

Указанные профилактические мероприятия не только обеспечивают двукратное снижение прироста кариозных зубов, но и приводят к резкому уменьшению общей заболеваемости детей (рис. 48, 49).

Показатель заболеваемости гриппом, ОРЗ снизился в оздоровительной группе в 1,3 раза по сравнению с контрольной за период оздоровительного курса (рис. 50).

Дифференцированный анализ заболеваемости гриппом, ОРЗ с учетом половых различий выявил наибольшую эффективность детского оздоровительного комплекса у девочек, что свидетельствует о большей приспособляемости адаптационной системы женского организма (рис. 51).

Эффективность оздоровительного комплекса определяется уменьшением средней продолжительности одного случая заболевания гриппом, ОРЗ, в том числе осложненного (рис. 52, 53).

Процент детей с высокими титрами а-изогемагглютининов в оздоровительной группе увеличился с 8,3 до 25%. Среди детей контрольной группы процент лиц с высокими титрами уменьшился с 25,0 до 0% (рис. 54).

Общее количество колоний на одного человека, в том числе патогенных, стабильно уменьшалось после проведения курса оздоровительного комплекса, в то время как для детей контрольной группы наблюдалось увеличение числа патогенных колоний (рис. 55).

Проведение полного курса оздоровительного комплекса практически не изменило частоту носителей антигенов, в то время как в контрольной группе она выросла более чем в 2 раза (рис. 56).

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Предварительно ознакомьтесь с экологической обстановкой в районе вашего проживания (см. экологическую карту вашего района).

1. Установите дома фильтр для питьевой воды, запретите пребывание ребенка летом под прямыми солнечными лучами с 11 до 15 ч дня.

2. Употребляйте в пищу продукты, выводящие вредные вещества (запаренное яблоко, морская капуста, отруби).

3. Применяйте природные и гомеопатические адаптогены, очищайте растительные продукты от нитратов с помощью «Аурум-С» («Здоровый сад»).

Для удобства хранения гомеопатических средств и пользования ими рекомендуется применять для каждого средства отдельно широкую емкость, например, чашки Петри из пластмассы.

Дети самостоятельно могут брать необходимое количество крупинки и класть их под язык, следя при этом за тем, чтобы ни одна из них не упала.

В начале курса родители контролируют детей, а затем дети могут самостоятельно контролировать друг друга (при приеме гомеопатии в группе д/с).

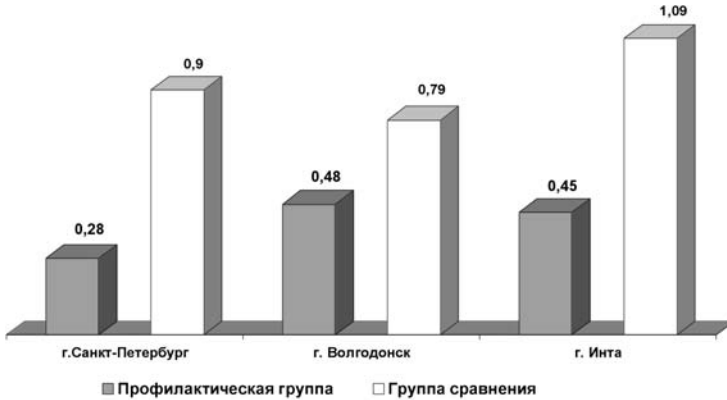


Рис. 48. Показатели среднегодового прироста числа кариозных зубов (в среднем на одного ребенка в процессе наблюдения)



Рис. 49. Количество простудно-аллергических заболеваний у детей (в среднем на одного ребенка в процессе наблюдения)

Прием гомеопатических средств

Принимать только в будние дни. **В выходные дни — перерыв!** Прием проводится до адаптационной гимнастики (АГ). Если ребенок заболел, то первые 5 дней полностью посвящите лечению острого заболевания, а экологически защитный комплекс отмените. Затем продолжите принимать — сублингвально (под язык).

Первый прием — перед завтраком: 1 кр. «Экоберин» + 1 гранула «Реприз», вместе под язык, ежедневно, через 6 месяцев исключить «Реприз». С октября по

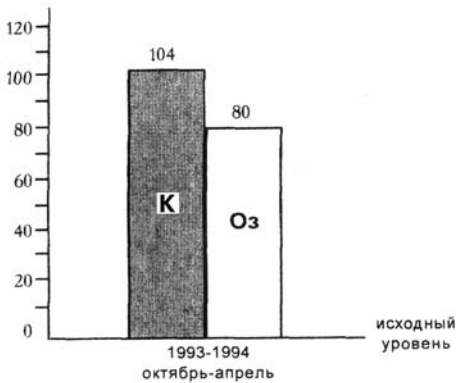


Рис. 50. Показатель общей заболеваемости респираторными заболеваниями до и во время оздоровительных мероприятий среди детей 3–6 лет

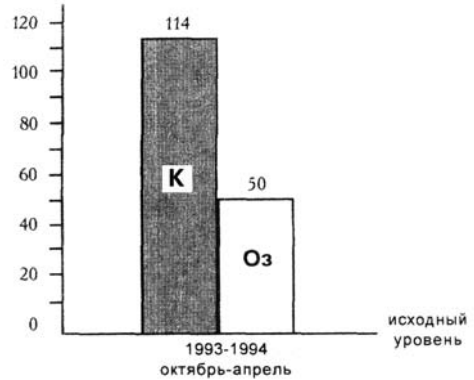


Рис. 51. Показатель общей заболеваемости среди девочек

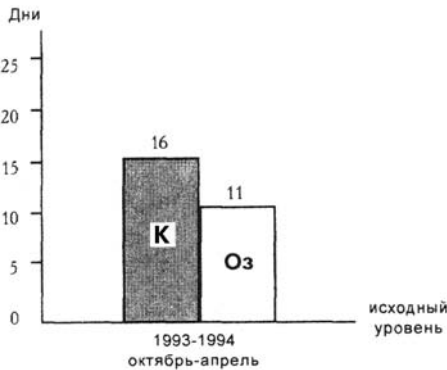


Рис. 52. Средняя продолжительность одного случая заболевания

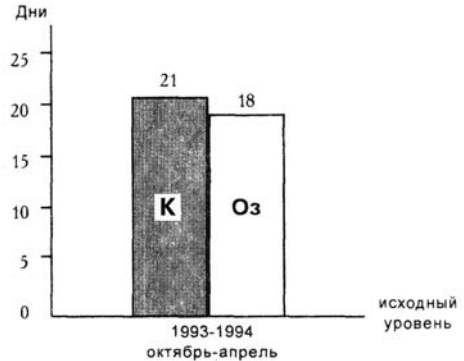


Рис. 53. Средняя продолжительность одного случая осложненного заболевания

декабрь дополнительно для профилактики гриппа и ОРЗ принимается гомеопатический препарат «Кальгид-Д» («Кальгид») по 2 кр. в один прием.

Второй прием — перед полдником: 5 кр. гомеопатического препарата «Витамин-НУ» под язык, ежедневно, с 1 по 15 число каждого месяца.

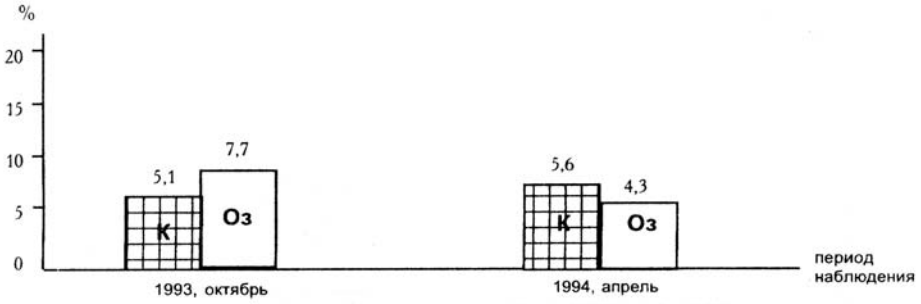


Рис. 54. Уровень α-изогемагглютининов в слюне

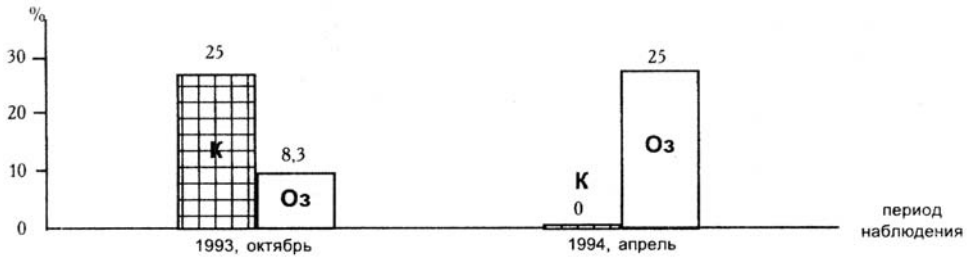


Рис. 55. Микрофлора слюны. Общее количество колоний на 1 человека

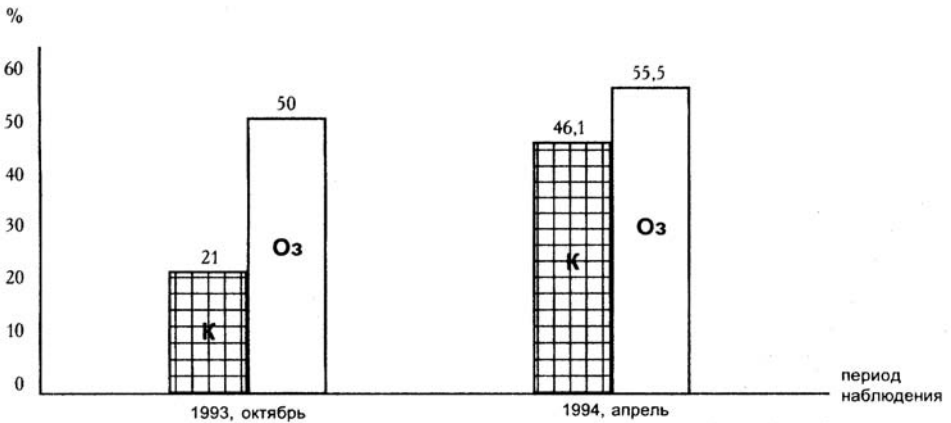


Рис. 56. Показатель частоты носителей вирусных антигенов

ПОВЫШЕНИЕ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА

Существует множество методов повышения защитных сил ребенка. Выберите необходимое по рекомендации педиатра, посоветуйтесь со своим педиатром. Обязательно продолжайте программу «Пестование младенцев» и далее по контурам развития.

В домашних условиях особое внимание следует уделить профилактике ЛОР-заболеваний:

1) Промывание носа соленой водой комнатной температуры (одноразовым шприцем без иглы) с последующим легким высмаркиванием (сильное высмаркивание опасно осложнением на уши). Концентрацию соли в растворе проверить сначала на себе — не должно появляться болезненных ощущений. Промывать нос следует утром и перед сном. Особенно важно вечернее промывание, так как при этом смываются болезнетворные микробы, которые еще не успели внедриться в слизистую носоглотки;

2) после промывания (или без него) утром закапать по 1 капле масла календулы в каждый носовой ход (при насморке повторить процедуру также вечером). Масло календулы оказывает противовоспалительное действие, усиливает выделение слизи и препятствует внедрению наружной инфекции в слизистую носоглотки. Кроме того, масло календулы благотворно влияет на функцию желудочно-кишечного тракта и повышает иммунитет ребенка.

Вакцинопрофилактика у детей от 1 года до 16 лет

Проводится в соответствии со следующим графиком прививок:

1 год и 6 мес. АКДС + п/полиомиелита (ревакцинация).

2 года Против полиомиелита.

6 лет АДСН (против дифтерии и столбняка) + п/полиомиелита + п/кори + п/паротита.

7 лет При отрицательной реакции Манту — БЦЖ.

11 лет АДМ (против дифтерии).

14 лет При отрицательной реакции Манту — БЦЖ.

16 лет АДСМ (против дифтерии и столбняка).

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ: ДОВРАЧЕБНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Рекомендации для родителей по лечению острых респираторных заболеваний у детей (грипп, простуда, ангина и др.)

Грипп — это острая вирусная инфекция. Вирус гриппа попадает и размножается в слизистой оболочке верхних дыхательных путей приблизительно за 12–48 часов до клинического проявления заболевания. С момента проявления болезни больной заразен для окружающих в течение 3–5 дней, поэтому ему следует выде-

лить отдельную комнату и посуду, которая обеззараживается крутым кипятком. Люди, ухаживающие за больным, должны обязательно носить 4-слойную марлевую повязку и для профилактики гриппа закапывать в нос по 2 капли масляного раствора календулы (ежедневно утром) и 2 капли масляного раствора туи (ежедневно вечером); грудным детям капать в носик материнское молоко.

В течении гриппа выделяют три клинических периода:

1. *Период предвестников* — общее недомогание, озноб в течение нескольких часов.

2. *Период разгара заболевания* — выраженные проявления общей интоксикации: высокая температура (до 39–40° С), головная боль, ломота во всем теле и т. д. При этом к концу первых суток заболевания появляются признаки поражения верхних дыхательных путей — осиплость голоса, першение в горле, боли в области трахеи, кашель.

3. *Период выздоровления* длится 3–5 дней — при неосложненном варианте заболевания (хотя полное восстановление организма при этом, по данным китайской пульсовой диагностики, происходит не ранее 21-го дня).

Неосложненный вариант гриппа в настоящее время встречается реже, а осложнения заболевания проявляются все чаще. И в этом — основная опасность заболевания гриппом. Наряду с серьезными осложнениями — бронхитами, отитами, гайморитами, пневмониями, миокардитами, отмечаются смертельные исходы заболевания. Поэтому каждый человек обязан знать правила грамотного домашнего лечения гриппа.

Больных гриппом лечат дома, кроме тяжелых случаев и осложненных форм заболевания. Для определения тяжести состояния ребенка и уточнения диагноза следует обязательно вызвать врача-педиатра. Если он назначит лечение домашними средствами, то вы можете следовать следующим рекомендациям специалистов НИИ гриппа РАН и СПбМАПО. **Режим**, рекомендуемый больному в разгар заболевания, — постельный. Одежда должна быть комфортной во избежание перегрева организма. Помещение нужно часто проветривать и делать влажную уборку.

Диета больного гриппом должна соответствовать возрасту: для раннего грудного возраста должна быть молочно-растительной, для детей постарше — обогащенной витаминами (например, один грейпфрут в сутки) с обильным количеством жидкости.

Тактика лечения больного зависит от периода заболевания:

Период предвестников — лечение, направленное на защиту от осложнений гриппа и общеукрепляющая терапия.

Период разгара заболевания — терапия выведения из организма токсинов (эфферентная терапия) и противовоспалительное лечение.

Период выздоровления — ведущей является общеукрепляющая и тонизирующая терапия, защита от осложнений заболевания.

Защита организма от осложнений заболевания должна начинаться уже в период предвестников гриппа. Для этого применяют гомеопатические средства «Кальгид» (мать принимает средства защиты вместе с ребенком) и «Кальгид-Д» (для детей до 5 лет). Для младенцев гранулы, приготовленные из трав зверобоя и дамианы, кальция йодата, растворяют в чайной ложке воды или грудного молока.

Общеукрепляющая терапия включает в себя прием препаратов аскорбиновой кислоты (витамина С) в дозах, соответствующих возрасту, фитотерапию, аппликацию перцового пластыря, точечный массаж, горячие ножные ванны с горчицей, использование бальзамов и т. п.

В период пика заболевания интенсивность защиты от осложнений не снижается. Однако на первый план выходит эфферентная терапия — выведение токсинов и лечение воспалительных процессов. Основным правилом терапии выведения является облегчение всех естественных выделений организма (для выведения продуктов интоксикации).

Для этого можно регулярно промывать нос слабым раствором поваренной соли (обычно из расчета 1 чайная ложка соли на литр воды). При этом раствор при промывании должен быть приятен для больного. Не рекомендуется сильно сморкаться. Одновременно для улучшения носового дыхания в нос попеременно закапывают, прежде всего, грудное молоко. Если нет грудного молока, то — масляные растворы календулы, туи.

Очень эффективен масляный р-р хлорофиллипта, его следует разбавить пополам обычным растительным маслом (эффективность возрастает при одновременном применении спиртового раствора хлорофиллипта в дозе 15 капель на полстакана воды внутрь, три раза в день). Сочетайте эти масляные р-ры с масляными каплями в нос «Пиносол» — по 1 капле в каждый носовой проход (эти капли облегчают выделение токсинов и способствуют уменьшению воспаления слизистых оболочек горла и носа). Если это не помогает и отек слизистой оболочки мешает промыванию (невозможно дышать носом), можно применить сосудосуживающие капли в нос «Санорин», «Галазолин» для детей старше одного года. Для детей до 1 года сосудосуживающие капли применяются только в крайних случаях, и только адреналин с фурацилином.

Отек носа эффективно снимается также пальцевым массажем над крыльями носа: 10 раз — по часовой стрелке, 10 раз — против, не менее 4–5 раз. Особенно помогает массаж с кремом «Тенториум» (если нет аллергии на продукты пчеловодства). Для профилактики используйте этот массаж в первые 10 дней месяца в течение всего года. Усиливает эффект домашняя физиотерапия («синяя лампа», «Денас» и т. д.).

Хороший эффект лечения насморка дает процедура с кусочками чеснока. Его заворачивают в марлю и вставляют в оба наружных слуховых прохода на ночь (размер турунды небольшой в соответствии с размером уха), сверху фиксируется теплым платком. Как правило, это быстро улучшает носовое дыхание во сне. Кроме того, вещества, выделяемые чесноком, губительны для вредных микроорганизмов. Для повышения иммунитета борьбы с микробами, вирусами и грибами используют капли «Деринат» в нос.

Для усиления выведения токсинов железами кожных покровов (потоотделения) мать принимает горячий чай с малиной, медом и т. п. Ребенок может принимать фиточай только в том случае, если он на смешанном вскармливании. Если же на одном грудном, то все принимает только мать!

Благоприятное лечебное воздействие обильного питья «царских» морсов (клюквенных, брусничных) связано с усилением выделения из организма токсинов через мочеполовую систему.

Очень важным является активизация выделений через кишечник, основного пути выделения токсинов при гриппе, предотвращающего избирательное поражение легких. При этом является обязательным использование перед сном очистительных клизм. При тяжелом течении заболевания процедуру повторяют и днем. Эффективно выполненная процедура может снизить высокую температуру на 1–2° С. Одновременно значительно улучшается общее самочувствие больного и переносимость им повышенной температуры тела. Объем жидкости клизмы дозируется по возрасту ребенка: до 1 мес. — 30 мл, 1–3 мес. — 60 мл, 3–6 мес. — 90 мл, 6–9 мес. — 120–150 мл, 9–12 мес. — 180 мл, 1–2 года — 200 мл, 2–5 лет — 300 мл, 6–9 лет — 400 мл, 10–14 лет — 500 мл. Дозировка: 12 кр. средства «Аурум-С» («Здоровый сад»), растворить в 2 л соленой воды (1 ст. л. морской соли на 2 л воды) при $t = 23^{\circ}\text{C}$ (прохладная вода комнатной температуры), затем встряхивать до полного растворения крупинок. В острый период применять 1–2 раза в день.

Для уменьшения интоксикации организма дополнительно применяют пектины (криопорошки из овощей и фруктов и другие энтеросорбенты — отруби с винными дрожжами «Эубикор», «Литовит М»).

Противовоспалительное лечение проводится на фоне гомеопатической защиты от осложнений гриппа (препараты «Кальгид» по 4 гранулы под язык 3 раза в день до еды, для детей, находящихся на грудном вскармливании, гранулы разводятся в чайной ложке грудного молока). Младенцам вместо сахарных крупинок дают капли. Для этого во флаконе со столовой ложкой кипяченой воды 4 кр. энергично встряхивают до полного растворения. Эти гомеопатические капли дают ребенку в том же количестве, что и крупинки. Срок хранения подобного раствора — 3 дня. Перед употреблением встряхнуть. При типичном течении гриппа антибиотики и сульфаниламиды не используются. Их допустимо использовать при осложненном течении болезни по назначению врача.

Разработана *гомеопатическая защита* от побочных действий антибиотикотерапии: сразу после приема антибиотиков принимается гомеопатический препарат «Реприз» (дозировки: до 3 лет — 3 кр., до 5 лет — 4 кр., до 8 лет — 5 кр., старше — 7 кр.). Через 5 минут принимается гомеопатический препарат «Магнезия фосфорика 12» — 3 кр. Для детей до года по 1 крупинке или капле. Жаропонижающие используют только при температуре выше 38,5° С. Если пациент хорошо переносит и более высокую температуру, то снижать ее не следует. Повышенная температура подавляет размножение вирусов в организме. Для защиты нервной системы организма от повреждения во время острого периода болезни рекомендуют использовать гомеопатический препарат «Магнезия фосфорика 6(12)» по 3 кр. 5 раз в день или гомеопатический препарат «Траумель» по 1 табл. 5 раз в день. У детей для этих целей можно применять гомеопатические свечи «Вибуркол», обладающие успокоительным, противовоспалительным действием.

Обратите внимание на появление симптома холодных рук и ног на фоне высокой температуры — это признак нарушения сердечно-сосудистого тонуса. Этот признак должен насторожить родителей, здесь необходима срочная консультация врача-педиатра. Лучшим препаратом для снятия токсического спазма сосудов является «Но-шпа». Она также обладает противовирусным действием. Поэтому ее назначают в 1-й и 2-й дни заболевания по 1–2 таблетки 3 раза в день взрослым и детям (дозировка в соответствии с рекомендациями врача). Кроме того, но-шпа с анальгином очень эффективно снижает повышенную температуру тела.

Собственно противовоспалительные средства весьма обширны. Фармакологические препараты применяйте только по назначению врача (прием даже высококачественных антибиотиков, таких как Флемоксин соллютаб, Сумамет, может вызвать аллергию, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта и т. п.). Из эффективных абсолютно безопасных средств доврачебной помощи можно рекомендовать знаменитый противовоспалительный гомеопатический набор, с успехом используемый гомеопатами более ста лет: «Апис», «Белладонна», «Меркурий» в 6 или 12 разведении по 2 кр. каждого одновременно под язык каждый четный час, чередуя с «Аконитом» в тех же разведениях по 2 кр. для улучшения работы печени при высокой температуре. Можно использовать и другие гомеопатические средства: «Антигриппин», «Сангриппин», «Си-Фельке», «Грипп-Хель» и т. п.

При появлении симптомов поражения дыхательных путей необходимо увлажнить кашель и облегчить отхождение мокроты. Самое простое средство — нарезать 1 луковичку, опустить в стакан с кипящей водой на 1–3 минуты и подышать над паром. Пить этот раствор по 1/2 стакана после ингаляции 2 раза в день. В традиционной китайской медицине отвар лука используется для оздоровления почек.

Противогриппозный фитосбор:

Доза для мамы: 2 чайные ложки зверобоя, 3 чайные ложки мать-и-мачехи, 1 чайную ложку девясила залить 2 стаканами кипятка и настоять в термосе 1 час. Выпить в течение дня. Продолжать прием 1–2 недели.

Доза для малыша: 1/3, 1/4 от дозы мамы.

При высыпании на губах герпеса симплекс, пузырьки следует смазывать спиртовым раствором гомеопатических микроэлементов «Аурум-С».

В острый период возможны проявления локальных воспалительных процессов горла, уха, глаз и т. д., в этих случаях, *после консультации с врачом-педиатром*, можно: провести дополнительные процедуры; например, при воспалении горла — полоскание горла каждый час отварами трав или слабыми водными растворами спиртовых настоек (календула, хлорофиллит); при воспалении глаз (конъюнктивит) — промывание глаз грудным молоком (иммунные клетки матери) или слабым раствором зеленого чая. Одновременно принимаются гранулы гомеопатических средств «Аконит» 6,12 + «Апис» и «Белладонна» 6,12. При воспалении уха (отит) — самый яркий симптом резкое усиление боли в ухе при нажатии на козелок уха — применяют водочный или пополам с водой компресс на околоушную область на ночь. Для компресса можно использовать половину женской прокладки с вертикальным разрезом для одевания на ухо: тогда одна часть прокладки остается на ухе, вторая за ухом. Сверху одевается теплая шапочка или закрепляется бинтом. При отите очень важно следить за состоянием носа ребенка, необходимо снять отечность и воспаление (см. рекомендации при насморке). При локальных процессах (ухо, горло, нос и т. п.) целесообразно применять Су-Джок — терапию на рефлекторную зону яблочными семечками, домашнюю физиотерапию.

После понижения температуры, если сохраняется кашель, рекомендуется масляное обертывание на ночь. Ткань смачивают теплым растительным маслом, крепко отжимают и оборачивают вокруг грудной клетки больного обходя область сердца. Сверху накладывают бумагу для компресса и надевают плотную майку и рубашку. Эту процедуру рекомендуется чередовать с горчичниками или банками.

Для грудных младенцев используют только обертывание. Можно провести курс массажа межлопаточной зоны с «Аурум-С», маслом Брионии (для хорошего разогревания этой области).

В период выздоровления на фоне «Кальгида-Д» 3 раза в день по 2 кр., фитосбора, противовоспалительного гомеопатического набора 3 раза в день, начинаем активную общеукрепляющую терапию — женьшень, элеутерококк (адаптогены используются из расчета 1 капля на 1 год жизни; капли давать в чайной ложке кипяченой воды) натошак 5 дней, 2 дня перерыв. Повторить 3 раза. На ночь — прогревание точки *цюй-чи* (на верхней наружной складке кожи у сгиба локтя на конце) по 5–7 минут зажженной свечой или полынной сигарой, не затрагиваясь до кожи. Для нормализации обмена витаминов и улучшения всасывания естественных витаминов рекомендуется курс гомеопатического препарата «Витамин-NV», состоящего из микродоз петрушки, грецкого ореха и др., — по 5 кр. перед сном. Очень богат витаминами сок белокочанной капусты (полстакана в день), цельный плод грейпфрута. Ускоряет выздоровление прием поливитаминов (например, «Аэровит»), дыхательная гимнастика.

Если есть возможность, постарайтесь не перегружать больного ребенка занятиями, умственным и физическим трудом до 21 дня с начала заболевания.

Все эти рекомендации используйте и при лечении всех остальных острых респираторных заболеваний. Их особенность состоит в том, что при грамотном лечении заболевание может не развиться или пройти без осложнений, не снижая работоспособности ребенка.

Рекомендации для родителей по лечению острых желудочно-кишечных расстройств

Режим

См. «Рекомендации для родителей по лечению острых респираторных заболеваний у детей (грипп, простуда, ангина и др.)» раздел «Острый период».

Диета

Первый день: фиточай (для грудных детей — грудное молоко).

Последующие дни. Щадящая диета: все блюда готовятся в вареном виде или на пару, приготовленные на воде рисовая или манная каша. Кисели, фиточай, свежий домашний творог, паровые котлеты из свежих и нежирных сортов мяса и рыбы.

Лечение

Прием гомеопатического препарата «Геклавин» (описание и способ применения препарата см. «Рекомендации для родителей по оказанию скорой медицинской помощи/гомеопатическая аптечка скорой помощи»).

Принимать по 2 гранулы каждые 2 часа в течение 3–7 дней.

Детские инфекционные болезни

При всех детских заболеваниях вначале проконсультируйтесь с педиатром. Большинство детских инфекционных заболеваний (краснуха, корь, ветряная оспа, свинка, коклюш) при нетяжелом течении не требует медикаментозного лечения. Врач может порекомендовать вам домашние средства, облегчающие состояние острого периода болезни (принципы подробной доврачебной помощи изложены в разделе «Лечение респираторных заболеваний»). При появлении осложнений или при тяжелых бактериальных инфекциях (дифтерия, скарлатина и т. д.), врач назначает антибиотики и другие фармакологические средства.

Краснуха — симптомы те же, что и при простуде. Розово-красная сыпь на лице, затем на туловище. Исчезает на 3-й день. Распухают околоушные и шейные лимфатические узлы. На 10-й день ребенок не заразен.

Корь — симптомы простуды, покраснение глаз, на 4-й день темно-красная сыпь на лице, затем на теле 5 дней. На 9-й день ребенок не заразен.

Ветряная оспа — симптомы простуды, сыпь на туловище наподобие укусов комаров, затем волдыри, рубцы. На 12-й день ребенок не заразен.

Свинка — начинается как грипп, обычно сопровождается расстройством желудка; через 2–3 дня воспаляются и опухают околоушные железы, больно открыть рот. На 13-й день ребенок не заразен.

Коклюш — симптомы простуды, через 2 недели кашель усиливается, с густой мокротой. Во время кашля лицо краснеет, вокруг рта — синюшность, после кашля — рвота. Через 3–6 недель проходит кашель. После 3-х недель ребенок не заразен.

Гомеопатическая аптечка скорой помощи

В любое время года, в самой неожиданной ситуации ребенок может оказаться в том положении, когда ему необходима скорая медицинская помощь. Вот почему необходимо иметь как дома, так и в детском дошкольном учреждении аптечку оказания первой медицинской помощи ребенку. Что в ней должно быть? Как эффективно пользоваться медикаментами? На этот вопрос имеется много ответов. В настоящее время в мире все более популярной становится гомеопатическая аптечка скорой медицинской помощи. Традиционно, для удобства в работе, врачи-гомеопаты создавали различные комплексы гомеопатических средств и препаратов, призванных помочь людям в различных ситуациях. Как следует из записи знаменитого русского хирурга Пирогова, император Николай I (как и сам Пирогов) никогда не расставался с гомеопатической аптечкой.

Так называемая мини-гомеопатическая аптечка скорой медицинской помощи насчитывает 6 средств:

1. Апис (12);
2. Белладонна (12);
3. Арника (12);
4. «Кальгид» («Кальгид-Д»);
5. «Геклавин»;
6. «Аурум-С» («Здоровый сад»).

Гомеопатическая мини-аптечка первой медицинской помощи может быть дополнена любыми другими препаратами, необходимыми для конкретного случая.

Так, туристы обычно берут с собой в дорогу средства, применяемые при наружных травмах: перевязочные материалы (бактерицидный лейкопластырь, вата, бинт, клей «БФ» — наносится на ссадины кожи), перекись водорода для дезинфекции раны и остановки кровотечения (или таблетки для приготовления перекиси водорода). Пожилые люди должны взять с собой средства для оказания помощи при сердечно-сосудистых заболеваниях («Валидол»), при дискинезии желчевыводящих путей («Но-шпа») и т. д.

Препараты гомеопатической аптечки используются в виде сахарных гранул по 1 упаковке в индивидуальном аптечном наборе.

Младенцам крупинки разводят в чайной ложке грудного молока или кипяченой воды. Отличительной особенностью данных лекарственных средств является их абсолютная безопасность для организма. Даже если ребенок случайно съест содержимое всей упаковки, препарат не вызовет никаких осложнений. Это обусловлено применением при приготовлении гомеопатических препаратов сверхмалых доз лекарств (менее 10^{-24} г), традиционно применяемых в гомеопатии на протяжении более чем 180 лет.

Особенности применения гомеопатических препаратов

«АПИС» и «БЕЛЛАДОННА» — важнейшие противовоспалительные средства. Применяются в любых случаях, когда имеется острый отек и воспаление, гиперемия (избыточный прилив крови). Это — ожоги, солнечный удар, судороги, ангина, отит, острый бронхит, гипертермия (повышение температуры тела), носовое кровотечение из-за прилива крови к голове, зубная боль, миозит, радикулит, последствия укусов насекомых, фурункулы, почечная и печеночная колики, воспаления органов мочеполовой системы, конъюнктивиты и др.

Апис и Белладонну применяют по 2—4 гранулы под язык поочередно с интервалом в 5—10 мин. между приемом первого и второго средства через каждые 1—2 часа в течение всего острого периода заболевания. По мере улучшения состояния организма (обычно через 1—3 дня) ритм приема препаратов снижают до 2—4 раз в сутки (до еды).

Важно отметить, что гомеопатические лекарства могут применяться самостоятельно, например, у пациентов с медикаментозной или поливалентной аллергиями или противопоказаниями к лекарственной терапии и другим видам медикаментозного лечения.

В качестве иллюстрации приведем следующий случай из практики:

К врачу-хирургу на амбулаторный прием привели девочку 7 лет с ожогами в области передней поверхности бедер. Со слов матери, накануне вечером девочка опрокинула на живот и ноги кастрюлю с кипятком. Мать девочки, являясь сторонницей индийской натуротерапии, облила ожоговую поверхность мочой девочки и дала пострадавшей гомеопатические гранулы Апис и Белладонна (12). Самочувствие девочки сразу же улучшилось, боль ослабла. Повторные приемы по просьбе девочки мать назначала через 15 минут по 1 кр. каждого препарата. Девочка была осмотрена хирургом, диагностирован термический ожог II степени. Площадь ожога — 7% поверхности тела. Несмотря на то, что обычно подобные ожоги сопровождаются выраженной интоксикацией и приводят к состоянию средней тяжести, в момент осмотра состояние девочки было удовлетворительным. Гомеопатическое лечение под контролем хирурга было продолжено в тече-

ние месяца. Через неделю после ожога частота приема препаратов составила 4 раза в сутки. Через месяц, когда девочка продолжала принимать препараты по 1 кр. утром до еды через день, на месте ожога была чистая кожа ярко-розовой окраски. Контрольное обследование состояния кожи девочки через год не выявило косметических дефектов от следов ожога.

Гомеопатические гранулы препарата «АРНИКА» 6,12 считают самым главным антитравматическим средством в гомеопатии. При этом их применяют не только при травмах, ушибах, падениях, сотрясениях головного мозга, растяжениях связок, но и при переутомлении скелетных мышц, нарушении кровоснабжения головного мозга и сердца, миозитах, радикулите.

«Арнику» назначают по 2 гранулы под язык каждые 2 часа до улучшения состояния (обычно 1–2 дня), а затем, по мере улучшения состояния, интенсивность приема снижают до 2 раз в день.

Дочь нашего коллеги, врача-невропатолога, впервые применившая гомеопатические гранулы Арники после растяжения мышц передней брюшной стенки живота во время интенсивной спортивной тренировки, с удивлением обнаружила, что симптомы спортивной травмы у нее исчезли в 3 раза быстрее обычного. Последующий профилактический прием препарата накануне соревнований позволил не только ускорить реабилитационный период, но и в несколько раз уменьшить выраженность полученных травм.

Гомеопатический препарат «КАЛЬГИД» и его аналог, рекомендуемый детям до 5 лет — «КАЛЬГИД-Д» изготовлены из растительных компонентов: зверобоя, дамианы и йодата кальция. Его применяют для лечения больных простудой и защиты от неблагоприятных погодных условий (холода, сырости, ветра). При простуде препарат принимают по 4 кр. под язык через каждый час в течение 2–4 дней. По мере улучшения состояния интенсивность приема снижают до 2–4 раз в день. При переохлаждении препарат применяется для того, чтобы согреться и не заболеть. В этом случае крупинки принимают однократно, а далее — по самочувствию.

Приведем случай из практики. В январе 1994 г. семья молодого петербургского врача-гомеопата (родители с двумя детьми) отправились на зимние каникулы в Белоруссию. Вагон поезда «Санкт-Петербург—Кишинев» не отапливался. Одно стекло в купе оказалось выбитым. Температура за окном была -20°C . Из-за холода невозможно уснуть, а ехать предстояло всю ночь. В дорожной аптечке оказался препарат «Кальгид». Каждый принял по 4 кр. препарата, и спасительное тепло разлилось по всему телу. Взрослые и дети согрелись и, не раздеваясь, заснули. В Белоруссию все приехали здоровыми.

Гомеопатический препарат «ГЕКЛАВИН», изготовленный из вулканического пепла и древесного угля, является эффективным средством при лечении диареи (поноса). Препарат принимают по 2 кр. под язык через каждые 2 часа. По нашему опыту, для прекращения поноса обычно достаточно принять «Геклавин» 1–2 раза. Препарат «Геклавин» высокоэффективен не только для людей, пострадавших после употребления недоброкачественной пищи, но и для животных (кошек, собак). Многие собаководы и ветеринары используют этот препарат для лечения поноса у собак. Конечно, в наше время имеется много высокоактивных противомикробных средств, обычно рекомендуемых для устранения диареи. Особенностью гомеопатического средства «Геклавин», наряду с его полной безвредностью,

является высокая эффективность в условиях, когда другие препараты не помогают.

Гомеопатический препарат «АУРУМ-С» («ЗДОРОВЫЙ САД»), изготовленный из микроэлементов — золота, кальция, магния, нормализует обменные процессы в клетках организма. Спиртовой раствор препарата используют как наружное противовоспалительное средство при герпесе («простуда на губах»), прыщах. Масляный раствор — для массажа и смазывания воспаленных участков кожи, например, раздражение кожи под носом во время насморка, при солнечных ожогах. Водный раствор — для очистительных гомеопатических клизм. Для приготовления масляного раствора препарата необходимо 7 гомеопатических гранул препарата растворить в 1 столовой ложке воды или спирта 20–70°. Полученный водный раствор смешать с растительным маслом в соотношении: 7 капель водного раствора на 1 столовую ложку растительного масла. Готовый масляный раствор перед употреблением встряхивать.

В качестве примера приведем несколько случаев из практики. Жарким солнечным летом 1995 г. ежедневное смазывание кожи масляным раствором гомеопатического препарата «Аурум-С» после пребывания на солнце спасало яхтсменов одного из петербургских яхт-клубов от солнечных ожогов. Известно, что во время пребывания у воды действие прямого солнечного излучения усиливается его отражением от поверхности воды, что вызывает обширные ожоги.

Масляный раствор «Аурум-С», по мнению многих молодых девушек, заменил им крем для лица, снимая шелушение и воспаление кожи и устраняя потертости от носового платка при насморке.

Массаж межлопаточной зоны грудины раствором «Аурум-С» эффективно купировал кашель, появившийся у туристов после проливного дождя. Втирание масляного раствора этого гомеопатического средства в область сердца устранило дискомфорт от переутомления на даче у 75-летнего пенсионера из Воронежа и 58-летнего инженера из Владимира.

Массаж с раствором «Аурум-С» эффективен и при обмороке. Для этого применяют точечный массаж рефлексогенной зоны под носом пострадавшего в месте перехода носа в область над верхней губой. Пациент при этом находится в положении лежа или сидя с наклоненной вниз головой. После аппликации масляного раствора, проводится энергичный массаж этой точки.

Оказание экстренной доврачебной помощи

От умения родителей оказать экстренную помощь своему ребенку часто зависит его жизнь. Например, при попадании инородного тела в дыхательные пути время на раздумья исчисляется минутами. Поэтому постарайтесь не только внимательно прочитать приведенные ниже рекомендации, но и потренироваться в выполнении практических навыков.

Познакомьтесь с эффективными методами оказания первой помощи в домашних условиях рефлекторными методами, предлагаемыми Митчелом Эйнцигом — руководителем отдела медицинского образования Детского медицинского центра Миннеаполиса, профессора педиатрии и семейной медицины Университета штата Миннесота (книга «Помоги своему ребенку»), а также зав. ДОУ № 43,

СПб. Г. С. Игнатъевой, проф. В. Г. Шарониным в методических рекомендациях для специалистов детских садов и родителей.

Иностранное тело в дыхательных путях у ребенка до 1 года без потери сознания

Симптомы: ребенок задыхается и не может кричать, издает свистящие шумы, тщетно пытается кашлять, лицо начинает синеть.

1. Положите ребенка лицом вниз, грудью на вашу ладонь, голова ниже туловища. Большим и указательным пальцами придерживайте нижнюю челюсть. Затем другой рукой нанесите 4 резких удара по спине ребенка между лопатками (в течение 5 сек).

2. Переверните ребенка лицом вверх. Пальцами свободной руки надавливайте на край грудины, чтобы она каждый раз опускалась на 1,5–2,5 см (в течение 5 сек).

Повторяйте пункт 1, затем 2 (рис. 57) до выталкивания иностранного тела, прибытия врача или до потери сознания.

Иностранное тело в дыхательных путях у ребенка до 1 года с потерей сознания

Если ребенок перестал дышать, не начинайте реанимационных мероприятий, пока дыхательные пути не будут свободны.

1. Не сгибая тела ребенка (поддерживайте), положите его на твердую поверхность лицом вверх.

2. Откройте ребенку рот своими большим и средним пальцами, придавите язык большим пальцем и попытайтесь, если можете, извлечь предмет.

3. Приступайте к искусственному дыханию: отведите голову ребенка назад, подняв его подбородок. Плотно обхватите его губы своими и сделайте два медленных осторожных вдыхания воздуха длительностью по 1 секунде каждое с паузой между ними. Если при этом грудная клетка ребенка не поднялась, сделайте еще два вдыхания.

4. Затем нанесите 4 удара по спине и 4 надавливания на грудную клетку (см. выше) и снова загляните в горло. Повторяйте эти действия до выталкивания иностранного тела или прибытия врача.

Иностранное тело в дыхательных путях у ребенка старше 1 года без потери сознания

1. Встаньте сзади ребенка и обхватите его руками чуть ниже грудины (одна рука сжата в кулак).

2. Надавливайте кулаком вглубь и вверх (рис. 58) до выталкивания иностранного тела, прибытия врача или потери сознания ребенка.

Иностранное тело в дыхательных путях у ребенка старше 1 года с потерей сознания

См. «У ребенка до года» за исключением поворота лицом вниз. Все действия только на спине (рис. 59), а надавливания на край грудины производятся двумя руками (6–10 надавливаний).

Обморок

Симптомы: бледность, головокружение, холодный пот, потеря сознания.

1. Голову ребенка опустите вниз (сидя или лежа с приподнятыми ногами).

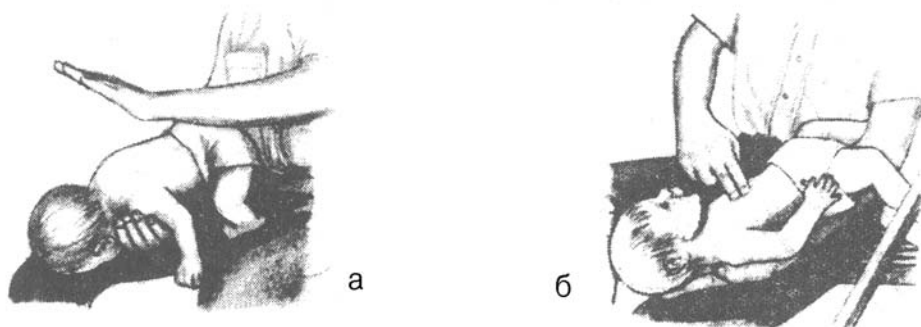


Рис. 57

2. Проведите энергичный точечный массаж рефлекторной точки под носом ребенка (в месте пересечения ноздревой поверхности и поверхности над губой).

3. Чередуйте массаж точек под носом с массажем точек на средних пальцах его руки (место, где обычно прокалывают кожу для взятия крови на анализ).

Любые острые патологические состояния

Такие состояния, возникающие в организме, могут быть облегчены воздействием на точки, рефлекторно соответствующие поврежденным участкам тела. На эти точки можно воздействовать различными способами. Обычно острое повреждение сопровождается отеком тканей, приливом крови, поэтому кроме обычного воздействия (такого как точечный массаж пальцем, ручкой, карандашом, палочкой) можно к рефлекторным зонам прикладывать лед, снег, аппарат ДЭНАС (электростимуляция, которая использовалась космонавтами в программе «Буря») и т. п. После оказания экстренной помощи можно продлить воздействие на эти зоны фиксацией лейкопластырем семечек яблока, гречихи, риса, пшеницы и т. п. на время от нескольких часов до нескольких дней.

Очень удобно использовать рефлекторные точки, находящиеся на кистях рук, на стопах (Пак Чжэ Ву, рис. 60, 61), так как строение кисти и стопы подобно строению всего тела.

Тело имеет 5 выступающих частей, кисть — тоже. Голова — большой палец, руки — мизинец и указательный палец, ноги — средний и безымянный (рис. 60).

Приведем несколько случаев из опыта работы ДОУ № 43 Выборгского района Санкт-Петербурга, где каждый специалист во главе с заведующей Г. С. Игнатьевой владеет рефлекторными методами оказания экстренной доврачебной помощи детям.

1. При обмороке с кратковременной потерей сознания и внезапным падением артериального давления у мальчика 6 лет было применено надавливание на точки сердца (1), лба (2) и затылка (3). Через 2–3 мин. состояние нормализовалось.

2. У девочки 8 лет обширная ссадина с кровотечением на голени и бедре правой ноги, болевой шок. Применено воздействие на точки сердца, лба и затылка, а также на точки наружной поверхности голени и бедра правой ноги.

Боль в ноге уменьшилась, кровотечение остановилось через 3–4 мин., девочка могла самостоятельно идти.



Рис. 58



Рис. 59

3. При ушибе лобно-височной области у мальчика 6 лет быстро нарастал отек, появилась головная боль и багровое пятно с распространением на верхнее веко. Применено надавливание ногтем в течение 1–2 мин. на болезненные точки соответствия месту травмы, на эту же область в дальнейшем был положен кусочек льда. Через 5–6 мин. отек на месте травмы значительно уменьшился, исчезла головная боль. На следующий день у мальчика отмечалась лишь поверхностная ссадина на месте ушиба.

4. Носовое кровотечение у мальчика 6 лет. Ребенка усадили, прижали крылья носа к носовой перегородке, начали массаж точек соответствия носу. Хороший эффект в таких случаях дает перетяжка резинкой большого пальца на уровне этой точки (у мальчиков нужно начинать с левой кисти, а у девочек — с правой).

5. При укусах насекомых после массажа точек соответствия зоне повреждения, необходимо наклеить на эти точки семечки на срок от нескольких часов до суток.

6. При ожоге сразу применяют лед на точки кисти соответственно зоне повреждения.

При любых заболеваниях можно облегчить состояние фиксацией семечек яблок в точках соответствия (например, бронхит — точки легкого, менструальные боли, цистит — точки низа живота и т. п.). Если поражение сопровождается отеком (ожог, воспаление, удар), то на точку соответствия прикладывается лед.



Рис. 60. Стандартная система соответствия внутренних органов и скелета на кисти и стопе

ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМЕ № 7
(по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 17, 18)

1. Для того чтобы стать здоровым, ребенок:
 - а) должен пройти все этапы духовного, душевного и телесного развития;
 - б) может «перескакивать» через этапы.
2. Основные разделы оздоровительной программы для дошкольников и школьников:
 - а) диета, закаливание, физ. воспитание;
 - б) валеологические занятия;
 - в) плавание в бассейне;
 - г) стоматологическая профилактика, обеспечение экологической безопасности, повышение неспецифической резистентности организма;
 - д) вакцинопрофилактика, нормализация психологического климата, консультирование родителей ребенка, персонала.
3. Максимальная масса пищи на 1 прием для ребенка 3–5 лет:
 - а) 50 г; б) 1000 г; в) 600 г.
4. Какие виды закаливания рекомендуются для детей:
 - а) водные; б) воздушные.
5. Какие виды спорта и занятий являются самыми эффективными для ребенка, имеющего нарушения осанки и нервной системы:
 - а) балет; б) спортивная гимнастика;
 - в) народные танцы и игры; г) батут;
 - д) кулачный бой.
6. Сколько раз в день следует обнимать ребенка, чтобы обеспечить ему уровень выживания:
 - а) 4 раза; б) 8 раз; в) 2 раза; г) 10 раз.
7. До какого возраста происходит созревание зубной эмали у детей (период эффективности фторсодержащих паст):
 - а) 10 лет; б) 15 лет; в) 18 лет.

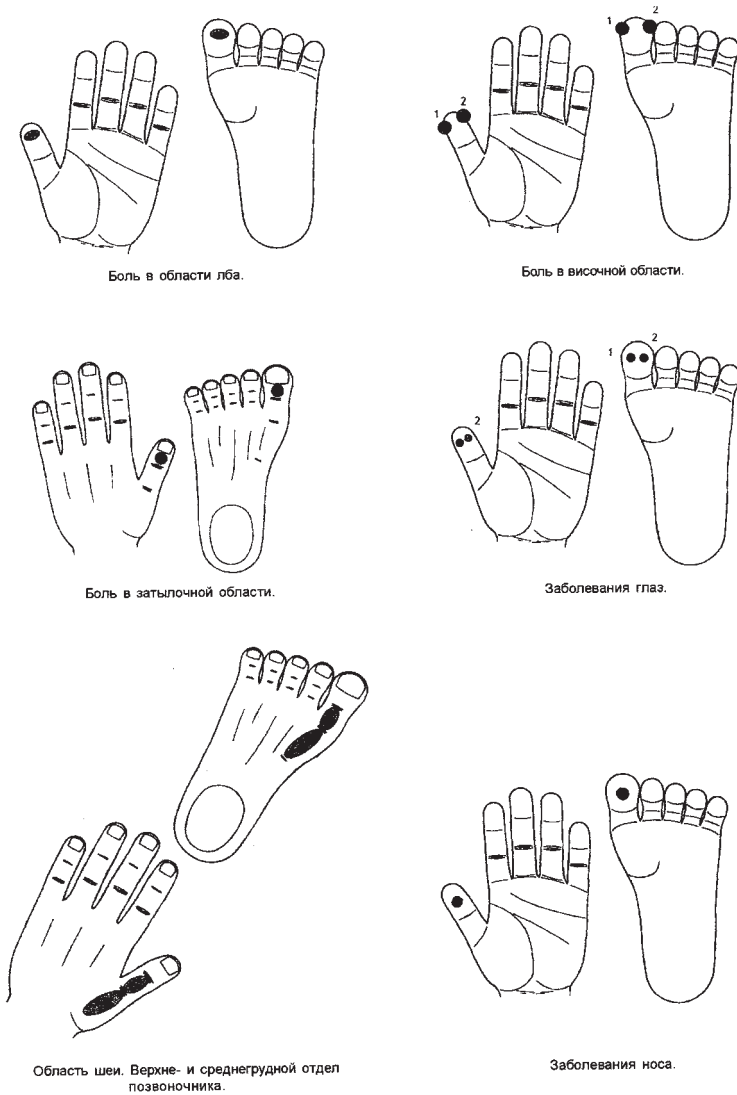


Рис. 61. Зоны лечебного воздействия на кисти и стопе по Пак Чжэ Ву при наиболее часто встречающихся симптомах и заболеваниях

8. Для нормализации состояния десен рекомендуется:

- а) пальцевой массаж десен;
- б) санация зубов.

9. К какому возрасту полностью формируется молочный прикус у ребенка:

- а) 1 год; б) 2 года; в) 3 года.

10. Длительность перерыва приема гомеопатического экологически защитного комплекса во время острого заболевания ребенка:

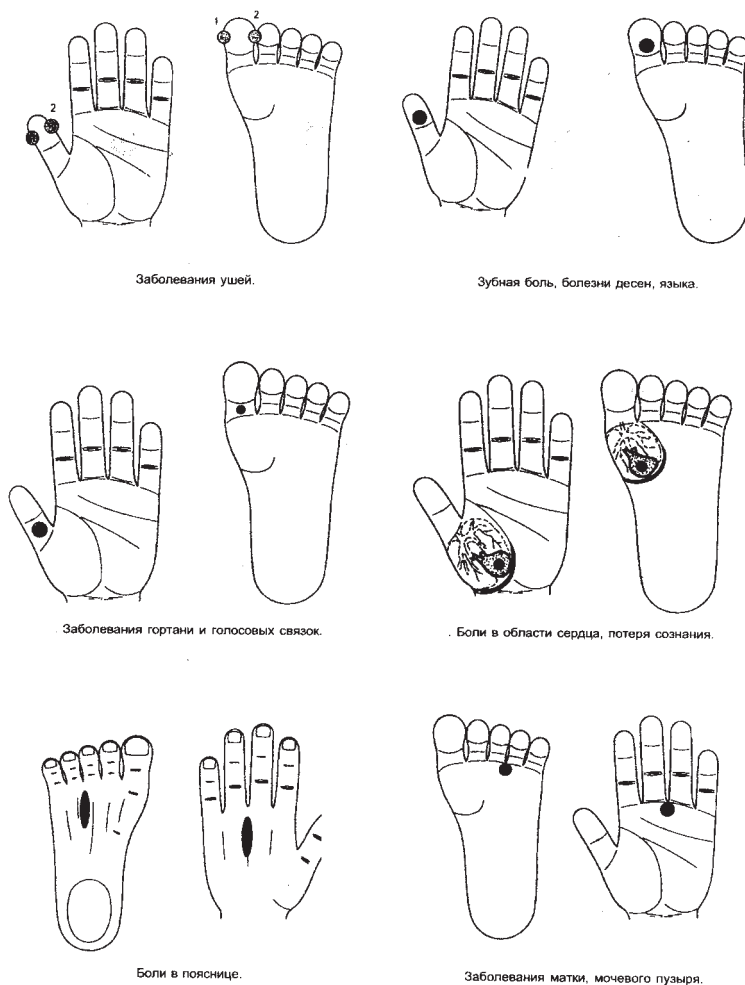


Рис. 61. (Продолжение)

а) 1 мес.; б) 5 дней; в) 2 недели.

11. Сколько периодов течения заболевания можно выделить при гриппе у ребенка:
а) 5; б) 3; в) 1.

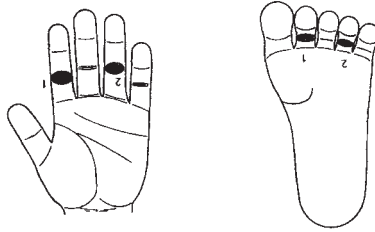
12. До какой $t^{\circ}C$, как правило, не следует применять жаропонижающие:
а) до 40; б) до 38,5; в) до 37.

13. Какой гомеопатический препарат следует назначить ребенку при травме любой локализации:

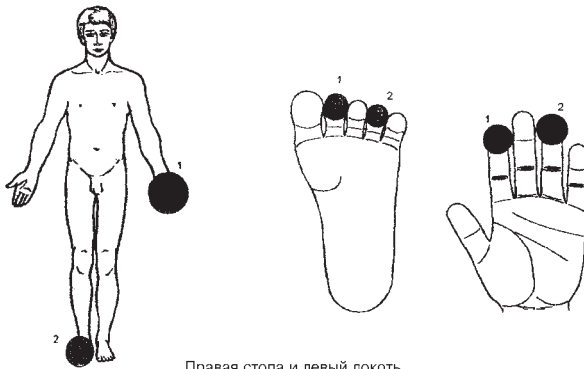
а) Апис; б) Белладонна; в) Арника;
г) Кальгид; д) Геклавин; е) Аурумсент.

14. Какой гомеопатический препарат следует назначить ребенку при ожоге:

а) Апис; б) Белладонна; в) Арника;
г) Кальгид; д) Геклавин; е) Аурумсент.



Левая кисть и правая стопа



Правая стопа и левый локоть

Рис. 61. (Окончание)

15. Какой гомеопатический препарат следует назначить ребенку при переохлаждении:

- а) Апис; б) Белладонна; в) Арника;
- г) Кальгид; д) Геклавин; е) Аурумсент.

16. Какой гомеопатический препарат следует назначить ребенку при поносе:

- а) Апис; б) Белладонна; в) Арника;
- г) Кальгид; д) Геклавин; е) Аурумсент.

17. Какой гомеопатический препарат следует назначить ребенку для массажа и для клизмы:

- а) Апис; б) Белладонна; в) Арника;
- г) Кальгид; д) Геклавин; е) Аурумсент.

18. На какой день ребенок уже не заразен при заболевании краснухой:

- а) на 8-й; б) на 10-й; в) на 15-й.

19. Куда следует приложить лед при травме в области лба:

- а) на лоб;
- б) на подушечку большого пальца.

Реклама

Тема № 8

НОРМАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МИКРОКЛИМАТА В СЕМЬЕ. ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ГОДА И ПОДРОСТКОВ В СЕМЬЕ

НРАВСТВЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ В ПЕДАГОГИКЕ

Период детства до 7 лет — самый ответственный период в жизни ребенка, период формирования всех основных эмоциональных структур личности человека, *как считает А. Гармаев*. А до 5 лет матери вообще ни под каким предлогом нельзя оставлять своего ребенка. В этом возрасте допустима разлука с матерью максимум на 15 дней. Чем меньше ребенок, тем меньше этот срок. *Трехмесячный ребенок вообще не может выдержать даже часовой разлуки с матерью*. Поэтому недаром у многих народов существовала такая традиция: *мать до 5 лет должна всегда быть с ребенком*.

Любая мать ощущает свое единство с ребенком, он ей никогда не мешает. Она с ним и работает, и отдыхает. Это сродни отношению здорового человека к своему телу — оно ему не мешает, он его любит и заботится о нем.

Наиболее благополучное состояние ныне у вьетнамских и африканских детей, их мать просто привязывает к себе на спину и носит с собой. Совершенно нелепа рекомендация приучать ребенка как можно раньше обходиться без материнских рук. На самом деле ничего более варварского придумать невозможно — и все для того, чтобы высвободить мать как производительную силу для общества.

Детям приходится смириться с этим через выход в эгоистическое состояние — саморазвлечение. Часто ребенок уходит в игры в детском саду и не хочет уходить домой, другой замыкается в своем уголке и пребывает там часами. Некоторые находят себе «игру» — постоянно обижаясь, преследуют мать.

До 1,5–2 лет можно ребенка носить на руках, если он этого хочет. Удобно носить его в перевязи (типа платка через плечо), это высвобождает руки матери для домашних дел и ребенок получает уникальную возможность запечатлевать весь семейный уклад, все время наблюдая за матерью. Можно его укачивать в люльке, в

зыбке. В люльке возникает душевная открытость на другого человека и приближает к ребенку сестру, брата, бабушку, дедушку и т. д.

Если ребенок мало получил от матери в утробе душевного тепла (маленький резерв душевных сил), он должен его получить в дальнейшем. Отсюда следует, что *отдавать ребенка в 1–1,5 года в ясли категорически нельзя*. Ребенок и с этим смиряется — он выходит на уровень эго-равнодушия или нравственной дебелости. Он лежит спокойно в кроватке, но силы души не развиваются.

Если речь идет о душевно цельных детях, любящих матерях, то детские сады до пяти лет в принципе невозможны (только вместе с мамой под руководством профессионалов). Но если речь идет о детях как о «рабочей силе», то тогда даже желательно оторвать ребенка от матери в четыре года, с помощью специальных педагогических технологий развить их интеллектуально, физически. Они вырастут преуспевающими профессионалами. Но от них нельзя ждать, что они будут хорошими отцами, матерями, не нужно ждать, что это обязательно будут хорошие люди. Возможен вариант формирования гения-эгоиста. Очень часто такой результат воспитания получают родители «водных детей» (рожденных в воде), так как по наблюдениям психологов, такие дети имеют высокие интеллектуальные способности. При недостаточном духовном воспитании развиваются такие пороки, как гордость, тщеславие, самовлюбленность.

Прежде всего до пяти лет необходимо посеять в сердце ребенка душевные добродетели: заботливость, доброту, отклик на нужду ближнего, а затем параллельно на втором плане развивать способности (интеллектуальные, технические, музыкальные, танцевальные и т. д.).

До шестилетнего возраста опережение нравственного развития ребенка над развитием способностей должно стать законом нравственного становления ребенка.

Развитие способностей наиболее характерных для врожденной конституции ребенка — залог не только психического, но и физического здоровья. Так, например, в XX веке у одной из самых богатых женщин-бизнесменов США был обнаружен рак. Врачи не могли ей помочь. Однако психолог выяснил, что она всю жизнь мечтала стать учительницей начальных классов. Ей было рекомендовано реализовать свои врожденные способности и осуществить мечту. Она оставила бизнес, получила образование, стала учительницей и полностью выздоровела. Традиция учета типа врожденной конституции при развитии талантов человека веками существовала на Востоке. Выделяется 64 типа конституции, описанных в «Книге перемен», древнейшей книге Китая. Современная медицина активно использует этот опыт. С помощью пульсовой диагностики и компьютерных психологических программ можно определить тип врожденной конституции ребенка, его врожденные наклонности, знание которых позволяет родителям сделать наиболее правильный выбор профиля школы, вуза, помочь ребенку оптимально реализовать себя, добиться успеха в работе, жизни. Данная методика используется сотрудниками СПб Медицинской академии последипломного образования (под руководством доцента Коваленко В. С. (812) 356-41-49) для обследования детей старше 6 лет и взрослых.

У нас в стране много студий, развивающих способности: музыкальные, спортивные, школы иностранного языка и т. п.

А возможно ли развить дар душевный? Возможно ли ребенку выйти из психопатического круга семьи, который уже сформировали предыдущие поколения? Да.

Нравственное становление ребенка происходит в семьях, где хранят отношения доброты, прощения, терпения, заботы друг о друге. В таких семьях не практикуется довольно распространенное в других семьях освобождение детей от домашних дел, от заботы и служения ближним: «Лишь бы занимался, получал пятерки».

Большинство родителей, которые посвятили себя только развитию способностей ребенка, начинают замечать последствия такой «жертвы» уже в 7–10-летнем возрасте ребенка.

Сначала ребенок пассивно получает от родителей все блага (ничего не отдавая — ни душевной теплоты, ни заботы о них). Затем он вырастает и начинает активно требовать все, что он хочет. Он искренне не понимает, почему что-то должно измениться. Родители воспринимают это как дерзость. В результате — истерики, ссоры, обиды, ожесточение. Все это — проявление скудности душевных сил подростка. Когда он сам станет родителем, ему нечего будет передать своим детям — срабатывает закон оскудения душевных сил в последующих поколениях (если родители активно не противостоят этому). Этот закон проявляется даже в животном мире: гориллы, рожденные в зоопарке, не видевшие своей стаи, постоянной заботы самок о детенышах — своих новорожденных не умеют даже кормить грудью; размахивают ими как тряпкой, ударяя их о стены; не имеют к ним никакой материнской привязанности.

У родителей не хватает душевных сил помочь такому же душевно обессиленному подростку. Они безрезультатно пытаются решать воспитательные вопросы холодной требовательностью, дисциплинарными гонениями.

Где взять подростку, юноше ту любовь, которая согрела бы его изнутри? Где ее взять самому взрослому?

В таком обессиленном душевном состоянии нет сил даже слушать классическую музыку, тем более читать классические произведения. Поэтому современная музыка, ритм современной жизни, телевидение заменяют душевное эмоциональным, страстным, эгоистичным.

Первое психическое состояние человека по К. Юнгу — слитность с психикой родителей. Именно поэтому нервные и психические нарушения у детей вплоть до 10–13 лет вызваны исключительно нарушениями психической сферы родителей. В силу запечатлений дети вырастают паразитно похожими на своих родителей и еще более на бабушек и дедушек. Особенно глубоко ребенок запечатлевает окружающее, находясь в открытом эмоциональном состоянии.

Если, например, на дне рождения все ему служат, все говорят комплименты, все несут подарки — это раскрывает его эмоционально и в этом состоянии ребенок глубоко запечатлевает чувство тщеславия. Или другая семейная традиция: на Руси празднуют именины (день Ангела), когда ребенок помогает готовить дом к приему гостей, продумывает, что бы приятное сделать ближним. Гости поздравляют и его, и его одноименных с ним друзей, желают ему всего хорошего, но не хвалят его лично, а подчеркивают его хорошие дела — ребенок запечатлевает праздник для всех, раскрывается в любви к ближним.

Так крупница за крупницей идет посев добродетелей в сердце ребенка, запечатлевается истинное душевное состояние родителей (а не то, что они говорят, при этом, возможно, думая иначе) — воспитывается нежно любящий мать, отца, родных, близких сын или дочь, друг, помощник, человек.

Любая ссора, происходящая между родителями и детьми, является ссорой психопатического круга, его проявлением. Разнообразные сложные, психопатические отношения с детьми формируются практически в каждой современной семье. Сегодня явная психопатия имеет место в 25–30% семей, скрытая — в 70%, из поколения в поколение происходит нарастание психопатического круга семьи. Если человек никогда в жизни не ссорился ни со своими детьми, ни с супругом, ни с родителями, тогда можно сказать, что он свободен от психопатического круга. Если все же ссоры происходят, если внутренне человек переживает раздражение, возмущение, ненависть к другому (неважно, к кому), значит, он находится в психопатическом круге.

До 3-х лет (особенно до 6 месяцев) ребенок всецело отдан матери и находится под ее покровительством. В это время любой отрыв от матери он переживает как свою **брошенность**. Это сродни ощущению: «Я один в этой бездне ужаса и не знаю, что делать, позади — никого, впереди — никого, а сверху — бездна». Пережитое им в раннем детстве хранится в подсознании всю жизнь. Позже он либо ведет «войну» с матерью, либо впадает в тоску, депрессию рядом с матерью. Чтобы избежать этого, ребенок «уходит» из дома: постоянные кружки, увлечения — избегание пребывания дома. Мать ощущает равнодушие к ней ребенка. На самом деле — это психопатическая реакция сына или дочери вследствие того, что когда-то было пережито отторжение, ужас брошенности.

Аналогичное чувство брошенности рождается при **внутреннем** отторжении ребенка от матери. Например, ребенок капризничает, мать делает все возможное, но ее силы истрачены, и в какой-то момент она срывается. В момент срыва переживается сильная вспышка гнева: «Да пропади ты пропадом!» — внутренне или даже вслух восклицает она.

Это и есть отторжение — явная негативная родительская печать. Пройдет месяц, год или более и печать начнет реализовываться — ребенок будет искать как бы ему пропасть. Он будет ощущать, что он всем в тягость. В дальнейшем формируется психопатия характера ребенка: необщительность, трудность в общении со сверстниками, со взрослыми, озлобленность, принципиальное и упорное одиночество. Так проявляется печать, наложенная родителями в период до 7 лет.

Выход из психопатического круга поколений только один: решать проблемы взаимных отношений сейчас и позитивно, не оставляя их своим потомкам. Научиться прощать, терпеть, отдавать, любить. Рядом с нами научатся и наши дети.

«Любовь — долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется; все переносит» (*1 послание к Коринфянам. 13, 4–7*).

Настоящая любовь дарит любимому свободу безграничного совершенствования и развития. Митрополит Антоний Сурожский так говорил в своей проповеди о настоящей любви: «Ты так драгоценен, так прекрасен, так много значишь для меня, что я не имею никакого права тебя ограничивать, кромсать, уродовать. Я

всеми силами своего существа буду служить тому, чтобы ты развился в полную меру своих возможностей; я не буду преградой стоять на твоём пути, а буду только следить за тем, чтобы ты не оказался не достойным себя самого, чтобы ты стал в полной мере той красотой, тем чудом каким ты можешь быть».

Сравните с иной распространенной формой любви — «любви собственности», так хорошо описанной английским писателем К. Льюисом (1898—1963) в переписке старого беса с молодым племянником, которого он учит приемам искусства людей. Старый бес говорит: «Я не могу понять Христа. Он говорит, что любит свою тварь — и оставляет ее свободной. Вот я тебя, бесенок, люблю; это значит, что я хочу тобой обладать, хочу тебя держать в своих когтях, я хотел бы тебя съесть, переварить, чтобы тебя вне меня не было вовсе...».

Советы психолога родителям по обеспечению психической устойчивости детей

Известный психолог Анатолий Гармаев делит жизнь человека на 12-летние периоды развития:

От 0 до 12 лет — период запечатления моделей поведения и окружающего мира. Воспитание определяется семьей: действиями родителей и их выбором педагога детского сада, школы, круга друзей ребенка — детского сообщества. В это время формируются все базовые структуры личности ребенка.

От 12 до 24 лет — период преобладания внесемейного воспитания. Растет авторитет подростковой и молодежной среды. Это период самостоятельного эксперимента с различными моделями поведения. От того, что видел, слышал, делал ребенок первые 12 лет, зависит проявление его положительных или отрицательных свойств характера, унаследованных от родителей и соответствующих его конституции. Подросток не случайно попадает в плохую компанию. Он выбирает наиболее созвучную его внутреннему состоянию. Он не случайно становится зависимым от наркотиков, компьютера и т. п. Этому предшествует длительный период депрессивного состояния, пустоты, наполняемой виртуальными агрессивными образами фильмов, рекламы, компьютерных игр. В 2000 году в Санкт-Петербурге 40–60% старшеклассников имели опыт употребления наркотиков, 10% постоянно употребляли героин, 31% — постоянно употребляли алкоголь.

В 2004 году при обследовании малышей детского сада в группу психологического риска специалисты отнесли от 50 до 95% детей. 50% детей плохо эмоционально дифференцировали свои чувства и ценности. Наблюдается так называемая амбивалентность. Негативные и позитивные эмоции они рисуют одним цветом. У 40% малышей наблюдалась психологическая инверсия, то есть страх, болезнь окрашены в позитивные тона, радость, любовь — в темные и даже черные. На первое место у таких детей выходят такие эмоции, как скука, тоска, обида, ссора, злора, равнодушие. Воспитатели, отработавшие в детском саду 20–30 лет, отмечают просто взрыв необычных форм агрессивного детского поведения. Конечно, родителям тяжело с такими детьми. Родители жалуются на неуправляемость малышей, невозможность уложить их спать. Они обеспокоены присоединением к уже привычным диагнозам энцефалопатии таких диагнозов, как агрессия неяс-

ной этиологии, дизритмия, нарушение основного альфа-ритма биоэлектрической активности мозга, вплоть до его исчезновения. Они экспериментируют с моделями поведения виртуальных героев и своего реального детства. Иногда эти эксперименты заканчиваются трагически.

Петербургский психолог М. А. Куртышева выделяет три основных условия обеспечения психической устойчивости детей и выработки доминанты процессов торможения нервной системы ребенка:

- 1) организация четкого режима дня, особенно сна и бодрствования;
- 2) дисциплина;
- 3) гармоничное окружение и деятельность ребенка на всех этапах формирования его личности в семье.

Но прежде чем приступить к психологической реабилитации семьи — следует остановить информационно поражающий поток, бомбардирующий сознание наших детей ежедневно и ежечасно. Участники международной программы из 13 европейских стран под патронажем Европейского парламента вручили Почетную Грамоту создателям фильма «Виртуальная агрессия» «...за огромный позитивный вклад в дело воспитания нового поколения...».

Этот фильм вскрыл страшную правду об информационном поражении психики детей современным телевидением, компьютерными технологиями.

Второй этап — гармонизация окружения и деятельности ребенка вместе с родителями, наполнение радостью жизни семьи.

Первое психическое состояние человека по Карлу Юнгу — слитность с психикой родителей. Нервные и психические нарушения у детей вплоть до 12 лет вызваны исключительно нарушениями психической сферы родителей. Только вместе с родителями, помогая и родителям и детям выйти из депрессии, сегодня можно воспитать психологически здорового ребенка.

Для удобства родителей, желающих иметь психологически здоровых детей, создана таблица, в которой четко перечислены все этапы формирования личности ребенка и необходимые действия родителей (табл. 33).

Таблица 32

Отражение периода запечатления в течение жизни
(Каждая колонка читается отдельно, сверху вниз: например, проблемы в возрасте от 3 до 5 лет отражаются в возрасте от 19 до 21 года, от 26 до 28 лет, от 40 до 42 лет и т. д.)

| Внутриутробный период | 0–3 года | 3–5 лет | 5–7 лет | 7–10 лет | 10–12 лет |
|---|------------|------------|-----------|------------|------------|
| Проявление проблемы возможно в любой период жизни | 21–24 года | 19–21 год | 17–19 лет | 14–17 лет | 12–14 лет |
| | 24–26 лет | 26–28 лет | 28–30 лет | 30–32 года | 32–34 года |
| | 42–44 года | 40–42 года | 38–40 лет | 36–38 лет | 34–38 лет |
| | 44–46 лет | и т. д. | | | |

Помните! В период запечатления от 0 до 12 лет (и особенно от 0 до 3 лет) каждое ваше действие, состояние и все окружение ребенка «запечатлевается» в его сознании и подсознании — от этого зависят основные успехи и неуспехи его взрослой жизни.

Поэтому:

1. *От 0 до 3 лет обеспечьте гармоничное окружение ребенку и информационную безопасность:*

— исключите просмотр телепередач и нахождение ребенка в комнате, где работает телевизор. В дальнейшем допустимы по вашему строгому выбору развивающие передачи 15–30 минут в день, обязательно с четкой грамотной речью, а не с междометиями. Предпочтение отдавайте фильмам с идеальной моделью поведения детей в реальных условиях жизни. Так, например, документальные фильмы, иллюстрирующие данное «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка».

По нашему опыту, младенцы 2–7 лет с удовольствием смотрят эти фильмы. С их помощью можно подготовить ребенка к поступлению в детский сад, школу, практической жизни. Список фильмов «Домашней детской фильмотеки» представлен в конце книги.

— исключите использование ребенком компьютера до 6 лет (игры, обучение). Специалисты допускают пользование компьютером для детей после 6 лет — 10 минут, младших школьников — 15 минут, учащихся 5–6 классов — 20 минут, 8–9 классов — 25 минут в день.

С учебными целями допустимо использовать компьютер после шести лет, когда при правильном воспитании ребенка закончено формирование основных структур личности, когда ребенок уже познакомился с самим собой — чувствует свой самообраз (психолог А. М. Куртышева), уже умеет жить в мире ярких человеческих эмоций, уже развил свои реальные способности и таланты, имеет опыт сопереживания, сострадания, сорадости, только в этом случае компьютерные виртуальные образы (тщательно отобранные родителями) не принесут вреда физическому и психическому здоровью детей, а могут быть использованы им для развития творческих способностей.

Использование виртуальных образов ребенком (даже взрослым) в отсутствие фундамента телесного, душевного и духовного здоровья приводят к:

1) нарушению восприятия живого образа, нарастанию неумелости в деятельности в обычных условиях, восприятию мира в «искусственном» масштабе вне связи с реальным временем и пространством.

2) путанию реального и виртуального мира. До 6–7 лет у детей отсутствует механизм различия обыденной и виртуальной реальности, ребенок продолжает виртуальный поединок наяву, ставит себя выше своих родителей, не может приспособиться к своему реальному «я».

Кроме того, до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии. Только после 12 лет дети имеют возможность хотя бы частично научиться разделять реальности — виртуальную и действительную.

3) заражению сознания «информационной инфекцией», то есть агрессивными натуралистическими образами, приводящими к телесному «отравлению». Виртуально убивая и подавляя ребенок получает удовольствие от удара, оскорбления, убийства, собственной злости и безнаказанности. Привычная человеческая «шкала» ценностей переворачивается, извращается восприятие ребенком окружающего мира.

4) задержке психического различия за счет длительного восприятия жестких, негибких, предзаданных форм изображения (так же как и при использовании роботизированных игрушек).

5) затруднению восприятия ребенком себя: изменению сознания, воли, личности, эмоций, телодвижений (моторная неловкость, неестественность телодвижений). У ребенка развивается невнимательность, неусидчивость, «витание в облаках»; нарастает как «снежный ком» неуспеваемость. Часто это сопровождается повышенной утомляемостью, раздражительностью, нарушением памяти и мышления.

6) включению ребенком в свой образ чужого образа, отождествление себя с ним.

Виртуальные образы привлекают внимание ребенка и создают психологическую зависимость за счет искусственной стимуляции, перевозбуждения нервной системы. Это приводит к дисгармонии мозговых ритмов и гипервозбудимости детей.

Компьютерные игры психиатры всего мира считают наркотиком нового поколения, уводящим ребенка из мира настоящего в мир иллюзий, вырастая он будет тратить свое свободное время на компьютерные игры в ущерб своей настоящей жизни.

Для защиты от информационно поражающих детское сознание факторов:

— исключите прослушивание дисгармоничной музыки, неконтролируемое просмотр телевизора (до 2-х лет японцы вообще не рекомендуют смотреть детям ТВ), информационно-поражающему потоку средств массовой информации, который бомбардирует сознание детей ежедневно и ежечасно, противопоставьте образы жизни и радости, т. е. свою любовь, теплоту и внимание к ребенку. Делайте это постоянно;

— окружите ребенка природными материалами;

— широко используйте пение без инструментального сопровождения (колыбельные и т. п.); обязательно давайте возможность ребенку побыть в тишине (без музыки и т. д.); используйте любые средства традиционной культуры (музыка, танцы, рисование, лепка, особенно традиционные народные праздники). Любой стресс, перенесенный ребенком, можно устранить дав ему краски и прося нарисовать то, что он хочет, — выплеснуть красками негатив. Почаще предоставляйте ребенку такую возможность. Восстанавливает равновесие нервной системы раскрашивание древних узоров и кратинок в традиционном народном стиле. С колыбели читайте писателей-классиков (А. С. Пушкин), что окажет особое влияние на будущую грамотность; используйте книги, картинки, слайды, диафильмы, кукольный театр, игрушки.

2. *Не позволяйте ребенку смотреть и слушать то, что по-вашему мнению не является образцом для подражания.* Обращайтесь с ребенком и окружающим миром так, как вы хотели бы, чтобы обращались с вами — терпеливо и доброжелательно.

Главное в педагогике — **любить детей и подавать личный пример.**

Ребенок запечатлевает не внешность педагога, который может говорить с улыбкой и спокойно, а состояние его души — гнев, зависть, эгоизм, поэтому постоянно работайте над собой.

3. *Ежедневно уделяйте внимание ребенку, не забывайте о его существовании.* В те минуты, когда вы концентрируетесь только на нем, он развивается. Вы — его здоровье, его «питание». **Все проблемы ребенка до 7 лет — это проблемы матери.** До семи лет ребенок не может развиваться без вас, ему никто и ничто (никакие тех-

нологии или произведения искусства) не может заменить внимание, тепло и любовь матери.

Дети африканских женщин, от рождения не разлучающиеся с матерью, так как сидят у нее за спиной, значительно обгоняют до двухлетнего возраста своих европейских сверстников в развитии. Вероятность дальнейшего их отставания может быть обусловлена отсутствием обучающих методик. Как показали исследования М. Н. Поповой, именно телесный и эмоциональный контакт с матерью оказывает развивающий и оздоравливающий эффект на детей. Так что обнимайте своих детей, берите их на руки — это питает их и телесно и психоэмоционально. До 7 лет интенсивно формируется привязанность ребенка и теплое чувство любви к родителям. Не упустите это драгоценное время, потом вы не сможете его вернуть.

Научитесь любить ребенка, и он научится любви к вам.

4. *Научитесь играть с ребенком.* (Подробно о методике обучения ребенка через игру можно узнать в книге Л. Чистович и Е. Кожевниковой «Разум, чувства и способности младенца».)

1) Всегда следуйте за вниманием ребенка, но не подавляйте его своей активностью. Например:

— в 0–3 мес. ребенок гулит (инициатива ребенка) — подойдите, установите контакт и повторите его гуление, поддержите разговор;

— в 4–6 мес. пошумите игрушкой сбоку от лица, подождите, пока ребенок не заинтересуется, проявит инициативу — повернет голову, протянет ручки к игрушке и попытается схватить ее — дайте ее ему, если он не сможет схватить, вложите ему в руки;

— в 7–9 мес. ребенок посмотрел на мяч, обыграйте то, что его заинтересовало, спрашивая: «Что это там? — Это мяч. Хочешь его взять?» и т. д.;

— показывайте действия с каждой новой игрушкой, например: а) машину возите за веревочку, грузите в нее груз, затем ждите проявления внимания ребенка к вашим действиям, пусть повторит; б) игра с пеленкой с целью обучения игре в прятки (подготовка к разлучению с мамой — детский сад, школа). Мама кладет пеленку на лицо ребенка и спрашивает: «Где Миша?» — убирает с его лица. — «Вот он, Миша». Мама ждет, когда ребенок проявит инициативу и сам уберет со своего лица пеленку, затем делает удивленное лицо: «Откуда ты взялся?». Второй этап — мама закрывает свое лицо пеленкой: «Где мама?». Ждите, пока ребенок сам не сдернет пеленку: «Вот мама!». Третий этап — начинайте обучение его настоящим пряткам с членами семьи и игрушками.

2) Обеспечьте условия для свободной игры ребенка: приготовьте материалы, прочитайте накануне сказку, выбрав какой-то развивающий сюжет. В игре ребенок ищет смысл своей будущей взрослой жизни, поэтому изображает все виды взрослой деятельности; хорошо, когда его знакомят со многими из них.

Не тормозите познавательную активность ребенка. Например, ребенок в 6 месяцев громко стучит крышкой о кастрюлю. Активный интерес к окружающему миру и исследование его — основа дальнейшего желания учиться.

Подбирайте гармоничные игрушки (а не безобразных роботов), стимулирующие познавательную активность ребенка, из природных материалов, естественных цветов, самодельные игрушки, предметы взрослого быта. Игрушки должны давать простор для творчества ребенка. Ограничьте использование игрушек типа

Барби, в которых завершённое творчество взрослых застывает в формах, тормозящих воображение ребенка и стимулирующих эгоцентричность.

Обязательно играйте с ребенком на воздухе, лучше с несколькими детьми. По методике В. А. Куца «Традиционная пластика» поставьте их в круг. Начните с разминки: потягивание с зеванием, потряхивание руками и ногами, пение в хороводе, ладушки, шлепки, игра в пятнашки, притопы со скороговорками и разнообразные подвижные игры: чехарда, пятнашки, Али-баба и др.

5. *Ежедневно разговаривайте с ребенком*, четко произнося слова и грамотно строя обороты речи, не коверкайте слова, имитируя речь детей. Общаюсь с ребенком, старайтесь, чтобы его глаза и ваши находились на одном уровне (в дальнейшем при общении ребенок будет смотреть в глаза собеседнику).

Повторяйте любимые произведения ребенку много раз. Чем лучше он их знает, тем чаще просит читать. В дальнейшем это может стать основой удивительной грамотности и прекрасно поставленной речи. Использование картинок для развития речи рекомендуется начинать в 2–6-месячном возрасте (один крупный предмет на листе размером обычной тетради).

6. *В воспитании придерживайтесь принципа «табу-редки»*. Табу (запрет) должно быть обязательным, но редким, в соответствии с нормами традиционного воспитания. Запрещается только то, что запрещено кодексом общественного поведения и Божиими заповедями, что опасно для жизни. Например, ребенок, ударивший бабушку, должен быть наказан. Это — табу. В других случаях, например, если он стучит молотком по кастрюле, нужно переключить внимание ребенка и дипломатично решить проблему так, чтобы не затормозить его познавательную активность (см. статью психолога И. И. Мамайчук «Младенец приходит в мир»).

7. *Никогда не наказывайте ребенка, находясь в злобе*. Народная мудрость гласит: «Учитель, наказывающий ребенка в раздражении, тешит свою плоть». Когда родитель хочет поправить своего ребенка, он обязан полностью владеть собой. Ребенок должен понять, что родители печалются его поведением и вынуждены его наказывать, так как плохое поведение ребенка — это «болезнь», наказание — «лечебное воздействие», а родители — «врачи». Одна мудрая мать перед тем как наказывать ребенка говорила: «Придется нам выгнать эти капризы! Надо же, как они мучают моего любимого сына, что он даже сам на себя не похож!» Христианская мудрость гласит: «Возлюби грешника, но возненавидь грех». Дайте понять ребенку, что вы его любите всегда, но вы ненавидите его плохие дела. Никогда не говорите ребенку, что вы его не любите или что он идиот и т. п. Подчеркивайте, «запечатлейте» в ребенке его лучшие поступки, и вы поборете вместе с ним слабости и страсти, которые суть болезни души и есть у каждого человека.

До 3 лет телесные наказания запрещены. После 3 лет, любя, спокойно можно наказывать ребенка при нарушении им табу, но не ладонью, которая ласкает и кормит. Детские психоневрологи рекомендуют прутик, который висит на стене. Прутик используется очень редко, как действенное лечебное средство, только по ягодицам и обязательно кратко, но ощутимо. В дальнейшем ребенок обычно испытывает только при упоминании и указании на прутик. Ребенок должен почитать родителей и наставников. В Библии написано: «Нагибай шею сыну в молодости, иначе он нагнет тебе шею в старости».

Почитание и уважение — разные понятия. При правильном воспитании дети почитают родителей, нуждаются в их мудром совете в различных своих проблемах. Уважение — это внешнее благопристойное отношение без нужды в советах и

возможное забвение родителей при появлении материальной независимости от них. Главный возраст воспитания почитания и послушания от 5 до 7 лет. В семье с традиционным православным воспитанием в этом возрасте дети учатся высшему искусству послушания — послушанию родителям с радостью и пониманием (см. методику «Традиционное духовное воспитание детей» Василия Преображенского).

8. *Ответственность в вопросах духовно-нравственного воспитания детей целиком лежит на родителях.* Ребенок должен быть обучен пользоваться уже заложенным в нем природой стремлением к чистоте, нравственному совершенствованию, постоянному и жизнеутверждающему творчеству, постоянному чувствованию самознания, умению различать события и самого себя в этих событиях («Психологическая культура восприятия и понимания самого себя», психолог М. А. Курташова), правильной оценке «добра и зла». В православных семьях родители, крестные родители обязаны обучить ребенка огласительному учению, обеспечить причастие ребенка не реже 1 раза в месяц и постоянно следить за духовным развитием ребенка (подробнее см. табл. 33)

Ребенок уже в дошкольном возрасте должен быть ознакомлен с опасностями для его психического здоровья со стороны современных религиозных сект и с принципами поведения при попытке завербовать его членами сект. Наиболее опасны, с точки зрения врачей-психиатров, последователи «Рейки» — универсальной энергии, саентологии (дианетики), секты сатанистов, «Белого братства», «Свидетели Иеговы», Муна и др.).

9. *Не закрепляйте в сознании ребенка эпизоды плохого поведения положительными стимулами.* Например, ребенок требует от вас включить телевизор, при этом падает на диван, кричит, дергает ногами. Если вы дадите ему конфету (или другое поощрение) для того, чтобы его успокоить, то он с удовольствием будет повторять свои требования. В таком случае необходимо переключить его внимание или дать ему возможность успокоиться самому, но ни в коем случае не выполнять требование, предъявляемое вам ребенком в такой форме.

10. *Относитесь к ребенку с учетом его пола и его роли в будущей семейной жизни.* Ребенок — будущий родитель. Петербургский психолог А. И. Захаров в своей статье «Инстинкт материнства» отметил следующее влияние детства на становление материнства:

а) Если у будущей матери нет опыта общения с братьями и сестрами, то инстинкт материнства проявляется у нее в более позднем возрасте или не способен проявиться вообще.

б) Сила любви матери к дочери — на сколько мать любила свою дочь, на столько и она будет способна любить своих детей.

в) Подчеркивание матерью женских качеств любви к потомству: произнесение ласковых слов, поглаживание, разговоры невзначай — какие хорошие будут дети, как они будут любить маму, и мама будет любить их.

До периода зрелости человека можно выделить 7 периодов, способствующих естественным образом инстинктам материнства и отцовства:

Первый период от 0 до 1 года. Закладываются основы эмоционального контакта со всеми людьми. Ухудшает этот контакт нежеланная беременность. Малый срок кормления грудью, в результате которого не реализуется инстинкт сосания ребенка, и он трудно расстается с соской, далее невротически зависит от матери: маль-

чик — «маменькин-сын»; девочка — сверхопекание своего потомства; эгоизм матери (любовь к себе, предпочтение своих эмоций всем другим).

Второй период от 1 года до 3 лет. Для девочки важно не допускать испуга от мужчины, например, от врача-мужчины или запугивание плохим дядей, который заберет в мешок. В дальнейшем может осложниться нормальный контакт с лицами мужского пола.

Третий период от 3 до 5 лет — возраст любви к матери. Если девочка и мальчик реализуют себя в любви к матери, то в следующем возрасте они принимают роли своего пола: девочка принимает роль матери, мальчик принимает роль отца.

Четвертый период от 5 до 7 лет — возраст положительной полоролевой идентификации с родителем того же пола, мальчик принимает роль отца, девочка принимает роль матери.

Пятый период от 7 до 10 лет — формирование чувства ответственности, долга.

Шестой период от 10 до 15 лет — возраст полового созревания. Положительно восприятие своих возрастных изменений: девочкой — женственности, мальчиком — мужественности. Плохо, если девочка агрессивна, резко маскулинизирована. В дальнейшем такая девочка будет презирать мальчиков, далее искать недостатки у мужа.

Седьмой период от 15 до 21 года — юношеский возраст до периода зрелости. Так же как и в возрасте от 3 до 5 лет, главная тема возраста — любовь и проблемы, связанные с ней, романтические и сексуальные чувства. Со способами преодоления проблем, связанных с юношеским возрастом, вы можете ознакомиться в разделе «Духовное воспитание в трудах св. Феофана Затворника, XIX век».

11. *Внимательно относитесь к выбору учителей и друзей.* Так, например, если в период ученичества с 7 до 10 лет ребенку не встретился учитель, способный развить желание и умение учиться, то всю жизнь и особенно в периоды 14–17 лет, 30–32 года, 36–38 лет и т. д. человек будет испытывать нежелание учиться.

С 10-летнего возраста, особенно в 12–14 лет, особое значение приобретает выбор друзей, авторитет которых в этот период особенно возрастает и превалирует над авторитетом семьи. Следует заблаговременно помочь найти ребенку молодежную организацию, принципы воспитания в которой совпадают с вашими, в которой ребенку интересно, где он учится преодолевать трудности и развивается. Например, Российская организация юных разведчиков использует принцип воспитания в походных условиях в рамках православного мировоззрения.

12. Только *принимая и одновременно отдавая*, ребенок находится в гармонии. Ребенок принимает (потребляет) от родителей заботу о нем. Его кормят, с ним гуляют и играют. Он получает информацию от них и через них (обучение, театр, цирк, концерт, музей и т. п.) и все проявления родительской любви, прежде всего посев добродетелей. Ребенок отдает (не отдавать нельзя, так как возникают проблемы в психоэмоциональной сфере) — в виде благодарности, извинения, помощи и внимания к родителям, ласки. Обязателен посильный труд из трех компонентов: самообеспечение, отклик на нужду ближнего, домашний, сельскохозяйственный труд, а также работа по способностям — учеба, музыка, спорт, изучение иностранного языка и т. д. Если в период с 5 до 7 лет (период послушания и труда, период, определяющий работоспособность человека в течение жизни), ребенок не трудился, то есть не отдавал, а только потреблял, причем много, то силы его души натренированы на потребление. Он сможет, будучи взрослым, не уставая, часами смотреть телевизор, вести праздные беседы, слушать музыку и т. д., но у

него не будет сил трудиться ни дома (не сможет заставить себя что-то починить, позаниматься с ребенком и т. п.), ни на работе.

С самого раннего детства следует «ловить» каждое желание ребенка потрудиться. Конечно гораздо легче самому вымыть пол, посуду, чем терпеливо делать это вместе с ребенком, который больше мешает, чем помогает.

Необходимо выработать у ребенка привычку трудиться, помогать ближнему, и тогда всю жизнь это будет доставлять ему радость. «Тяжело в ученье, легко в бою», — знаменитая фраза полководца Суворова. Готовьте детей к трудностям жизни и физически, и духовно, и они будут благодарны вам, когда вступят во взрослую жизнь.

13. *Обсуждайте с ребенком все события, происходящие с ним.* Давайте им оценку. Ребенку полезно столкнуться с плохим, если он сделал из этого правильный вывод и не повредился сам. «Все то тебе возможно, но не все полезно», — говорил Апостол Павел. Неправильно ограждать ребенка от реалий жизни, правильнее — разумно использовать их в воспитательных целях, учитывая душевные и физические силы ребенка.

Ребенок должен знать свои недостатки. В 7 лет православный ребенок самостоятельно готовится к исповеди, проводя анализ своего поведения. (До 7 лет, с точки зрения Православной Церкви, ребенок не отвечает за свои грехи, хотя он имеет их с самого рождения — гнев, капризы и т. д., он должен их осознавать, раскаиваться, но не нуждается в исповеди.)

Ребенок получает опыт борьбы с грехом и видит как трудно исправить даже маленький свой недостаток (у одного это шмыганье носом, а у другого воровство, — у каждого свое, и то, и другое одинаково трудно для разных детей). Ребенок приучается относиться к греху, как к болезни, требующей лечения. Это делает малыша снисходительным к другим (всем известно, как много в настоящее время жестоких детей, легко осуждающих близких).

Древние говорили:

— от года до 5 лет ребенок — царь, то есть все служат ему, управляют ребенком незаметно, дипломатично, исключая случаи табу (см. выше пункты 6, 9);

— от 7 до 15 лет ребенок — раб, хозяин печется о своем рабе, заботится о нем, любит его, и раб платит ему любовью, трудом и послушанием. В этом возрасте воспитывается послушание и трудолюбие. В 7 лет в Спарте мальчика отдавали на воспитание в военное поселение, девочки профессионально нянчили своих младших сестреночек и братишек. Период с 5 до 7 лет — переходный, с постепенной выработкой навыков послушания. Без послушания он не сможет реализовать свои деловые качества во взрослом состоянии и не сможет уважать вашу старость;

— от 15 и старше ребенок — друг. Вы можете только советовать ему как поступить, а выбор остается за ним. Руководство им вновь строится на вашей дипломатии и том почитании родителей, которое вы сумели воспитать.

Кратко формирование личности ребенка представлено в табл. 33.

**Этапы формирования личности ребенка
(Фундамент психического здоровья закладывается именно в период запечатления.
Каждые 3 года имеют свою специфику)**

| Возраст | Что закладывается |
|---------------------|--|
| 0 (внутри-утробный) | — запечатляются инстинктивные влечения; обретаются духовные силы в утробе матери, закладывается сила любви к ближнему (способность любить, прощать, терпеть, уступать) |
| 0–3 года | Время душевного развития: — закладываются основы эмоционального контакта с людьми, способы общения: мужской — защита, женский — благодарность; — формируются все способности ребенка (интеллектуальные, музыкальные, изобразительные, ремесленные — с природными материалами, технические — с техникой, зодческие, лингвистические, растениеводческие, животноводческие, организаторские, квалификационные (типы явлений), ораторские, врачевательские, пластические (пластика тела) и др.). Связи между нервными клетками, которые обеспечивают способность, не востребованную в возрасте от 0 до 3 лет, разрушаются и более не образуются; — корни психических заболеваний берут свое начало в возрасте от 0 до 3 лет |
| 3–5 лет | — формируется подлинное «эго» (индивидуальное), понимание самого себя; — умение различать события и самого себя в этих событиях; — корни неврозов в этом возрасте; — ребенок ищет смысл жизни в труде и компенсаторно в игре (доктор, повар, водитель, мама, папа... во всех видах взрослой деятельности, соответственно заложенным — от 0 до 3 лет способностям); с 3-х лет формируется будущее материнство и отцовство; — возраст любви к матери (одинаковый для девочек и мальчиков); — в 4 года просиходит активация всех способностей — необходимо создать условия для их развития |
| 5–7 лет | Этап послушания, духовного воспитания (посев добродетелей): — трудовое воспитание (2/3 свободного времени): 1) по способностям; 2) как отклик на нужду ближнего, выполнение домашних обязанностей; 3) самообслуживание — самостоятельная игровая деятельность; — положительное отождествление себя с родителем того же пола (девочка — роль матери, мальчик — отца) |
| 7–10 лет | — период ученичества — закладывается желание и умение учиться; — почитание родителей (как ученик, ждущий совета от учителя-родителя); — формирование «эго», которым мы обладаем в настоящее время, морализующее эго — подлинное эго, сформированное в 3–5 лет, адаптированное к окружению; — формирование чувства ответственности, долга; умение довести дело до конца |
| 10–12 лет | — активация способностей (многочисленные кружки); — телесное становление, положительное восприятие особенностей своего пола при созревании (женственность, мужественность); — максимальное влияние подростковой среды (исключительная важность школы, выбор внешкольной молодежной организации, воспитательные принципы которой соответствуют вашим) |

**КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ:
ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 1 ГОДА И ПОДРОСТКОВ
(опыт педагогов и психологов)**

Познавательная активность младенца

Родители часто задают вопрос, когда надо начинать развивать ребенка умственно.

Известный петербургский специалист кандидат психологических наук И. И. Мамайчук считает, что большинство родителей поздно задумываются об этом — после того, как ребенок овладел ходьбой и начинает говорить. Большинство из них при оценке умственного развития малыша ориентируются только на развитие его речи. Такая оценка правильная, но далеко не достаточная. Многие психологи справедливо замечают, что в наш век научно-технической революции дети много знают, но мало что умеют.

Мама Миши обратилась к психологу с жалобой на плохую успеваемость сына. Причину этого мать видела в несправедливом отношении учителей к мальчику, в занижении способностей сына. В беседе с психологом мать подчеркивала, что в семь месяцев ребенок уже умел плавать, в десять месяцев начал ходить, а в два года мог читать по слогам и уже к пяти годам свободно мог прочитать телевизионную программу, написать свой адрес и фамилию, писать под диктовку отдельные слова. В семье очень гордились успехами Миши. Мальчик демонстрировал свои способности родственникам, гостям, знакомым. В школу пошел Миша с шести лет. Учительница в первом классе сразу обратила внимание родителей на неусидчивость мальчика на уроках, на отсутствие интереса к учебе, на плохое развитие моторики. Первый класс мальчик закончил с хорошими и удовлетворительными оценками. Родственники считали, что в школе к Мише относятся предвзято, недоценивают его способности.

Психологическое обследование показало, что уровень умственного развития мальчика соответствует возрастной норме. Однако, несмотря на то что у него достаточно беглое чтение, высокое развитие счетных навыков, на фоне этого наблюдается снижение интеллектуальной активности, поверхностность интересов, подражательность. Мать Миши, социолог по образованию, уделяла много внимания умственному развитию ребенка. С годовалого возраста учила его читать. Мать отмечает, что мальчик активно сопротивлялся обучению, кидал кубики с буквами, рвал карточки с написанными словами и картинками к ним. Однако несмотря на активное сопротивление, ребенок научился читать уже к двухлетнему возрасту. Но мальчик в повседневной жизни не использовал это умение, читал только по настоятельным просьбам мамы.

Анализ показал, что причина школьной неуспеваемости у Миши — отсутствие познавательного интереса. Он был заторможен с раннего детства систематическими требованиями матери заниматься чтением. Хотя мальчик и умел хорошо читать, но у него не было потребности открыть книгу, самостоятельно прочитать текст. Он всегда делал это по настоянию родителей для демонстрации своих способностей.

Итак, познавательная активность — важный источник умственного развития ребенка и уже в младенческом возрасте чрезвычайно велика. Но порой родители забывают об этом и сосредотачивают свое внимание на физическом уходе за ребенком, игнорируя его познавательные интересы.

Известный французский психолог Жан Пиаже подчеркивал, что в течение первых двух лет жизни развитие ребенка проходит ряд стадий, на каждой из которых по-разному осуществляется процесс познания мира. На самой первой стадии

(первый месяц жизни) ребенок, обладая врожденными рефлексам, приспосабливается к особенностям предметов (формы, величины), следит за движущимися предметами. Со второго месяца жизни улучшается координация его движений, происходит взаимодействие между различными рефлексам. Например, голодный ребенок сосет свой палец. Это действие уже не является врожденным рефлексом. Малыш может, хотя и случайно, повторить возникшее действие.

От трех до девяти месяцев ребенок может продлить свои действия, ориентируясь при этом уже на внешние цели. Например, ребенок может стучать по погремушке, чтобы услышать как она гремит. С четырех месяцев у ребенка формируется связь рука-глаз, то есть ребенок при схватывании предмета фиксирует на нем взор. Это очень важный момент для дальнейшего развития его практических действий. На пятом-шестом месяце жизни малыша формируются целенаправленные хватания предметов. Активно дети начинают манипулировать с различными предметами с середины первого года жизни. В этих манипуляциях отчетливо проявляется намеренность действия, желание добиться определенного результата. Например, ребенок толкает мяч и сам ползет к нему, бросает игрушку на пол и радуется звуку падения. Уже в возрасте шести месяцев ребенок отдает предпочтение одной какой-нибудь игрушке или предмету. Во время действий с предметами ребенок лепечет, произносит звуки, которые доставляют ему удовольствие. Такие активные манипуляции родители должны всячески стимулировать у детей, привлекать их к разнообразным занятиям с определенными предметами. Важно, чтобы ребенок не только удерживал их в руках, но и открывал, закрывал, вкладывал, вынимал и т. д.

Однако бывают ситуации, при которых родители, не подозревая, затормаживают познавательную активность ребенка.

Например, одиннадцатимесячная малышка Маша ползет к красной кастрюле, открывает ее, смотрит во внутрь, потом закрывает и вновь стучит крышкой. Растроенная молодая мама делает замечание дочке, а затем прячет кастрюлю. Девочка разочарованно отползает назад, а мама продолжает заниматься хозяйственными делами. Сделав дочке замечание, мать тем самым затормозила ее познавательную активность, которая формируется в процессе сотрудничества ребенка со взрослым. Отобрав у ребенка интересующий его предмет, мать тем самым создает эмоциональную дистанцию между собой и дочкой.

Научившись самостоятельно ходить, ребенок продолжает развивать потребность в движении и ориентировании. С конца первого до середины второго года жизни у ребенка увеличивается количество функциональных действий с предметами. Это проявляется в том, что дети любят открывать и закрывать двери, ящики, коробки, складывать их. Дети активно знакомятся со свойствами игрушек, усложняя действия с ними. Например, они с удовольствием катают мяч, нанизывают кольца пирамиды, играют пальцами с подвижными частями игрушек. В этот же период у ребенка появляются действия с помощью вспомогательных средств. Например, ребенок часто пользуется какой-нибудь игрушкой, чтобы достать другую. Особое внимание детей привлекают движущиеся предметы, бытовые приборы. Появляется и образительная игра. Дети качают куклу, пытаются кормить ее, возят машинки и пр. Следует обратить внимание на то, что дети часто отвлекаются и находятся во власти зрительного восприятия. Например, увидев мяч, ребе-

нок играет с ним, а заметив куклу, оставляет мяч и берет куклу. Многие родители отмечают эти особенности у детей. Нередко можно услышать такие жалобы: «Он у меня такой непоседливый, все ему надо» или «моего ребенка трудно заставить на чем-то сосредоточиться, заставить его заниматься чем-то одним». Такие претензии к малышу совершенно несправедливы. Неустойчивость внимания ребенка в данном возрастном периоде связана с высокой познавательной активностью ребенка, которую ни в коем случае нельзя тормозить необоснованными замечаниями.

С середины второго года жизни ребенок способен уже мысленно исследовать объекты и представить себе результат своих действий. Например, полуторагодовалый малыш хочет включить свет, но не может сделать это из-за того, что выключатель находится слишком высоко. Он в течение нескольких секунд смотрит на выключатель, затем двигает стул, встает на него и включает свет. Именно в этот период у ребенка активно развивается воображение, с помощью которого он меняет привычный способ действия. Дети начинают проявлять активный интерес к конструктивным играм. Они накладывают кубики друг на друга, нанизывают пирамидки. Некоторые родители жалуются, что ребенок не столько любит строить, сколько разрушать то, что построил. Считают, что это проявление упрямства и агрессивности. Родителям не рекомендуется фиксировать внимание ребенка на разрушительных действиях, а нужно терпеливо учить малыша строить и собирать.

Познавательная активность ребенка в значительной степени определяется особенностями его темперамента. Наблюдения психологов показывают, что неспокойные (возбудимые младенцы) активнее других детей в первый год жизни, но это качество редко сохраняется в течение всего детства. Если ребенок пассивен, слабо реагирует на окружающих, не проявляет интереса к игрушкам — это должно насторожить родителей, и такого ребенка надо проконсультировать у психолога.

Мать двухлетней Наташи жалуется на сниженную активность девочки: она редко улыбается, очень серьезная, медлительная. В семье есть старший сын, который полная противоположность своей сестренке. Сережа рос ласковым, общительным, веселым, он всегда улыбался, везде совал свой нос.

Психологическое обследование показало, что уровень умственного развития Наташи вполне соответствует возрастной норме. Но отмечается замедленный темп выполнения заданий и ответов на вопросы. Адекватно реагирует на похвалу и поощрение. Выявленные особенности у девочки можно объяснить малой подвижностью нервных процессов, что является проявлением ее темперамента.

На третьем году жизни ребенка все ярче проявляется его познавательная активность и самостоятельность. Ребенок уже может спросить взрослого: «Что это такое?», «Зачем?», «Почему?». Вопросы малыша касаются всего, что он видит и о чем слышит: «Почему идет дождь?», «Как держится луна на небе?». Родителям необходимо набраться огромного терпения, чтобы отвечать на все вопросы малыша, подкреплять своими ответами познавательную активность ребенка. Родители порой своими ответами: «отстань», «мне некогда», «я спешу» затормаживают любознательность ребенка. Некоторые родители читают, что для умственного развития ребенка достаточно чтения книг, просмотра телепередач, компьютерных игр. Ребенок получает таким образом большое количество информации об окружающей действительности. Но *такой способ обучения малыша не является активным и*

нередко отрицательно сказывается на его дальнейшем развитии. Необходимо помнить, что формирование познавательных интересов опирается *на активность ребенка и связано с его самостоятельной предметно-практической и игровой деятельностью.*

Сделаем для себя некоторые выводы:

- развивать ребенка умственно необходимо с младенчества;
- важным для его умственного развития является формирование познавательной активности;
- познавательная активность проявляется у малышек по-разному и зависит от их темперамента;
- главным источником формирования познавательной активности является мать и близкое семейное окружение;
- малыша важно не учить, а создавать условия для развития его предметных и игровых манипуляций. Это способствует формированию не только познавательной активности, но и самостоятельности;
- интеллект ребенка формируется в тесном сотрудничестве со взрослыми. Наше нежелание поговорить с ребенком, рассказать ему об окружающем мире и ответить на его многочисленные вопросы резко снижает его познавательную активность и создает эмоциональную дистанцию с ним.

Внимание! Вопросы обучения детей в раннем возрасте являются частью душевного развития младенца. Остальные аспекты здоровья телесного, душевного, духовного помещены в следующих таблицах (более ранние возрастные периоды см. в данной книге ранее): контуры развития детей от 1 года до 6 лет, см. табл. 34–37.

Развитие ребенка по системе Монтессори

«Помоги мне это сделать самому!» — известный девиз монтессори-педагогике. Десятки лет эта система демонстрирует свои замечательные достижения в развитии умственных способностей детей, а также познавательной активности, организованности и других деловых качеств, необходимых современному человеку в обучении и профессиональной деятельности. Как это сделать в домашних условиях советует Наталья Кулакова со страниц известного журнала «Аистенок»: больше наблюдайте за ребенком, а не указывайте; уважайте его интересы и желание чем-то заняться; не прерывайте, если ребенок занят; хвалите за самостоятельность и инициативу; окружите его настоящими трудовыми, а не только игрушечными предметами; отведите ребенку свой уголок — стол, стул, коврик, полки; разместите на высоте роста ребенка его зубную щетку, мыло, полотенце, крючки для одежды, маленькую губку, тряпку для вытирания пыли, веник и совок; позвольте ребенку выполнять какие-то дела: поливать цветы, протирать пыль и т. п.; один раз (или несколько) раз покажите ребенку как пользоваться новыми материалами, далее пусть он делает как умеет, но обязательно убирает свое рабочее место и кладет на место пособия; приучайте его доводить начатое дело до конца. В домашних условиях банк развивающих материалов формируется постепенно. Мама проводит первую демонстрацию какого-либо пособия ребенку в возрасте 2–3 года и старше и оставляет его на подносе или в коробке на открытой полке, доступной ребенку. В дальнейшем ребенок сможет повторить занимательный урок

самостоятельно, когда захочет. И так, оставляя после каждого урока новое пособие для ребенка, вы сможете подготовить развивающую среду монтессори-педагогики (см. примеры ниже).

Урок 1. Пересыпание. На подносе стакан. Покажите малышу маленький кувшинчик, наполовину заполненный крупой. Покажите малышу, как держа кувшин правой рукой (стороны тела указаны для правойшей) и придерживая левой, пересыпать крупу в стакан, стоящий слева от кувшина. Все просыпанные зерна ребенок должен смести щеткой в совок.

Урок 2. Переливание. То же с водой. Покажите как вытереть тряпкой стол.

Урок 3. Начищенные ботинки. Расстелите на полу газету, щеткой удалите грязь с ботинок, держа ботинок левой рукой, правой нанесите крем. То же с другим ботинком. Дайте крему высохнуть, в это время закройте крышку на емкости с кремом. Тряпкой отполируйте ботинки до блеска. Предоставьте теперь ребенку возможность самому заботиться о своей обуви.

Урок 4. Найди крышечку по размеру. 4–6 бутылочек или баночек с различным диаметром крышек. Медленно снимите крышки и закрутите их на соответствующие баночки. Затем перемешайте крышки и дайте возможность малышу самому подобрать нужные крышки. Крышки можно хранить в отдельной коробочке.

Урок 5. Вылавливание из воды. Миска с водой. В нее кидаем мелкие предметы: кусочки пробки, веточка и т. п. Предложите малышу с помощью маленького сита с ручкой выловить эти предметы и положить на тарелку, стоящую на подносе справа от миски. Сито ребенок держит правой рукой.

Урок 6. Просеивание. Перемешайте рис и манку. Отделите крупу с помощью сита. Объясните, почему так получается. Просеянный рис пересыпьте в другую тарелку.

Урок 7. Раскладывание. 5–7 бусинок двух цветов смешайте в одной миске. Справа от нее поставьте 2 блюдца. Предложите отделить бусинки по цвету в эти блюдца. Если бусинки упадут на стол, уберите их с помощью совочка. Обязательно доведите работу до конца — этот навык очень важен.

Урок 8. Лепка. Из пластилина или теста готовим обед куклам: блинчики, колбаски. Можно усложнить: раскатывать скалкой, наносить рисунки, украшать бусинками, палочками, макаронами и т. п.

Урок 9. Собираение воды. Поднос с двумя тарелками: слева — с небольшим количеством воды, справа — пустая. Покажите, как можно губкой собирать воду в первой тарелке и отжимать в другую. Если прольете на поднос, пусть это уберет ребенок.

Урок 10. Размешивание ложечкой. На подносе две сухие чашки: слева с крупой, справа пустая. Двигая рукой ребенка, покажите, как набрать полную ложку крупы и аккуратно перенести ее в другое блюдце. То же повторите с сахаром, пересыпая его в стакан чая и размешивая. Двигайте его рукой.

Урок 11. Посыпание. Предложите ребенку посыпать манкой, пшеном дорожку на столе тремя пальцами шириной 3–5 см.

Урок 12. Волшебный мешочек. Мешочек (коробочка), в нем 8–10 знакомых ребенку предметов. Завяжите глаза. Пусть вытаскивает предметы и узнает их.

Урок 13. Волшебные подушечки. Сшейте подушечки, наполните их по две — сахаром, крупой, ватой...

Попросите ребенка найти пару.

Урок 14. Винтик и шурупчик. Покажите ребенку как подобрать и накрутить винтик на шуруп с разным диаметром (см. урок 4).

Урок 15. Штриховка. Обведите фигурки из картона карандашом, пусть ребенок заштрихует их.

Урок 16. Стирка и сушка. Постирайте кукольное белье, отожмите, развесьте на веревки, используя прищепки.

Урок 17. Классификация. Попросите ребенка разложить в три коробки однородные игрушки из общей коробки.

Все эти уроки могут стать интереснее, если вы придумаете свою сказку или историю, свои уроки (например: мыльные пузыри, магниты и др.). Когда вы освоите эти уроки дома, можно будет посещать подобные групповые занятия. Там пяти-шести малышам предлагаются пособия только в одном экземпляре. Конкретное пособие могут захотеть взять не только ваш малыш, но и другие дети. Этот социальный контакт потребует от малыша определенных дипломатических навыков. В этом большое преимущество групповых занятий.

Но не слишком увлекайтесь «профессиональными» достижениями своего малыша. Работа и учеба — это еще не вся жизнь. Полноценное воспитание ребенка родители обеспечивают с помощью различных методик телесного, душевного и духовного его развития в соответствии со своими семейными традициями. С примерами разностороннего подхода к семейному воспитанию вы можете познакомиться в рассказах опытных родителей.

ОПЫТ СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Современные родители конечно знакомы с замечательными журналами, которые сегодня можно купить в любом киоске: «Мой ребенок», «Аистенок», «Кроха», и другие. В них папы, мамы, бабушки, няни и специалисты делятся своим опытом воспитания детей. Если Вы хорошо знакомы с контуром развития своего ребенка, вам будет легко обогатить свой родительский опыт, не забыть о важнейших сферах воспитания и не утонуть в море информации. Приведем здесь примеры из различных сфер семейного воспитания ребенка (журнал «Мой ребенок», 2003).

История первая — пример замечательного интеллектуального и телесного развития малыша

Рассказывает профессиональный педагог — няня двухлетнего ребенка Тимофеева Л. И. Зимний рассвет за окном едва брезжит, когда из соседней комнаты раздается призывной голосок: «Няня!» На часах 7.30. Обмениваемся приветствиями. Быстро высаживаю на горшок и хвалю малыша, что дождался моего прихода сухим.

С ночи над кроватью уже закреплена репродукция Серова «Вид на Сухаревскую башню». Хитро спрашиваю Илью, который смотрит в окно, а нет ли у нас в комнате зимнего пейзажа. Конечно, он сразу находит. Вдоль коридора на уровне детских глаз висят листочки с гласными буквами. Он тычет в каждую букву пальчиком и мы вместе поем «У», «О», «А». «Молодец, Илья! А где буква Я». Он оставнавливается, не находит: «Нет! Убижалая». Открываю дверь в ванную, мальчик радуется «Вот она». Илья карабкается на стул у раковины. На шею повязываю поло-

тенце. Малыш умывается сам. Сначала регулирует воду. Зубы чистим вместе, не менее 2 минут. Умываемся, причесываемся. Бежит одеваться сам.

Затем веселая музыка: «На зарядку становись» — вырабатываем к ней привычку на мини-стадионе дома. Завтрак готовим вместе. Я пеку блинчики. Ему не терпится. Впереди очень интересное занятие — Илья зачерпывает ложку песка, переносит, высыпает, размазывает творог по блину, скатывает трубочку. Пока я заканчиваю дела на кухне, Илья играет сам в машинки. Играем в дом, звоним папе, читаем по выбору. В 10.00 — первая прогулка. Необходимо выполнить ежедневную физическую нагрузку (в день одной ходьбы не менее 2,5 км). Быстро оделись, взяли ведро с лопатой и на улицу. По пути в парк (два квартала) играем в догонялки, футбольно снежки, пишем на снегу буквы, рассматриваем деревья. После прогулки поднимаемся на четвертый этаж пешком.

Обед у нас в 12.30. Режим соблюдаем свято. Никто еще не изобрел лучшего средства упорядочить жизнь и все успеть. Моем руки перед едой...

История вторая — пример душевного развития детей (рассказ Аллы Леонтьевой — мамы троих детей)

Собираемся с детьми 3–4 лет навестить бабушку в больнице. Зима. Малыши нарисовали для бабушки бабочек. По дороге спрашивают: «Где бабушке больно?». Отвечаю: «Она старенькая, у нее во многих местах болит. — А где больше всего? — Больше всего сердечко. — А где бабушка сейчас живет? — В одном большом белом домике, он называется больница и там всех лечат». Наконец пришли. Бабушка осветилась редкозубой улыбкой. Детям больница показалась скучной и серой. Они просят: «Мама, бабушке тут плохо, давай возьмем ее домой». — Возьмем, когда ее полечат. — Я тогда нарисую ей много бабочек. А то зима, и она их зимой не увидит. «Бабушка не дождала до весны и не увидела живых бабочек. Ей большую радость доставляли разноцветные бабочки внуков. Желание детей как-то облегчить состояние бабушки, труд, приложенный ими для этого, — признаки проникновения их в суть вещей. Если они не будут иметь этого опыта, откуда же возьмется в детях то, что называется «состраданием».

История третья — пример духовного развития ребенка

Оленьке было около 6 лет, когда умерла прабабушка. Бескомпромиссная мама-химик на ее вопросы отвечала прямо. Она сказала дочери, что бабушка умерла и ответила на вопросы Оли с атеистической точки зрения. Оля спросила: «А что такое умерла?». — Ее больше нет. — Как это: было и нет? — Ну это — как выключили телевизор. Раз и ничего нет: ни цвета, ни звука. — И почему именно бабушку Соню выключили? — Всех выключают, когда они становятся старенькими. — Ну меня же не выключат? — Доченька, очень нескоро, у тебя впереди целая жизнь.

Оленька весь день ходила задумчивая, а когда ей предложили поиграть во дворе, отказалась: «зачем все равно выключат!» Нисколько не утешало Олю, что это будет не скоро.

Через неделю девочка впала в настоящую депрессию, даже любимые блинчики казались безвкусными. Лекарство от тоски малышка нашла рядом, в соседней квартире. Мама часто посылала туда дочурку, когда совсем не с кем было оставить дома. Там жила добрая баба Фаня. Она рассказала Оленьке, что душа не умирает, расписала всю красоту Рая. Оленька спросила: «А химики туда попадут? — Ну, разумеется! Они же хорошие!» Оленька заметно повеселела, однако маме ничего не

рассказала. Ей захотелось удивить маму — пусть путешествие за облака к ангелам будет для нее сюрпризом.

В этих простых историях мы видим, как родители возвращают добрые свойства ребенка. Можно ли надеяться, что ребенок посетит Вас, когда вы заболете, если Вы никогда вместе с ним не заботились о больной бабушке, папе? Будет ли он усердно и с любовью ухаживать за своими детьми, если никогда вместе с вами не пестовал малышей? Сможет ли он соблюдать режим дня, быть аккуратным, спокойно преодолевать трудности, если любимые мама и папа не помогут ему сделать это вместе с ним? Многочему предстоит ему еще научиться, конечно, вместе с вами.

ПРИНЦИПЫ ПОЗИТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ

Карен Р. Джосман считает, что:

1. Позитивный подход к воспитанию детей родителями заключается в том, чтобы больше уделять внимания хорошему в ребенке, «сеять», «поливать» и «возвращать», помогать и поощрять нормальное поведение и стремление к добру: «Ты нужен, ты любим, ты умеешь и можешь».

2. Помогать взаимному уважению. «Я уважаю тебя. Я уважаю себя». Вы выражаете уважение к своему ребенку, когда вместе решаете проблемы, совместно делаете серьезный выбор и учитесь на своих общих ошибках.

3. Любить и принимать его таким, какой он есть. Принцип безоговорочной любви: ребенок должен знать, что бы ни случилось, что бы ни происходило в его душе, и даже когда он совершает ошибку, вы всегда любите его.

4. Будьте внимательны к себе, укрепите свое «я», установив простые повседневные ориентиры, находите у каждого человека то, что он удачно выполняет, делает хорошо.

5. Минимально необходимый набор способностей: 1) способность к общению, 2) способность к самоконтролю, 3) способность к самодисциплине, 4) умение подключать здравый смысл и делать правильный выбор.

Инструменты (методы) для работы

Установление границ

Когда возможности ребенка растут, границы раздвигаются, границы зависят от готовности ребенка к тому, «что» можно, «что» нельзя, полезно — не полезно, на каждом его возрастном этапе.

Взять тайм-аут и остыть

Тайм-аут позволяет найти место и время, чтобы успокоиться, воздержаться от слов и поступков, о которых впоследствии будете жалеть, принять верное решение, соответственно поступить, утверждая и направляя ситуацию в позитивное русло.

Невозмутимое лицо

Вы не вовлекаетесь в конфликты, не вмешиваетесь в негативное поведение ребенка, но остаетесь заинтересованным в позитивном решении вопроса, сохраняя невозмутимость.

Время учиться

Когда возникает проблема, подумайте сначала, всему ли вы научили ребенка для такого случая, сознавая, что ребенок знакомится со всем постепенно:

- не делайте за ребенка то, что он может и хочет сделать сам;
- попробуйте использовать графики как наглядные методы, помогающие ребенку контролировать собственное поведение;
- дарите ребенку не только готовые игрушки, но больше те, из которых он может смастерить что-то сам.

Действие при минимуме слов

Замечание следует делать только один раз, причем смысл его должен быть позитивным. Например, вместо того, чтобы сказать: «Не бегай!», говорите: «Пожалуйста, ходи спокойно».

Выбор вариантов

Чтобы поощрять чувство ответственности, предложите ребенку не свои требования, а разумный выбор.

Время, предназначенное специально для ребенка

Вашему ребенку необходимо периодически оставаться один на один с самим собой. Дарите вашему ребенку время, посвященное ему одному, лично с ним — игра, путешествие, поход в гости, беседа; главное — свобода, радость от общения, возможность делать то, что ему больше нравится.

Поощрение

Отличайте достоинство ребенка от его поступков.

Не пользуйтесь словами «хороший» и «плохой» в выражениях вроде следующего: «Ты хорошая девочка, потому что делаешь пи-пи в туалете». Лучше сосредоточьтесь на поступках и ее самооценке: «Отлично!.. Штанишки сухие. Как ты себя чувствуешь?».

Подчеркивайте те ситуации, когда ребенок прав, а не те, когда он ошибается!

Ловите ребенка на добром поступке: «Джеймс, ты налил молока в стакан не только себе, но и сестре. Это здорово!». (А не «хороший» — так развивается тщеславие.)

Сосредоточьте внимание и на процессе, и на конечном результате действия: «Элизабет, тебе так нравится раскрашивать картинки», «У тебя замечательно получилось».

Сохраняйте позитивное отношение. Вспомните выражение: «Стакан наполовину полный, а не наполовину пустой».

Вы поддерживаете ребенка в любой ситуации, выражая уверенность, что он справится и извлечет урок из происходящего.

Будьте терпеливы и сосредоточьтесь на формировании личности, на самом этом процессе, а не на ожидаемом, заранее запланированном образе. «Я люблю смотреть, как ты растешь и учишься».

Семейный совет

Совет — это форма прямого общения между родителями и детьми, где ставятся и решаются все основные проблемы семьи. Советы помогут ребенку понять, что его участие очень важно для всей семьи.

Решение проблем

Идея состоит в том, чтобы беседовать с ребенком, выслушать его и тем самым помогать ему учиться принимать решения, поощрять способность его к сотрудничеству.

Считайтесь с чувствами ребенка.

Сопереживайте ему.

Выражайте свои чувства.

Совместные решения. «Мозговой штурм».

Эти инструменты, методы в сочетании с терпением, настойчивостью, твердостью и обязательно с любовью помогут создать добрые, позитивные отношения родителя и ребенка.

В добрый путь!

КОНТУРЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Таблица 34

Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 4: от 1 года до 1,5 лет

Моторные функции (тело)

Двигательные навыки

Предоставляется возможность ходить от нескольких минут до 2 часов в день. Ходьба по деревянному полу, плотному ковру, удерживаясь за устойчивые предметы без острых углов. Ребенок босой, в длинных штанах. Игра в ходьбу от мамы к папе.

Итог: ребенок за один раз проходит без остановки 12 м. В течение дня проходит 180 м.

Мануальные навыки

Каждые 15–30 мин. Обучение «рукоходу»: ребенок босой, раскачивается, передвигаясь по горизонтальной лестнице. Мама страхует его за карманы (ремень). Рекомендованы игры с мелкими предметами: перекладывание кубиков (min 60 штук), переливание воды из кружки в кружку, строительство башни, пирамиды (строительные конструкторы), игра в матрешки, кукольный театр, как надо себя вести, как помогать другим... Ребенок копирует действия взрослых, использует бытовые навыки в игре. Укладывает спать куклу, купает ее.

Итог: ребенок проходит по «рукоходу» один пролет самостоятельно. Предоставляйте ему доску, мел, бумагу, карандаши, игры с тестом (лепить фигурки), таз-песочница.

Координация

Продолжать рекомендации стадии 3. Плавание.

Телесно обусловленные сенсорные функции (ум, чувства, воля)

Тактильные навыки

Осознание объема (третье измерение). Ребенок — исследователь игрушек (мышление руками).

Языковые навыки

Ребенок активно обращается к взрослому. Просится на горшок, просит есть. Рекомендуется просить ребенка называть игрушки, картинки, части тела. Словарный запас — от 4 до 232 слов (в 1 год — 10–20 слов, в 1,5 лет — 60–100 слов). Обучение принадлежности вещей (мамины туфли...). Выполняет поручения.

Слуховые навыки

Рекомендуется считать вещи. В 1,5 года — басня — мама сама рисует все сюжеты и по ним рассказывает и учит с ребенком (одну строчку мама, другую — ребенок), и пальцем водит по словам, которые произносит. Чтение — ежедневно. Мама обязательно пересказывает по картинкам (не читая). Назавтра повторить часть того, что прочитали сегодня. Одну и ту же книгу читайте несколько раз.

Зрительные навыки

Появляется восприятие глубины (сведение взгляда в одну точку). Активная работа с книгами, картинками, предметами. Картинку подвешивают к предмету с выделением черным согласных, красным — гласных (найди из двух картинок, где собака); имя ребенка подвесьте к его кровати. Игрушки берет сам.

Чувства

Ребенок может пересилить страх к чужим людям. Дружелюбен к сверстникам. Коллективные игры со сверстниками. Ребенок протягивает игрушку, но не отдает. Угостите его пирожком, пусть ребенок откусит, а затем скажите: «Дай маме». Пусть поделится. Ребенок исследует порог дозволенности, настаивает на действиях, которые не одобряют взрослые. Дифференциация понятий «хорошо» и «плохо», понимает слово «нельзя». (Закрепляйте это в игре: петрушка делает плохо — говорите «нельзя» — он исправляется). Эти понятия различны в разных системах мировоззрения, поэтому могут рассматриваться только в определенной системе. Активное развитие за счет самостоятельного решения проблемы (не достать до выключателя — двигает стул).

Духовные (совесть, выбор между добром и злом)

Данный обязательный раздел воспитания ребенка (нравственное воспитание должно опережать развитие способностей ребенка) осуществляется в соответствии с мировоззрением семьи (см. тему № 10, *Приложения к таблицам*).

Таблица 35

Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 5: от 1,5 до 3 лет

Моторные функции (тело)

Двигательные навыки

«Походка моряка». Ходьба по разным поверхностям (горизонтальная, наклонная, лестница и т. п.). Ходьба по 30 минут, прогулки не менее 1 часа.

Итог: ребенок проходит 0,8 км за 18 минут. В 3 года умеет бегать.

Мануальные навыки

15 раз в день ребенок проходит по «рукоходу» с поддержкой. Раскачивается на трапедии, турнике. Некоторые дети в 3 года при ускоренной программе развития могут писать, рисовать (книжки-раскраски, образы народного творчества, самовыражение в красках).

Координация

Введение новой активной (№ 3) программы по развитию равновесия. 10 раз в день перекаты, кувырки, хождение по балке. Плавание.

Телесно обусловленные сенсорные функции (ум, чувства, воля)

Тактильные навыки

Различение сходных объектов с помощью ощущений. Игры с пальчиками.

Языковые навыки

В 1,5 года понимает более 100 слов и словосочетаний. Понимает и выполняет слово «нельзя». Взрослые создают необходимость называть предметы (отодвигают игрушку, чтобы ребенок ее попросил). До 2 лет главное — это понимание слов, а не произношение. Использует существительные, прилагательные, глаголы. К 2 годам произносит простые фразы без падежных окончаний и согласования слов. Называет группы однородных предметов (развивающие игры Никитиных), считает, усваивает 300 и более слов. В 2 года — песенки про гласные и согласные, может рассказать стихотворение.

Слуховые навыки

Слушает рассказы. Выполняет поручения из 2-х частей: положи свою книжку, а потом закрой дверь. В 2 года может играть на музыкальных инструментах.

Зрительные навыки

Рассматривает книги, различает цвета (лучше со стихами, например, Агнии Барто). Игры с 4-цветной пирамидой, геометрическими формами. Понимает сюжетные картинки, временные понятия. В 2 года любит сказки в книгах («Репка», «Курочка-ряба», «Колобок», «Теремок», «Волк и семеро козлят»). Рекомендуются в играх находить парные картинки. Следует сделать «свою» книжку о малыше с фотографиями и простыми предложениями — подписать вместе с ребенком и вместе прочитать (не более двух слов в предложении).

Чувства

Формирование негативного образа (гнев, страх, ревность, открытие своего физического «я», чувство безопасности и любви, свободы и запретов). Ребенок интенсивно накапливает информацию.

В 3 года ребенок проходит 50% своего интеллектуального развития. Окончательно сформированы системы, обеспечивающие конкретные способности ребенка.

Духовные (совесть, выбор между добром и злом)

Данный обязательный раздел воспитания ребенка (нравственное воспитание должно опережать развитие способностей ребенка) осуществляется в соответствии с мировоззрением семьи (см. тему № 10, *Приложения к таблицам*).

Таблица 36

Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 6: с 3 до 6 лет**Моторные функции (тело)***Двигательные навыки*

Бег 1 раз в день по 30 мин. Начиная с 5–6 м и постепенно увеличивая до 100 м и к 6 годам — до 5 км.

Итог: ребенок бегает 5 км в день. Регулирующие упражнения (остеопатическая и адаптационная гимнастика).

Мануальные навыки

«Рукоход» проходит самостоятельно 30 раз в день. Рекомендуются развивать мелкие движения (снятие и надевание колпачка с ручки, крышки с банки, расстегивание и застегивание пуговиц, намазывание масла на хлеб, мытье посуды).

Координация

Продолжать программу стадии 5. Добавить программу «введение в гимнастику». Программа 4. Плавание.

Телесно обусловленные сенсорные функции (ум, чувства, воля)*Тактильные навыки*

Определяет свойство предметов с помощью ощущений. Обучение письму, рисованию (подготовить стол, бумагу, фломастеры). С 5 лет полное самообслуживание и ежедневный труд как отклик на нужду ближнего (четкие домашние обязанности).

Языковые навыки

В 4 года активация способностей. Речевой взрыв (резкий скачок речевого развития). После накопления 50–60 слов может грамотно сказать фразу. Взрослые должны вслух исправлять ошибки в построении фразы. Ребенок называет себя, высказывает о себе критические замечания. Словарный запас — около 2000 слов. Произносит короткие предложения.

Слуховые навыки

Понимает 2000 слов и короткие предложения. Обучение музыке: пойте, играйте на инструменте (прежде всего традиционная культура).

Зрительные навыки

Идентификация символов и букв. С 3 лет самостоятельное обучение чтению (1–2 стр.). Узнавание слов в тексте. Прочитанные слова выписать на карточки, смешать — ребенок должен их разместить в нужном порядке (сначала найти первое слово). «Своя» книжка — предложения из 3–6 слов (с юмором). Хороша «своя» книжка о празднике ребенка, о любимой игрушке. Игра «следопыт»: на бумажке написано: «Загляни ко мне в карман». Ребенок читает, заглядывает, а там — печенье. Работа с карточками (цифры и цифровой ряд без рисунков, возрастающий и убывающий от 1 до 10). Решение простых примеров на сложение и вычитание по сюжетным картинкам. Нахождение цифр из хаотического порядка. Самостоятельное составление ребенком задачи.

Чувства

Формирование идеала. Поиск причин всего окружающего ребенка. Возраст вопросов. Ребенок запечатлевает смысл жизни через игру во взрослые виды деятельности (должен проиграть все основные профессии). Ребенок накрывает стол, сервирует, угощает, ухаживает за близкими.

Духовные (совесть, выбор между добром и злом)

Данный обязательный раздел воспитания ребенка (нравственное воспитание должно опережать развитие способностей ребенка) осуществляется в соответствии с мировоззрением семьи (см. тему № 10, *Приложения к таблицам*).

Таблица 37

Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 7: 6 лет и более

Моторные функции (тело)

Двигательные навыки

Использование одной ноги в качестве опорной в соответствии с доминантным полушарием.
Бег — 5 км.

Мануальные навыки

Использование одной руки для письма в соответствии с доминантным полушарием. Ребенок хорошо пишет, рисует.

Координация

Занятия гимнастикой, танцами и т. п. Плавание.

Телесно обусловленные сенсорные функции (ум, чувства, воля)

Тактильные навыки

Тактильная идентификация предметов.

Языковые навыки

Полный словарный запас и правильная структура предложений.

Слуховые навыки

Понимание полного словарного запаса и правильного построения предложений.

Зрительные навыки

Чтение и полное понимание прочитанного.

Чувства

В 7 лет заканчивается формирование основных эмоциональных структур личности.

Духовные (совесть, выбор между добром и злом)

Данный обязательный раздел воспитания ребенка осуществляется в соответствии с мировоззрением семьи (см. тему № 10, *Приложения к таблицам*).

ОБУЧЕНИЕ ЧТЕНИЮ ДЕТЕЙ ОТ 0 ДО 7 ЛЕТ

Все мы знаем, какую важную роль в нашей жизни играет чтение. Где бы мы ни находились, чтобы мы ни делали, мы все время используем этот навык. Поэтому нет необходимости доказывать, что чтение определяет и общее развитие ребенка и успешность его занятий в школе. Но как показывает практика курсов быстрого чтения, даже к зрелому возрасту большинство читателей не имеют нужного уровня развития навыков чтения. Скорость чтения у взрослых колеблется в диапазоне 130–180 слов в минуту (норма 500–700 слов), при этом коэффициент понимания ниже 50% (норма 70%).

Причин такого положения в области чтения много, но одна из наиболее важных такова: родители не знают, как заниматься с ребенком до школы и как помогать ему в школе. В настоящее время имеется множество различных методик, пособий по обучению чтению и подготовке к школе. Как правильно выбрать нужную методику и определить для себя основные принципы и последовательность обучения ребенка?

Начинать заниматься с ребенком следует с пеленок (см. раздел «Развитие интеллекта» и учебные фильмы «Комплекс пестования младенцев», «Развитие интеллекта младенца»).

Восприятие у малыша целостное. Он не дифференцирует звуки и буквы, но легко запоминает целое слово, его образ. Поэтому обучать ребенка раннему чтению нужно целым словом. Хорошо читающий человек тоже «узнает» целое слово, только новые слова прочитывает по слогам.

Если ваш ребенок уже понимает смысл слов и узнает среди нескольких карточек названное слово, то можно приступить к выделению в слове отдельных слогов. То есть, показывая ребенку слово, вы интонационно выделяете слоги и на карточке ведете пальцем по словам, соединяя дугообразно согласные с гласными (МА-МА, МО-ЛО-КО).

После двух лет при чтении слов ваш ребенок будет узнавать и прочитывать эти слова, следя пальцем за слогами. В этом возрасте хорошо читать с ребенком книжки с картинками. Можно даже сделать “свою” книжку о малыше с фотографиями и простыми предложениями под ними (не более 2 слов). Как можно больше разговаривайте с ребенком, читайте ему.

Хорошее владение родным языком, речью — в определенном смысле искусство, которому нужно учиться не один год. Петербургские специалисты А. Н. Корнев и Н. Е. Старосельская разработали свою психологическую методику «Как научить ребенка говорить, читать и думать». С 1,5 лет до 8 лет родители используют набор картинок, стихов, обучая ребенка общаться, понимать текст, тренируют внимание и память ребенка. Если ребенок научился называть напечатанные буквы и сливать их в слоги, это еще не значит, что он умеет читать. Он должен понимать прочитанное, получать удовольствие от чтения.

Начиная с 4–5 лет можно приступить к систематическому изучению букв и звуков по специальным методикам. Как правило, методики обучения чтению представлены в виде уроков, где продуманы объяснения, которые делают занятия эффективными, увлекательными, психологически грамотными.

Изучение происходит не в алфавитном порядке. Порядок букв несколько отличается в разных пособиях, но в целом его можно охарактеризовать следующим образом:

- 1) простые гласные;
- 2) согласные свистящие и шипящие;
- 3) остальные согласные;
- 4) йотированные гласные.

На первых занятиях проходят не более 1 буквы. Параллельно с изучением букв и звуков прорабатываются возможные варианты прочтения уже известных согласных в сочетании с изученными гласными: слоги-слияния, открытые и закрытые слоги с разным количеством согласных букв. Слоги складываются в слова, слова — в словосочетания, в предложения, и наконец — в небольшой текст. Главное, четко следуйте выбранной вами методике, не пропускайте и не объединяйте занятия.

Для лучшего усвоения материала следует часто, но не навязчиво — в форме игры — повторять с ребенком изученный материал в бытовых ситуациях, на прогулке. Можно вывесить изученные буквы, слоги на стену.

Максимальная продолжительность занятий для 5-летних детей 20 минут, для 6-летних — 30 минут. На начальном этапе обучения продолжительность занятий сугубо индивидуальна: один ребенок способен уже на первом занятии работать 20 минут (с перерывом), другой не выдержит и 10 минут. Обучающий взрослый должен хорошо понимать, что на начальном этапе обучения работоспособность ребенка невысока, внимание быстро истощается. Если ребенок после 5–10 минут занятий перестал вас слышать и неожиданно заговорил о событиях вчерашнего дня — это вовсе не означает, что он ленив, просто он устал, поддержите ненадолго разговор с ребенком на предложенную тему, а затем продолжите занятия. С некоторыми детьми подобные перерывы происходят каждые пять минут. Запаситесь терпением.

Раз в 10 минут любой ребенок должен отдыхать. Хорошо, если вы поиграете с ним 3–4 минуты в какую-нибудь игру с малой подвижностью. После этого полезно предложить ему с минуту «поспать», сесть за стол и, положив голову на руки, лежащие на столе, закрыть глаза. Сидеть за столом рекомендуется на ортопедическом мяче (фитболе) или подложив на стул несильно надутую грелку, покрытую покрывалом. Это восстанавливает нарушения осанки, укрепляет нервную систему и улучшает успеваемость ребенка.

Завершить занятие следует непременно на оптимистической ноте: отмечайте даже малейшие достижения ребенка, открыто выражайте свою радость и уверенность в нем.

Главной задачей на этапе до 7 лет является привитие ребенку интереса к учебе. Когда эта цель достигнута, то можно начать предъявлять определенные требования к его поведению на занятиях, к качеству выполнения письменных заданий. Разумная требовательность взрослого будет только на пользу ребенку, т. к. не стоит забывать, что недостаточное развитие воли является частой причиной неуспеваемости в школе.

Самые распространенные ошибки, допускаемые взрослыми при обучении детей чтению в домашних условиях (из книги Г. Глинки «Буду говорить, читать, писать правильно», с. 9–10)

Одна из наиболее известных книг для родителей по методике обучения детей чтению Г. Глинки «Буду говорить, читать, писать правильно» обращает внимание на наиболее распространенные ошибки и способы их устранения.

1. В основе обучения чтению — не буква, а **ЗВУК**. Прежде чем показать ребенку новую букву, например **М**, следует научить его слышать звук [м] в слогах, словах.

На протяжении всего периода обучения дома следует называть и звуки и соответствующие им буквы **ОДИНАКОВО** — т. е. так, как звучит **ЗВУК**.

Возьмем, к примеру, звук «м». Мы произносим его отрывисто: **М!** И букву **М** необходимо называть так же: **М!** Ни в коем случае не **ЭМ!** Говоря **ЭМ**, мы произносим два звука — [э] и [м]. Данное обстоятельство только дезориентирует детей.

И еще, уважаемые взрослые: не смешивайте, пожалуйста, понятия **ЗВУК** и **БУКВА**, когда учите ребенка читать.

2. Вторая грубая ошибка заключается в обучении по-буквенному чтению, т. е. ребенок сначала называет буквы слога: **М! А!** — и только после этого читает сам слог: **МА**. Этот навык неправильного чтения очень стойкий и исправляется с большим трудом.

Правильное чтение — это чтение слогами (конечно, на начальном этапе). И пусть в начале обучения ребенок сколь угодно долго читает (тянет) первую букву слога, пока не сообразит какая буква следующая: **МММА**. (Одновременно ребенок переводит указку с буквы на букву). Лишь бы он не останавливался после первой буквы! Лишь бы он прочел слитно буквы слога!

Как помочь ребенку, если он забывает, путает, неправильно пишет буквы?

1. Различает ли ваш ребенок понятия «слева» и «справа»? Ребенок должен уметь правильно выполнять задания: покажи свое правое ухо, левую ногу и т. д., Расскажи, что ты видишь справа от себя, что — слева. Если ребенок пишет буквы не в ту сторону — чаще всего это следствие несформированных понятий «слева» и «справа».

2. Умеет ли ваш ребенок складывать картинки из 6 кубиков? Если он затрудняется, то это следствие недоразвития зрительно-пространственного анализа и синтеза. (В таком случае начните с набора из 4 кубиков.)

Очень полезны для развития пространственных представлений и зрительного восприятия игры-занятия с различными «конструкторами» и «строителями».

Чтобы ребенку было легко запоминать буквы, рекомендуются следующие приемы:

а) взрослый пишет «трудную» букву большого размера (5–6 см), ребенок раскрашивает ее. Под буквой ребенок рисует (или это делает взрослый, а ребенок опять же раскрашивает) предметы, в названиях которых первая буква для него трудная;

б) лепка ребенком буквы из пластилина;

в) вырезание ребенком буквы по контуру, нарисованному взрослым;

г) «написание» широкими жестами всех изучаемых букв в воздухе (если пользоваться данным приемом постоянно, то в случае возникновения затруднений, взрослому достаточно будет «написать» букву в воздухе — и ребенок мгновенно вспомнит ее);

д) сравнение буквы и ее элементов со знакомыми предметами, другими буквами. Пусть такие сравнения придумывает сам ребенок. Это запоминается им лучше, чем какие-либо сравнения взрослых, да еще в стихотворной форме. Например, буква а маленькая — эта буква с животиком и хвостиком и т. п.;

е) обводка ребенком букв, написанных взрослым;

ж) письмо буквы по контуру, нарисованному взрослым;

з) письмо буквы по опорным точкам, поставленным взрослым.

Если самостоятельно написанное ребенком слово выглядит несколько кривым, но последовательность букв правильная — цель упражнения достигнута. Это успех ребенка.

Как подготовить руку ребенка к письму

Рекомендуются занятия типа «нарисуй как я». Полезны все виды занятий, связанных с тренировкой мускулатуры пальцев рук: игра с мозаикой, конструкторами, вырезание, лепка, рисование, штриховка, пальчиковый театр и т. д. Все эти занятия полезны вдвойне, т. к. развивая мускулатуру пальцев, мы стимулируем и развитие речи ребенка (существует такая взаимосвязь).

Для занятий мы вам рекомендуем следующие пособия (возможны и другие пособия):

1. «Работа логопеда с дошкольниками (игры, упражнения)». Большакова С. Е., Москва, А.П.О. 1996.

2. «Готовим руку к письму для детей от 1 до 3-х лет». Школа раннего развития. Школа Алены Жуковой. Ершова О. А., Жукова О. С., Новиковская О. А. 2003 г. СПб. Издательский дом Нева, Москва. Издательство Олма Пресс-Грант.

3. «Как научить ребенка говорить, читать, думать». А. Н. Корнев, Н. Е. Старосельская — СПб, 2000.

4. «Буду говорить, читать, писать правильно». Г. А. Глинка, СПб—Москва—Харьков—Минск, 1998.

5. «Уникальная методика обучения чтению». И. Иванова. СПб, Москва, 2002.

И последнее. Приступив к занятиям, не забывайте, пожалуйста, о том, что для ваших детей вы — самые близкие и дорогие люди, и чувство психологической защищенности, которое малыши испытывают при общении с вами, не должно покидать ни на миг!

Взаимоотношения с ребенком в процессе обучения следует строить таким образом, чтобы он видел в вас не требовательного наставника, а друга, всегда готового прийти на помощь в трудную минуту.

Не давайте, пожалуйста, ребенку низких оценок, не увлекайтесь критикой его недостатков. Значительно эффективнее действует похвала! Не страшно, если она будет несколько завышена: получая ее в качестве аванса, ребенок всеми силами будет стараться ей соответствовать.

ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМЕ № 8
(по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 9, 10, 20, 21)

1. До какого возраста ребенка матери следует быть всегда с ним:
а) 1 год; б) 3 года; в) 5 лет.
2. В каком возрасте ребенка родители обычно замечают последствия его одностороннего воспитания — тренинга его способностей:
а) 5 лет; б) 7 лет.
3. Период от 12 до 24 лет является:
а) периодом запечатления;
б) периодом самостоятельного эксперимента по поводу запечатленного от 0 до 12 лет;
в) период самостоятельных действий и разрешения проблем, не решенных ранее.
4. С какого возраста ребенку допустимо использовать компьютер с учебными целями:
а) 3 года; б) 5 лет; в) 7 лет.
5. В каком возрасте мальчик принимает роль отца, а девочка — роль матери:
а) 1–3 года; б) 5–7 лет; в) 15–21 год.
6. Источники формирования познавательной творческой активности детей:
а) самостоятельные действия, условия для которых создает мать и близкое домашнее окружение;
б) чтение книг;
в) просмотр телепередач.
7. Пользуясь контуром развития, определите, в каком возрасте ребенок может (указать для каждого пункта отдельно):
а) пробежать 5 км в день;
б) проползти по квартире 4,5 м в день;
в) проползти до 60 м;
г) раскачиваться на турнике до 20 мин.;
д) играть в прятки;
е) дифференцировать понятия «хорошо» и «плохо»;
ж) находить парные картинки;
з) может провести самоанализ своего поведения.
8. Какой возраст является определяющим для формирования послушания ребенка родителям:
а) 0–3 года; б) 3–5 лет;
в) 7–10 лет; г) 10–12 лет.
9. До какого возраста не рекомендуется применять телесные наказания:
а) 0–3 года; б) 3–5 лет;
в) 7–10 лет; г) 10–12 лет.
10. Используя принципы позитивной педагогики, как правильнее поощрить ребенка словами:

- а) Ты просто молодец!
- б) Как хорошо ты поступила, что принесла маме тапки!
- в) Ты хорошая девочка, потому что принесла маме тапки.

11. До какого возраста ребенок запечатлевает мужской и женский способы общения:

- а) до 18 лет; б) до 1 мес.; в) до 3 лет.

12. До какого возраста нравственное воспитание должно опережать телесное и умственное:

- а) до 7 лет; б) до 3 лет; в) до 10 лет.

13. В каком возрасте могут проявиться ошибки родителей в воспитании ребенка от 0 до 3 лет:

- а) 12–14 лет; б) 14–17 лет;
- в) 17–19 лет; г) 19–21 год; д) 21–24 года.

14. В каком возрасте берут начало корни психических заболеваний:

- а) 0–3 года; б) 3–5 лет;
- в) 5–7 лет; г) 7–10 лет; д) 10–12 лет.