

## **«Здоровье всему голова»**

### **Запомни:**

- Здоровье дороже богатства
- Здоровым будешь – всё добудешь
- Здоровье не купишь
- В здоровом теле – здоровый дух

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

### **Как повысить иммунитет**

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

- Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни)
- Сок моркови (50,0г)
- Сок свёклы (50,0г)
- «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней («Арго», ул.Шагова,4)
- «Аевит» (витамины)
- Рыбий жир
- Оротат калия (курс лечения 10 дней)
- 100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день)
- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)

### **Лук от семи недугов**

Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день во время еды.

При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день.

Кашица из запечённого лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Тёплую кашицу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.

Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.

### Грипп

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

- Избегать массового скопления людей
- Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
- Смазывание носа оксолиновой мазью
- Вдыхание паров лука и чеснока
- Настойка элеутерококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)
- 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день
- Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.

- Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.

### Ларингит

Острый ларингит – это воспаление слизистой оболочки гортани. В результате голос хрипнет, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель.

При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани. Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вощённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.

Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой. Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».

### Фарингит и ларингит

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом.

При остром фарингите воспаляется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела. Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на 1/2 стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день. Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды).

Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета.

Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос.

## «Кризис трех лет»

### Основные проявления кризиса трех лет

К трем годам у ребенка появляются и свои собственные желания, непосредственно не совпадающие с желаниями взрослых. В раннем возрасте между желаниями ребенка и взрослых не было особых расхождений. Если ребенок хотел чего-то недозволенного, взрослые быстро переключали его внимание на другой привлекательный предмет. К трем годам желания ребенка становятся определенными и устойчивыми, что подтверждается настойчивыми словами «Я хочу».

Резко возросшее к концу раннего возраста стремление к **самостоятельности и независимости** от взрослого, как в действиях, так и в желаниях ребенка, приводит к существенным осложнениям в отношениях ребенка и взрослого. Этот период в психологии получил название **кризиса трех лет**. Критическим этот возраст является потому, что на протяжении всего нескольких месяцев существенно меняются поведение ребенка и его отношения с окружающими людьми.

Л. С. Выготский описал следующие симптомы кризиса трех лет. Первый из них - **негативизм**. Это не просто непослушание или нежелание выполнять указания взрослого, а стремление все делать наоборот, вопреки просьбам или требованиям старших. При негативизме ребенок не делает что-то только потому, что его об этом попросили. Причем такое стремление часто наносит ущерб собственным интересам ребенка.

<Например, ребенок, который очень любит гулять, отказывается идти на прогулку, потому что ему предлагает это мама. Как только мама перестает уговаривать его, он настаивает: «Гулять! Гулять!»

При яркой форме негативизма ребенок отрицает все, что говорит ему взрослый. Он может настаивать, что сыр - это масло, синее - это зеленое, а лев - собака и пр. Но как только взрослый соглашается с ним, его «мнение» резко меняется на противоположное. Ребенок, действующий и говорящий вопреки взрослому, действует и говорит вопреки своим собственным ощущениям. Здесь поведение ребенка не только не зависит от воспринимаемых обстоятельств, но и противоречит очевидности. Это поведение вызвано не предметной ситуацией, а отношением к человеку. Ребенок действует наперекор своим желаниям и очевидности, чтобы выразить свое отношение к другому.

Второй симптом кризиса трех лет - **упрямство**, которое следует отличать от настойчивости. Например, если ребенок хочет какой-нибудь предмет и настойчиво его добивается, это не упрямство. Но когда ребенок настаивает на своем не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он этого потребовал, это уже проявления упрямства. Мотивом упрямства является то, что ребенок связан своим первоначальным решением и ни за что не хочет отступить от него. Здесь снова можно наблюдать прямо противоположную картину ситуативное поведения и желаний ребенка 1-2 лет.

Третий симптом этого возраста - **строптивость**. Этот симптом является центральным для кризиса трех лет, поэтому иногда данный возраст называют возрастом строптивности. От негативизма строптивость отличается тем, что она безлична. Протест ребенка направлен не против конкретного взрослого, а против образа жизни. Ребенок начинает отрицать все, что он спокойно делал раньше. Ему ничего не нравится, он не хочет идти с мамой за ручку, отказывается чистить зубы, надевать тапочки и пр. Он как бы бунтует против всего, с чем имел дело раньше.

Четвертый симптом - **своеволие**. Ребенок все хочет делать сам, отказывается от помощи взрослых и добивается самостоятельности там, где еще мало что умеет.

Остальные три симптома встречаются реже и имеют второстепенное значение, хотя родители иногда отмечают их наличие у детей. Первый из них - **бунт против окружающих**. Ребенок как будто находится в состоянии жесткого конфликта с окружающими людьми, постоянно ссорится с ними, ведет себя очень агрессивно. Другой симптом - **обесценивание ребенком личности близких**. Так, малыш может начать обзывать мать или отца бранными словами, которых раньше никогда не употреблял. Точно так же он вдруг резко меняет отношение к своим игрушкам, замахивается на них, как будто они живые, отказывается играть с ними. И наконец, в семьях с единственным ребенком встречается стремление к **деспотическому подавлению окружающих**; вся семья должна удовлетворять любое желание ребенка, в противном случае взрослых ждут истерические приступы с битьем головой об пол, слезы, крики и пр. Если в семье несколько детей, этот симптом проявляется в ревности или в агрессивности к младшему ребенку, в требованиях постоянного внимания к себе.

Вместе с тем ряд психологических наблюдений показывает, что далеко не всегда 3-летние дети обнаруживают столь острые негативные формы поведения или быстро их преодолевают. В то же время их личностное развитие происходит нормально. В этой связи М. И. Лисина предложила различать объективный и субъективный кризис.

**Субъективный кризис** - это конкретная картина поведения ребенка и его отношений с близкими взрослыми, которая зависит от частных субъективных факторов. **Объективный кризис** - обязательный и закономерный этап развития личности ребенка, на котором появляются личностные новообразования. Внешне, по своей субъективной картине, он далеко не всегда сопровождается негативным поведением.

### **Личностные новообразования в период кризиса трех лет**

Нетрудно видеть, что все описанные симптомы отражают существенные изменения в отношении ребенка к близким взрослым и самому себе. Ребенок психологически отделяется от близких взрослых, с которыми раньше был неразрывно связан, противопоставляется им во всем. Собственное Я ребенка эмансипируется от взрослых и становится предметом его переживаний. Появляется чувство «Я сам», «Я хочу», «Я могу», «Я делаю». Характерно, что именно в этот период многие дети начинают использовать местоимение «я» (*до этого они говорили о себе в третьем лице: «Саша играет», «Катя хочет»*). Д. Б. Эльконин определяет новообразование кризиса трех лет как личное действие и сознание «Я сам». Но собственное Я ребенка может выделяться и осознаваться, только отталкиваясь и противопоставляясь другому Я, отличному от его собственного. Отделение (*и отдаление*) себя от взрослого приводит к тому, что ребенок начинает по-другому видеть и воспринимать взрослого. Раньше ребенка интересовали прежде всего предметы, он сам был непосредственно поглощен своими предметными действиями и как бы совпадал с ними. Все его аффекты и желания лежали именно в этой сфере. Предметные действия закрывали фигуру взрослого и, собственное Я ребенка. В кризисе трех лет, с отделением себя от своего действия и от взрослого, происходит новое открытие себя и взрослого. Взрослые с их отношением к ребенку как бы впервые возникают во внутреннем мире детской жизни. Из мира, ограниченного предметами, ребенок переходит в мир взрослых людей, где его Я занимает новое место. Отделившись от взрослого, он вступает с ним в новые отношения.

Л. И. Божович связывает новообразования кризиса трех лет с появлением «системы Я», в которой доминирует потребность в реализации и утверждении собственного Я. Как следствие возникновения «системы Я» появляются другие новообразования, самым значительным из которых является самооценка и связанное с ней стремление «быть хорошим». Появление этого стремления к концу третьего года жизни приводит к существенному усложнению внутренней жизни ребенка: с одной стороны, он хочет действовать по своему усмотрению, с другой - соответствовать требованиям значимых взрослых. Это усиливает

амбивалентные тенденции в поведении, формируются новые отношения со взрослым.

В чем же заключается положительное значение новых отношений со взрослым? Этот вопрос был исследован в работе Т. В. Гуськовой (*Ермоловой*).

В ходе наблюдений за детьми трехлетнего возраста отчетливо проявился весьма своеобразный комплекс поведения. Во-первых, стремление к достижению результата своей деятельности: дети не просто манипулируют предметами, но настойчиво ищут нужный способ решения задачи. Неудача, как правило, не приводит к отказу от задуманного - дети не меняют своих намерений и конечной цели.

Во-вторых, достигнув желаемого, они стремятся тут же продемонстрировать свои успехи взрослому, без одобрения которого эти успехи в значительной степени теряют свою ценность. Отрицательное или безразличное отношение взрослого к их результату вызывает аффективные переживания.

В-третьих, у детей наблюдается обостренное чувство собственного достоинства, которое выражается в повышенной обидчивости и чувствительности к признанию их достижений, эмоциональных вспышках по пустякам, бахвальстве и преувеличении собственных успехов.

Описанный поведенческий комплекс был назван «гордостью за достижения». Этот комплекс охватывает одновременно три главных сферы отношений ребенка - к предметному миру, другим людям и самому себе. В работе Т. В. Ермоловой было выдвинуто предположение о том, что «гордость за достижения» является поведенческим коррелятом главного личностного новообразования кризиса трех лет. Суть этого новообразования состоит в том, что ребенок начинает видеть себя через призму своих достижений, признанных и оцененных другими людьми.

Для проверки этого предположения был проведен эксперимент, в котором детям предлагались разнообразные задачи (*собрать сложную пирамидку-собачку, построить грузовичок или домик из деталей конструктора и пр.*), а взрослый оценивал достигнутые ими результаты. В экспериментах принимали участие дети трех возрастных групп: от 2 лет 6 месяцев до 2 лет 10 месяцев; от 2 лет 10 месяцев до 3 лет 2 месяцев и от 3 лет 2 месяцев до 3 лет 6 месяцев. При проведении экспериментов фиксировались показатели предметной деятельности детей (*принятие и понимание задачи, настойчивость, включенность, самостоятельность*) и показатели отношения к взрослому (*поиск оценки взрослого, отношение к этой оценке, оценка своего результата*).

Результаты эксперимента показали, что, несмотря на небольшой возрастной интервал (*всего 4-5 месяцев*), между младшей и средней возрастными группами наблюдаются статистически значимые различия. Показатели настойчивости, самостоятельности и реакции на оценку взрослого увеличиваются примерно вдвое. При переходе от средней к старшей группе темпы изменений снижаются (*все эти показатели возрастают всего в 1, 2 раза*).

Материалы данного исследования показали, что в 3-летнем возрасте для детей становится значимой результативная сторона деятельности, а фиксация их успехов взрослым - необходимым моментом ее исполнения. Соответственно этому возрастает и субъективная ценность собственных достижений, что вызывает новые, аффективные формы поведения, преувеличение своих достоинств, попытки обесценить свои неудачи. Возрастает и активность детей в поиске оценки взрослого.

Итак, данные, полученные в этом исследовании, показывают, что в период кризиса трех лет возникает личностное новообразование, проявляющее себя в форме **гордости за достижения**.

Оно интегрирует сложившееся у детей на протяжении раннего детства предметное отношение к действительности, взрослому как к образцу и отношению к себе, опосредованное своим достижением. У ребенка появляется новое видение мира и себя в нем.

Новое видение себя состоит в том, что ребенок впервые открывает материальную проекцию своего Я, которое теперь может быть воплощено вовне, а его мерой могут служить собственные конкретные возможности и достижения. Предметный мир становится для ребенка не только миром практического действия и познания, но сферой, где он **пробует свои возможности, реализует и утверждает себя**. Поэтому каждый результат деятельности является и утверждением своего Я, которое должно быть оценено не вообще, а через его конкретное, материальное воплощение, т. е. через его достижения в предметной деятельности. Главный источник такой оценки - взрослый. Поэтому малыш начинает с особым пристрастием воспринимать отношение взрослого, искать и требовать признания своих достижений и тем самым утверждать себя.

**Одобрение и похвала взрослого рождают чувство гордости и собственного достоинства.** Признание окружающих перестраивает чувства ребенка, испытываемые при достижении результата: из радости или огорчения оттого, что что-то получилось или не получилось, эти чувства превращаются в переживания успеха или неуспеха. Он сам начинает смотреть на себя глазами



другого - взрослого. Ведь успех (*или неуспех*) - это всегда результат, замеченный и оцененный кем-то, это признание или непризнание в чьих-то глазах, перед лицом кого-то другого. Когда ребенок переживает успех, он представляет, как его достижения будут оценены другими. Переживание таких чувств, как гордость, стыд, уверенность или неуверенность в себе, свидетельствует о том, что ребенок **присвоил** (*интериоризировал*) **отношение других людей к себе**. Это «чужое» отношение стало его собственным достоянием и собственным отношением к себе.

Новое видение Я через призму своих достижений кладет начало бурному развитию детского самосознания. Я ребенка, «опредмечиваясь» в результате деятельности, предстает перед ним как объект, не совпадающий с ним. А это значит, что ребенок уже способен осуществить элементарную рефлексю, которая разворачивается не во внутреннем, идеальном плане как акт самоанализа, но имеет развернутый вовне характер оценки

своего достижения и сопоставления своей оценки с оценкой окружающих, а тем самым себя с другими людьми.

Становление такой «системы Я», где точкой отсчета является достижение, оцененное окружающими, знаменует собой переход к дошкольному детству.

## «Дети познают мир через игры».



Каждый возрастной период, характеризуется ведущим видом деятельности. В раннем возрасте ведущим видом деятельности является предметно-манипулятивная деятельность. Дети познают закономерности окружающего мира и свои собственные возможности. В дошкольном возрасте – является игра. В отличие от манипулятивной деятельности игра имеет, гораздо большие, возможности для познания мира и самого себя. Ребенок способен действовать в условной (воображаемой) ситуации, которая ему реально недоступна: «водить» машину, «скакать» на лошади, «лечить» животных и людей. Игра также открывает ему мир социально-ролевых отношений, которые реализуются в системе игровых правил.

Игра - это символический язык, посредством которого ребенок проявляет и выражает себя. Детские игры проходят путь развития от предметно-манипуляционных (построить домик, заборчик из кубиков и так далее) до сюжетно-ролевых игр с правилами (например, в строителей, в водителей, в магазин, в больницу, и другие). Младшие дошкольники играют чаще по одному. А вот к среднему дошкольному возрасту период игры становится совместным.

На протяжении всего периода игр поэтапно развивается у детей восприятие. А уже на основе восприятия начинает формироваться мышление. А вот развитие памяти наитеснейшим образом связано с развитием мышления у детей. Ученые отметили, что в игре процесс запоминания значительно выше. Если у детей увиденное и услышанное вызвало интерес, то они запомнят происходящее без особых проблем.



### **Принципы использования игр.**

1. Каждая игра должна иметь целевую направленность, и все игровые задания должны быть подчинены ей.
2. Продолжительность игры должна определяться активностью детей, их интересом к выполнению игрового задания. При первых признаках утомления необходимо переключиться на другой вид деятельности.
3. Игровые задания должны быть посильными, понятными, но в то же время содержать элемент трудности, ребенку надо приложить усилия, проявить терпение, чтобы достигнуть цели.
4. В каждой игре необходимо участие взрослого: объяснение правил игры, показ действий, совместные действия с ребенком, наблюдение за выполнением заданий, предупреждение конфликтных ситуаций и детского травматизма.
5. Начинать следует с простых игр, постепенно усложняя и модифицируя их.

6. Игровой материал должен быть красочным, интересным, доступным для использования детьми соответствующего возраста.



Игра позволяет ребенку в воображаемой ситуации осуществить то, что в действительности ему еще недоступно. В игре формируются основные личностные качества дошкольника: умение учитывать интересы других, умение подчиняться требованию «надо», а не «хочу».

Родителям, которые хотели бы, чтобы их дети играли, необходимо позаботиться не только о наличии игрушек, но и подсказать сюжет игры, показать, как можно действовать с игрушками, обыграть предложенный сюжет. Ушло время больших дворовых разновозрастных компаний, большинство семей имеют одного-двух детей. Чаще всего дети находятся в компании своих сверстников, у которых такой же игровой опыт, как у них самих, поэтому ребенку не у кого учиться игровой культуре.

С помощью взрослого ребенок способен овладеть все более сложными способами построения игры. Психологи называют три способа, которыми может овладеть ребенок за период дошкольного детства (от 2 до 7):

- предметно-действенный способ построения игры;
- ролевой способ построения игры;

-сюжетосложение.

Предметно-действенный способ предлагает воспроизведение простейших операций с предметами (ложкой - кормить, расческой - причесывать и так далее).

К трем годам дети обычно могут воспроизводить длинную цепочку операций с предметами, которая объединяется единым сюжетом: «Приготовление обеда кукле», «Кормление куклы» и так далее. Переход к ролевому поведению в игре связан с возрастающими возможностями ребенка.

Дети учатся сравнивать свои действия одним из важных средств реализации роли. Ролевое поведение можно формировать с трехлетнего возраста.

В 5 лет поведение детей в игре значительно усложняется. В этом возрасте они уже могут обсуждать замысел и договариваться о правилах перед началом игры, дети способны создавать сложные сюжеты, комбинируя эпизоды из сказок и реальной жизни. Поэтому возраст в 5 лет можно определить как условную границу перехода к формированию сюжетосложения. Последний способ построения игры наиболее важен для развития фантазии, творческого мышления, монологической речи.

Поскольку дети в этом возрасте уже осознают правила игры, они способны научиться играть в настольные игры, в прятки. Эти игры сильно отличаются от ролевых игр, где сама роль определяет правила поведения играющих: играющий зайца должен прятаться и бежать от «волка», а играющий волка должен искать «зайца». В настольных играх может уже не быть ролей, поэтому они начинают походиться на интеллектуальные задания, которые надо выполнить определенным образом, и развивают у ребенка логическое мышление и внимание.



**Когда взрослый организует игру необходимо соблюдать следующие правила:**

- тема игры должна отображать интересы ребенка;
- не надо взрослому комментировать и вмешиваться в игру детей;
- руководя игрой, взрослый помогает развивать самостоятельность и инициативу детей;
- взрослому необходимо искренне интересоваться ребенком и стараться строить с ним теплые и заботливые отношения;
- взрослый должен создавать возможность выразить свободное «Я»;
- взрослый должен верить в способность ребенка действовать ответственно, решая личные проблемы и создавая у ребенка чувство безопасности.

В игре ребенок учится взаимодействовать со сверстниками и следовать правилам.

И напоследок, игра – это самый важный период в жизни ребенка. На него нельзя смотреть как на какую-то забаву. К игре надо относиться очень серьезно, внимательно и обеспечивать самые благоприятные условия.