****

**Советы специалистов**

**Советы медицинской сестры**

**Медицинское обслуживание воспитанников МКДОУ№10 проводит медицинская сестра – Джамаева Азизей Забитовна.**

**Стаж работы - 35 лет**

**КОНСУЛЬТАЦИИ И ПАМЯТКИ ДЛЯ  РОДИТЕЛЕЙ**

**Ветряная оспа**

**Возбудитель болезни** – фильтрующий вирус – очень летучий и подвижный, он может проникать сквозь окна, дверь, щели в стенах, из этажа на этаж, из помещения в помещение. Но он неустойчив вне организма человека. Возбудитель ветряной оспы быстро погибает, он не передаётся через третье лицо и вещи. [Читать полностью>>](http://detsad-malish.okis.ru/file/detsad-malish/ugarovasv/ospa.doc)

**Конъюнктивит у детей**

**Этиология**

Вызывается чаще пневмококком, реже стрептококком, стафилококком и другими микробами. Развитию инфекции способствуют охлаждение или перегревание конъюнктивы, её микротравмы, общее ослабление организма, заболевание носа.

**Клиническая картина**

Обычно острое начало, почти всегда на обоих глазах. Чувство жжения и рези в глазах, светобоязнь, слезотечение. Отёк век, гиперемия и отёк конъюнктивы различной интенсивности могут возникнуть точечные кровоизлияния в конъюнктиву склеры. На поверхности конъюнктивы век и переходной складки иногда образуется пленка. Продолжительность болезни от 6-7 дней до 2-3 недель.

**Лечение**

В зависимости от возбудителя заболевания, назначаются противовоспалительные препараты.

**Десять советов родителям**

***Совет 1.*** Желательно выяснить не только своё состояние здоровья, но и своих родителей, дедушек и бабушек. Это позволит установить возможные риски хронических заболеваний у ребёнка или его предрасположенность к болезням.

***Совет 2.*** Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребёнка, его физическим, умственным и психическим развитием.

***Совет 3.*** Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребёнка.

***Совет 4.*** Только точно зная диагноз заболевания, можно вместе с врачом наметить путь лечения и реабилитации (восстановления) здоровья ребёнка.

***Совет 5.*** Составьте режим дня с учётом индивидуальных особенностей, состояние здоровья, а также занятости ребёнка и строго соблюдайте режимные моменты: сон, труд, отдых, питание.

***Совет 6.*** Помните, что движение – это жизнь. Подберите своему ребёнку (даже – и особенно – если у него есть отклонение от нормы в состоянии здоровья) комплекс физических упражнений  для утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и проводите игры на свежем воздухе вместе с ребёнком.

***Совет 7.*** Контролируйте физическое развитие ребёнка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, особенно позвоночника и стоп; следите за осанкой, исправляйте её нарушение физическими упражнениями.

***Совет 8.***Учитесь понимать ребёнка по его поведению, настроению; учитывайте особенности его характера в общении: не торопите медлительного, успокаивайте вспыльчивого. Если ребёнок раздражён, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликта или проблемы наказаниями.

***Совет 9.*** Помогайте ребёнку во всём, соблюдении режима, в преодолении трудностей.

***Совет 10.*** Читайте научно – популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.

**Первая помощь детям при травмах**

**Ударился головой.** Положить в кровать, прикладывайте компрессы из холодной воды на больное место и сразу же меняйте их, как только компресс согрелся. Если у ребёнка тошнота, рвота, головокружение, следует немедленно вызвать врача: возможно сотрясение мозга.

**Если ушибся.** Получил синяк или растяжение связки, сделайте холодный компресс. Сделайте не очень тугую повязку. Но если синяк увеличивается – немедленно к врачу. При вывихах прикладывать холодный компресс или пузырь со льдом. Затем наложить повязку. Можно нанести специальную мазь или гель. При острых болях необходимо сделать рентген.

**При переломе.** Руку или ногу надо зафиксировать в неподвижном состоянии и вызвать скорую. Вы же тем временем обложите сломанную конечность слева и справа валиками из скатанных одеял или полотенец. К открытым переломам не прикасаться, чтобы не занести инфекцию. До прихода врача просто накрыть место перелома стерильным полотенцем.

**Порезался или поцарапался.** Повреждённое место промойте ваткой смоченной перекисью водорода. Края (лишь края) смажьте йодом или зелёнкой, наложите повязку.

**Если рана глубока, кровоточит.** Постарайтесь без паники определить характер кровотечения. Кровь светлая - повреждена артерия, кровь темная – вена. При артериальном кровотечении – наложить жгут, при венозном – тугую повязку. Срочно вызвать скорую помощь. Чтобы остановить носовое кровотечение, положите в ноздрю смоченную перекисью водорода или обычной холодной водой ватку, на переносицу положите кусочек льда завёрнутый в полиэтиленовый пакет и носовой платок.

**Обварился горячей жидкостью.** Поврежденный участок поливайте холодной водой – это уменьшит боль. Волдыри не прокалывайте. Если ожог сильный, больше, чем ладонь ребёнка – необходима, незамедлительная медицинская помощь. До прибытия врача прикройте повреждённое место стерильной марлей. Ничем его не смазывайте, не присыпайте.

**Проглотил лекарство.** Как можно быстрее вызовите у ребёнка рвоту, засунув ему в рот палец, завёрнутый бинтом, и надавливая на корень языка. Выясните, что за лекарства и в каком количестве проглотил ребёнок. Внезапная сонливость, или, напротив, резкое возбуждение – признак отравления. Немедленно вызовите «скорую помощь».

**Выпил раствор кислоты, уксус.** До приезда «скорой помощи» немедленно начинайте поить ребёнка чистой водой или размешанный с водой яичный белок.

**Проглотил мелкий предмет.** Если это круглый, гладкий предмет – не волнуйтесь, он не повредит органы пищеварения, а выйдет спустя сутки. А острый может травмировать пищевод, желудок, кишечник.  Если ребёнок пожаловался на боли в животе – необходима медицинская помощь. Ни в коем случае не давайте слабительное! Кормите мягкой, большой по объёму пищей – тушёным протёртым яблоком, картофельным пюре, разваренной протёртой кашей.

**Вдохнул мелкий предмет.** Дайте ребёнку откашляться. Не останавливайте резкий кашель, а положите ребёнка себе на колени вниз головой (маленького ребёнка можно поднять вниз головой, крепко взяв за ноги) и легонько постучите по спине. Именно в таком положении посторонний предмет легко вытолкнуть из дыхательных путей. Если же не вышло – бегом к врачу.

**Засунул горошину в нос.** Прижмите платочком свободную от постороннего тела ноздрю, и пусть ребёнок высморкается. Если предмет находится не глубоко, то таким образом он выйдет. В других случаях нужно обратиться к врачу. Неумелыми попытками помочь ребёнку можно засунуть предмет  ещё глубже. Следите за тем, чтобы ребёнок дышал ртом, потому что, дыша через нос, он втягивает его ещё глубже.

**Засунул постороннее тело в ухо.** Ни в коем случае не пытайтесь вынуть его сами – рискуете повредить барабанную перепонку. Немедленно доставьте ребёнка в поликлинику, ведь детская травма может быть очень опасной.

Во всех случаях окажите первую помощь детям при травме и, главное, успокойте ребёнка. Не показывайте своего волнения. Делайте всё без суеты.

**Помните, безопасность ребёнка – самое главное.**

**Профилактика энтеробиоза.**

**Основные меры предупреждения**

**Все болезни у ребят**

**От микробов, говорят.**

**Чтоб всегда здоровым быть,**

**Надо руки с мылом мыть!**

**Энтеробиоз**- самый распространенное гельминтное заболевание, провоцируемое деятельностью мелких тонких остриц белого цвета в кишечнике человека.

**Основная профилактика энтеробиоза - соблюдение личной гигиены.**

Обычно энтеробиозу подвержены дети дошкольного возраста, посещающие дошкольные учреждения на постоянной основе, ребятишки, долго и часто болеющие,воспитывающиеся в семьях с низким социальным статусом.

Профилактика энтеробиоза - один из основных мер предотвращения распространения заболевания.

Формирование групп детских учреждений в осенний период сопровождается плановыми профилактическими обследованиями детей, обслуживающего персонала.

Из-за распространенности, а,следовательно - высокого риска заражения, детям и остальным членам семьи проводится профилактический курс лечения энтеробиоза специальными препаратами раз в год. Оптимальнее всего - через пару недель того, как малыш начнёт посещать детское учреждение.

**Профилактика энтеробиоза в семье**

-привитие детям навыков личной гигиены тела
 -частое мытьё рук, непременно с мылом
 -смена нательного белья ежедневно
 -короткие ногти
 -частая смена постельного белья
 -тщательная стирка белья в горячей воде, проглаживание утюгом
 -выдерживание мягкий игрушек, постельных принадлежностей на морозе или ярком солнце 2-3 часа
 - регулярная влажная уборка помещения с полосканием тряпок в проточной воде.

Важно воспитать у малыша определённую потребность в соблюдении правил гигиены без принуждения. В конечном счете это не только профилактика энтеробиоза, но и многих других заболеваний.

**ссылка:**[**http://morehealthy.ru**](http://morehealthy.ru/)

**У ребенка педикулёз? Что делать?**

Пожалуйста, успокойтесь и выберите любой удобный для Вас вариант действий.

**Первый вариант** - самостоятельная обработка.
Купите в аптеке любое средство для обработки от педикулёза.
Обработайте волосистую часть головы ребёнка средством строго в соответствии с прилагаемой инструкцией.
Вымойте ребёнка с использованием детского мыла или шампуня. Для мальчиков возможна стрижка наголо.
Удалите механическим способом (выберите руками или вычешите частым гребешком) погибших насекомых и гниды. Для снятия гнид необходимо смачивать пряди волос в растворе, приготовленном из равных количеств воды и 9% столового уксуса. Ополосните волосы тёплой водой.
Наденьте ребёнку чистое бельё и одежду.
Постирайте постельное бельё и вещи ребёнка отдельно от других вещей, прогладьте их утюгом с использованием пара.
Осмотрите и, при необходимости, обработайте всех членов семьи. Не забудьте о себе.
Сообщите о ситуации врачу (медицинской сестре) детского учреждения, которое посещает Ваш ребёнок, для проведения комплекса противопедикулезных мероприятий.
Повторите осмотры ребенка и всех членов семьи через 7, 14, 21 день и проведите, при необходимости, повторные обработки, до полного истребления насекомых и гнид.

**Второй вариант** - самостоятельный способ механической обработки.
Проводится в случаях наличия у Вашего ребёнка кожных, аллергических заболеваний и если возраст ребёнка до 5 лет.
1. Вычешите живых насекомых частым гребешком желательно в ванную и смойте горячей водой.
2. Обрабатывайте пряди волос аккуратно, не касаясь кожи головы ребёнка, разведённым пополам с водой 9% столовым уксусом и снимайте гниды с волос руками или гребешком. На гребешок можно насадить вату, смоченную тем же раствором для улучшения отклеивания гнид.
3. Помойте голову и тело ребёнка детским мылом или шампунем.
4. Постирайте нательное и постельное бельё и вещи ребёнка отдельно от других вещей, прогладьте утюгом с отпариванием.
5. Осмотрите и, при выявлении насекомых, обработайте всех членов семьи. Для обработки взрослых членов семьи используйте противопедикулёзные средства, которые можно приобрести в аптечной сети.
6. Повторите осмотры ребенка и всех членов семьи через 7, 14, 21 день и проведите, при необходимости, повторные обработки. В случае выявления насекомых и гнид проведите повторные обработки до их полного истребления.

**Уважаемые родители**, напоминаем Вам, что проводятся профилактические осмотры воспитанников нашего детского сада на педикулёз. Просим Вас помогать осуществлять наблюдение совместно с медицинской сестрой детского сада по выполнению профилактических мероприятий по педикулёзу. Ваша помощь нам необходима. С пониманием относитесь к просветительской и информационной работе по профилактике педикулёза с детьми в детском саду. Ссылка: epidemiolog.ru

**Внимание, грипп!**

Ежегодно каждый пятый россиянин страдает от гриппа.

**Грипп**- самое распространённое инфекционное заболевание.

Распространение гриппа происходит воздушно-капельным путем. Источником инфекции является больной гриппом человек, который при кашле, чихании, дыхании, разговоре рассеивает инфекцию с мельчайшими капельками слюны (капельки слюны могут распространяться на 2-3 метра). Заражение гриппом происходит при вдыхании здоровым человеком воздуха, в котором находятся возбудители гриппа, через предметы домашнего обихода. Попав в организм через верхние дыхательные пути, вирус гриппа внедряется в клетки слизистой оболочки и размножается очень быстро. Всего одна-две минуты требуется вирусу, чтобы проникнуть в клетку. За одни сутки вирус, размножаясь, накапливается в миллиардных количествах. Вирус гриппа выделяет токсины (яды), отравляющие буквально весь организм.

Болеть гриппом могут люди любого возраста, но в первую очередь люди с ослабленным здоровьем.

**Клинические признаки заболевания:**

* возникает внезапно,
* больной чувствует озноб,
* повышается температура,
* появляется головная боль,
* общее недомогание,
* чувство разбитости,
* ломота во всем теле,
* сильная слабость.

**Уважаемые родители рекомендуем**

**для предупреждения данного заболевания Вам и Вашим детям:**

* Своевременно прививаться от гриппа;
* Принимать витамин «С» в дозе 0.25-0.5 гр. ежедневно, а также напитки и фрукты с его высоким содержанием,яблоки, цитрусовые, шиповник (для повышения защитных сил организма);
* Смазывать носовые ходы оксалиновой мазью (это препятствует проникновению оболочки носоглотки);
* Часто проветривать и проводить влажную уборку помещений;
* Ограничивать своё время пребывания в местах массового скопления людей (общественный транспорт, кино, театр, цирк) в период эпидемии гриппа;
* Мойте чаще руки (и объясните детям насколько это важно что бы они делали тоже самое).

**Народные средства профилактики гриппа**

* Нельзя забывать и народные методы защиты от заболевания. Очень часто используют для защиты детей от гриппа коробочки из-под «Киндер Сюрприза», заполненные чесноком. Эфирные масла чеснока обладают хорошим противовирусным эффектом.
* Детям старшего возраста можно использовать ватно-марлевую повязку на лицо, которая будет защищать верхние дыхательные пути. Однако надо помнить, что использовать маску можно не более 4 часов, после чего ее необходимо постирать и прокипятить.
* Ребенок должен вести активный образ жизни: заниматься спортом, бывать на свежем воздухе - эти мероприятия отлично поддерживают иммунитет.

При первых признаках заболевания вызывайте врача на дом.

**Не занимайтесь самолечением!**

**Помните, что грипп крайне опасен своими осложнениями.**

**Советы физинструктора**

**Сухомлинский В.А.: «Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого. И забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».**

**Игры с мячом.**

Ведущая деятельность третьего года жизни – игровая. Это значит, что именно игра в большей степени влияет на общее развитие малыша. Может быть, поэтому игровые прием являются наиболее действенными, когда родители хотят научить чему-либо маленьких детей или привить им полезные навыки.

К сожалению, умение играть с ребенком дано не каждому взрослому. Играя с малышом, мы как бы становимся деть­ми. Вспомним свое детство: кого из взрос­лых мы любили больше всех? Да тех, кто умел играть с нами. Они становились парт­нерами в играх, заражали фантазией, увле­кали ролевым поведением, привносили в нашу жизнь радость...

   **Игры с мячом.**

Ведущая деятельность третьего года жизни – игровая. Это значит, что именно игра в большей степени влияет на общее развитие малыша. Может быть, поэтому игровые прием являются наиболее действенными, когда родители хотят научить чему-либо маленьких детей или привить им полезные навыки.

К сожалению, умение играть с ребенком дано не каждому взрослому. Играя с малышом, мы как бы становимся деть­ми. Вспомним свое детство: кого из взрос­лых мы любили больше всех? Да тех, кто умел играть с нами. Они становились парт­нерами в играх, заражали фантазией, увле­кали ролевым поведением, привносили в нашу жизнь радость...

Среди разнообразия детских игр можно выделить особый вид - игры с мячом. Многие родители не дают детям мяч в до­машних условиях, считая его опасной иг­рушкой: можно разбить окно, зеркало, лю­стру... И это понятно, мяч побуждает к вы­сокой подвижности. Поэтому, как считают многие взрослые, в руках малыша он ста­новится «непредсказуемым» предметом. И в то же время все согласятся, что игры с мячом являются любимыми играми в ран­нем детстве. По всей вероятности, этот предмет любим детьми еще и потому, что «созвучен» им, - такой же прыгающий. «заводной», мобильный, забавный и каж­дый раз новый в своих проявлениях.

Как же организовать игры с мячом в семье?

Во-первых, *в условиях помещения*игры должны быть организованы взрослыми. Во-вторых, взрослые должны быть непосредст­венными участниками игры, партнерами малыша. В-третьих, играм с мячом *на улице*следует уделить особое внимание: не следу­ет играть вблизи проходящего транспорта, на высоких подиумах, платформах, необхо­димо избегать опасных канав или скрытых ям. Мяч требует уважения к себе и безопас­ного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к ее использованию.

Мяч таит в себе гармонию формы, яркость цвета, динамичность, поэтому эмоционально воздействует на ребенка, что находит отражение в содержании детских игр.  Умение пользоваться им разумно созвучно самой природе раннего детства.

**Мяч: забава, игрушка, спортивный инвентарь**

Сенсомоторная активность - основа; ни и развития ребенка. Это значит, он с момента рождения нуждается в сенсорной информации и движении. Извести: первые целенаправленные двигательные ак­ты ребенка связаны с активизацией движе­ний головы (удержание, повороты). Разви­тие зрения, слуха, осязания, а также сенсор­ная информация, которую воспринимает малыш из окружающего мира, способствуют своевременному созреванию анализаторов и двигательных зон коры головного мозга.

Двигательная активность ребенка формируется «от головы к конечностям». В животном мире наблюдается обратное – «от конечностей к голове». Например, но­ворожденный котенок, зайчонок, бельчо­нок и другие детеныши животных начина­ют передвигаться раньше, чем видеть и слышать. У ребенка же сначала активизи­руются сенсорные сферы: зрение, слух, осязание и пр. И только к году дитя делает свои первые шаги!

Отечественный ученый, врач-педиатр Н.М. Щелованов, подчеркивал: удовлетво­рение ранней сенсомоторной потребности маленького ребенка связано прежде всего с реализацией генетической задачи - с фор­мированием человеческого интеллекта и социализацией, т.е. вхождением его в чело­веческое общество.

Сказанное выше позволяет заметить. что все основные движения ребенка (ходь­ба, бег, прыжки, бросание, метание и др.) носят социальный характер и приходят к нему в процессе воспитания на протяже­нии первых лет жизни в результате созре­вания двигательных центров и развития основных групп мышц. Это осуществляет­ся в социальной практике - в процессе об­щения с взрослым. Иными словами, ма­лыш овладевает основными движениями, «присваивая» (осваивая) опыт человечест­ва (А.Н. Леонтьев). Он приобщается к общественной культуре, овладевая движени­ями, принятыми в социальной (обществен­ной) практике.

Задача взрослого - создать необходи­мые условия для сенсомоторного развития малыша с первых месяцев его жизни.

Сказанное позволяет заметить, что орга­низация целенаправленной двигательной ак­тивности ребенка как в семье, так и в детском учреждении играет важную роль в педагоги­ке раннего детства. Действительно, именно на втором-третьем годах жизни дети в доста­точной степени овладевают основными дви­жениями, сохраняющими свою значимость на протяжении всей последующей жизни.

Неслучайно физической культуре в дет­ских садах уделяется огромное внимание: действует специальная система педагогичес­ких мероприятий, направленных на развитие движений и общее оздоровление детства.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо вы­делить *подвижные игры*и*игры-упражнения с мячом.*Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное.

В первые годы жизни ребенка мячи (ша­ры) в показах взрослого используются как развлечение, забава. Малыш настолько мал, что еще не может удерживать их в ру­ках и только с интересом наблюдает за дей­ствиями мамы.

По достижении возраста 6 месяцев он уже берет погремушки, шарики и другие предметы из всех положений и удерживает их в руке. Теперь мяч выступает как сред­ство игры - удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Это важно: предметная деятельность является одной из ведущих в ранний период жизни.

На протяжении всего дошкольного возраста игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребенком.

К концу дошкольного возраста и школьный период мяч становится любимой игрушкой, но и спортом (гимнастические эстафеты, футбол, баскетбол, волейбол и т.п.). Он остается значимым предметом игр, забав, спорта и для взрослых.

Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости дтя здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития маленького ребенка.

**Педагогическая ценность игр с мячом.**

|  |
| --- |
| Малыши, знакомясь со свойствами мя­ча, выполняя разнообразные дейст­вия с ним (бросание, катание и др.), получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) - акти­визируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ре­бенка выпрямляться, что благотворно вли­яет на осанку. |

Можно сказать, что игры с мячом - спе­циальная комплексная гимнастика: разви­вается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулиру­ют силу и точность броска; нормализу­ют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвиж­ных, так и для гипервозбудимых детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усили­вают работу важнейших органов — лег­ких, сердца.

Мяч - первый предмет в жизни ребенка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей раннего возраста.

В этой связи уместно вспомнить заме­чательные слова известного педагога про­шлого Ф. Фребеля:

«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижно­сти и разнообразию своего применения, постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре... *Мяч*имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для сле­дующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения *является пер­вой и самой важной игрушкой...*У ребенка каждая рука в отдельности и обе вместе устроены как бы специально для того, чтобы обнять собою, заключить в себе шар или мяч... Удерживая мяч в своей ру­ке с ранних пор, учась владеть им, у ре­бенка укрепляются мускулы пальцев ки­сти руки и всей руки, а также происходит надлежащее развитие и усовершенство­вание руки и пальцев, прежде всего в це­лях самостоятельного обращения с са­мим мячом, а потом и в целях правильно­го и надлежащего обращения с другими вещами...».

**Учимся играть вместе.**

|  |
| --- |
| Как же научить малыша ловкости и уме­лости в играх с мячом? Методика обу­чения детей раннего возраста упражнени­ям и играм с мячом (как и любому физиче­скому упражнению) имеет свои особеннос­ти, которые заключаются в том, что в обу­чении преимущественно используются *иг­ровые приемы. Показ образца с одновремен­ным объяснением, выполнением действий и включением в них детей*- ведущий прием в обучении малышей. Это связано с осо­бенностями детей 2-3 лет и объясняется недостаточной сосредоточенностью, отсут­ствием необходимой самоорганизации, произвольного внимания, возможности подражать по слову взрослого. |

Но *пояснение и показ упражнений*тре­буют подготовленности детей. Зритель­ные впечатления преобладают над их сло­весным выражением. Ребенок не владеет обобщенными способами действий в сло­весном выражении и поэтому не всегда мо­жет понять, что означает «прокати мяч», «подбрось мяч вверх» и т.п. Например, по­казывая, как надо бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы, взрослый сопровож­дает показ простым, доступным для пони­мания пояснением: «Я сейчас брошу мяч далеко-далеко. Смотри, как я это делаю. Я беру его двумя руками и поднимаю вверх. Какой красивый у меня мяч! А те­перь я спрячу его за голову.

И... брошу. Брошу сильно, вперед! Дале­ко-далеко!».

Дети этого возраста лучше воспринима­ют показ движения, чем его словесное опи­сание (независимо от его сложности или новизны), поэтому взрослый должен *пока­зывать*упражнения, сопровождая их про­стым и доступным *пояснением.*

Пояснение нужно сопровождать пока­зом даже при выполнении знакомого уп­ражнения. Ребенок способен отобразить движение, поэтому одно и то же упражне­ние следует показывать и пояснять не один раз, а многократно, чтобы создать у него правильный образ движения (прока­ти мяч *в ворота,*брось мяч *через веревоч­ку).*Такие способы выполнения движений в силу своей конкретности помогают де­тям еще лучше осознать поставленную пе­ред ними задачу и выполнить ее более целенаправленно. Задания должны быть простыми, понятными и доступными для них.

Повторение упражнений с мячом имеет большое значение для детей раннего возра­ста. Благодаря многократным повторени­ям образуются более прочные двигатель­ные навыки: малыш начинает выполнять движения свободнее, без лишнего напря­жения, у него появляется своеобразное чувство мяча. Детям этого возраста свойст­венно многократное повторение движений как во время овладения ими. так и после уже появившегося умения. Ребенок может без устали и с большим увлечением бро­сать мяч на пол, катать взрослому, скаты­вать с горки, забрасывать в корзину или ящик. Большое разнообразие движений и их вариантов в действиях с мячом вызыва­ет у детей интерес к мячу как к предмету спорта, что особенно важно для формиро­вания в будущем положительных наклон­ностей к физической культуре.

Какие же конкретные рекомендации можно дать родителям?

В современных квартирах возможнос­ти для игры в мяч очень ограничены, но все же родителям можно                предложить несколько забавных игровых упражнений с мячом. Эти игры можно проводить в условиях помещения, используя  под рукой: игрушки, бумажные кегли, пустые пластиковые веревки, мячи разной величины, стулья и т.п.

Упражнения   с   использованием этих предметов конкретизируют движение, развивают ловкость, сноровку, сосредоточенность.

Желательно иметь один или два больших мяча диаметром 15-20 см. мячи диаметром 5-8 см (для большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие, разных материалов, сшитые вами), бумажные шары (из скомканной бумаги), большой надувной мяч-шар.

Сопровождение движений с мячом стихотворным текстом помогает сделать заня­тие более понятным, а главное, задает ритм выполнения игрового задания.

 **Советы музыкального руководителя**

 ***Десять причин, по которым ребенок должен заниматься музыкой***

*(По мнению Д. Кирнарской, профессора, проректора Российской академии музыки им. Гнесиных доктора психологии и искусствоведения)*

***Причина первая***

Играть – это следовать традиции. Музыке учили всех аристократов, русских и европейских. Музицировать – это лоск, блеск и шик, апофеоз светских манер. Дюк Эллингтон начал играть на рояле потому, что вокруг играющего парня всегда собираются девушки. Ну, а вокруг играющей девушки?

Внимание, родители будущих невест!

***Причина вторая***

Музыкальные занятия воспитывают волю и дисциплину: заниматься на инструменте надо регулярно, без перерывов. Зимой и летом, в будни и праздники. Почти с тем же упорством, с каким чемпионы тренируются в спортзале и на катке. Но, в отличие от героев спорта, играя на рояле, нельзя сломать ни шею, ни ногу, ни даже руку.

Внимание, строгие родители! Музыка – это воспитание характера без риска травмы: как хорошо, что такое возможно!

***Причина третья***

Занимаясь музыкой, ребёнок развивает математические способности. Он пространственно мыслит, попадая на нужные клавиши, манипулирует абстрактными звуковыми фигурами, запоминая нотный текст, и знает, что в музыкальной пьесе как в математическом доказательстве: ни убавить, ни прибавить! Не случайно Альберт Эйнштейн играл на скрипке, а профессора физики и профессора математики Оксфорда составляют 70% членов университетского музыкального клуба.

Внимание, дальновидные родители будущих математиков и инженеров! Музицировать приятнее, чем решать трудные задачи из-под репетиторской палки.

***Причина четвертая***

Музыка и язык – близнецы-братья. Они родились следом друг за другом: сначала музыка, потом словесная речь, и в нашем мозге они продолжают жить рядом.

Фразы и предложения, запятые и точки, вопросы и восклицания есть и в музыке, и в речи.

Играющие и поющие лучше говорят и пишут, легче запоминают иностранные слова, быстрее усваивают грамматику. Меломаны-литераторы Тургенев и Стендаль, Борис Пастернак и Лев Толстой, Жан-Жак Руссо и Ромен Роллан, знающие не один иностранный язык, рекомендуют всем будущим полиглотам музыку.

Внимание, мудрые родители будущих журналистов и переводчиков! Вначале было Слово, но ещё раньше был Звук.

***Причина пятая***

Музыка структурна и иерархична: крупные произведения распадаются на менее крупные части, которые в свою очередь делятся на небольшие темы и фрагменты, состоящие из мелких фраз и мотивов. Стихийное понимание музыкальной иерархии облегчает понимание компьютера, тоже сплошь иерархичного и структурного.

Внимание, прагматичные родители будущих IT-инженеров, системных администраторов и программистов! Музыка ведёт прямо к вершинам компьютерных наук; не случайно фирма Microsoft предпочитает сотрудников с музыкальным образованием.

***Причина шестая***

Музыкальные занятия развивают навыки общения или, коммуникативные навыки. За годы учёбы ребёнок-музыкант познакомится с галантным и дружественным Моцартом, ершистым и атлетичным Прокофьевым, умудрённым и философичным Бахом и другими музыкальными персонами.

Играя, ему придётся в них перевоплотиться и донести до публики их характер, манеру чувствовать, голос и жесты. Теперь остаётся один шаг до таланта менеджера, где едва ли не главное – понимать людей и, пользуясь своим пониманием, управлять ими.

Внимание, амбициозные родители будущих основателей бизнес-империй! Музыка ведет от сердца к сердцу, и самое грозное оружие топ-менеджера – обезоруживающая улыбка «хорошего парня».

***Причина седьмая***

Музыканты мягкосердечны и одновременно мужественны. Как утверждают психологи, музыканты-мужчины чувственны, как дамы, а музыканты-женщины стойки и тверды духом, как мужчины. Музыка смягчает нравы, но, чтобы в ней преуспеть, надо быть мужественным.

Внимание, прозорливые родители, ожидающие помощи и поддержки в старости! Дети, которые занимались музыкой, сочувственны и одновременно терпеливы, и потому чаще готовы подать своим престарелым родителям тот самый «стакан воды».

***Причина восьмая***

Занятия музыкой приучают «включаться по команде». Музыканты меньше боятся страшного слова deadline – срок сдачи работы. В музыкальной школе нельзя перенести на завтра или на неделю вперёд зачёт по гаммам и классный концерт. Положение артиста на сцене приучает к максимальной готовности «по заказу», и ребёнок с таким опытом не завалит серьёзный экзамен, интервью при приёме на работу и ответственный доклад.

Внимание, беспокойные родители! Музыкальные занятия в детстве – это максимальная выдержка и артистизм на всю жизнь.

***Причина девятая***

Музыкальные занятия воспитывают маленьких «Цезарей», умеющих делать много дел сразу. Музыка помогает ориентироваться в нескольких одновременных процессах: так, читающий с листа пианист, сразу делает несколько дел – помнит о прошлом, смотрит в будущее и контролирует настоящее. Музыка течёт в своём темпе, и читающий с листа не может прерваться, отдохнуть и перевести дух. Так же и авиадиспетчер, оператор ЭВМ или биржевой брокер следит за несколькими экранами и одновременно слушает и передаёт информацию по нескольким телефонам.

Внимание, перегруженные и усталые родители! Ребёнку-музыканту будет легче, чем Вам, бежать по нескольким жизненным дорожкам и везде приходить первым.

***И, наконец, последнее…***

Музыка – наилучший путь к жизненному успеху.

Почему? См. пункты 1-9.

Детали…

Агата Кристи свой первый рассказ написала о том, почему ей трудно играть на фортепиано на сцене;

Кондолиза Райс, напротив, больше всего любит играть на публике в своём ослепительном концертном платье, а Билл Клинтон уверен, что без саксофона никогда не стал бы президентом.

Альберт Эйнштейн впервые взял в руки скрипку в шестилетнем возрасте.

К тому времени, когда ему исполнилось 14, он исполнял сонаты Бетховена и Моцарта и долгими часами импровизировал на фортепьяно.

На протяжении всей жизни Эйнштейн оставался страстным скрипачом, обращаясь к музыке во время творческих застоев. О своих увлечениях музыкой и физикой он говорил: "Оба они имеют один источник и дополняют друг друга..." Не исключено, что необычайно мощный интеллект Эйнштейна является результатом любви к классике.

Посмотрите на успешных людей в любой области, спросите, не занимались ли они в детстве музыкой, хотя бы даже и недолго, хотя бы даже и без особого рвения?

Конечно, занимались. И у нас есть 10 причин последовать их вдохновляющему примеру.