**Группа «Капитошка» Консультация «Правила дорожного движения всем знать положено!»**

Тема: "**Правила дорожного движения всем знать положено**!"

Уважаемые родители, как научить ребёнка **правильно вести себя на дороге**?

Казалось бы, что это очень легко, надо только познакомить его с основными требованиями **Правил дорожного движения и никаких проблем**. На самом деле очень трудно. Ведь мы, взрослые, каждый день на глазах своих детей нарушаем эти самые пресловутые **Правила**, и не задумываемся над тем, какой **непоправимый** отпечаток в сознании и душе ребёнка мы оставляем. Знайте, нарушив **правила дорожного движения один раз**, вы обрекли своего ребёнка на возможность поступать так постоянно. Когда же ребёнок попадает в **дорожное** происшествие родители ищут виноватых везде.Получается что виноваты все: водитель, детский сад, ГИБДД.

Почему не научили, не показали, не уберегли? А оказывается, что в первую очередь, виноваты вы, родители, потому что своим неблаговидным поступком подвели ребёнка к трагедии. Если вы действительно заинтересованы в том, чтобы ваш ребёнок владел навыками безопасного поведения на **дороге**, то нужно через игру закреплять с детьми **правила дорожного движения**. Пусть папа вспомнит своё детство и поиграет с ребёнком в *«Шофёры»*, поверьте, это поможет лучше всяких назиданий,типа: *«Будь осторожен на****дороге****»*. Ребёнок не понимает содержание этого лозунга, ему нужен пример. Научите ребёнка переходить улицу только в установленном месте и сами не перебегайте на красный свет светофора, и не как не реагируя на высказывания водителей, не переходите улицу там, где вам захотелось. Ведя ребёнка в детский сад, рассказывайте о том, как вести себя **правильно на дороге**. И обязательно держите его за руку, подходя к проезжей части.

Дети эмоциональны и не предсказуемы, и что они могут сотворить возле проезжей части для нас взрослых загадка.

Так же дети должны усвоить **правила**: **дорога – водителю**, а тротуар – пешеходам. Объясните ребёнку, что водитель ему не враг, но и не волшебник, что б остановить транспорт за считанные минуты. Если тротуара нет, ребёнку, разрешается идти по обочине, навстречу **движущемуся транспорту**, чтобы водитель его видел и сумел вовремя среагировать. Удачи вам и **здоровья вашим детям**!

Конец формы

  Конец формы

 ***Беседа***: ***" О соблюдении режима дня в детском саду и дома"***

 В структуру режима дня входят следующие компоненты:

* бытовые процессы (одевание, раздевание, сон, еда, умывание);
* занятия с детьми;
* прогулка;
* игры.

   В результате ритмического повторения всех составляющих компонентов режима у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому. Так, в привычные часы приема пищи ребенок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается; ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстро засыпают. Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка, обеспечивает нормальное функционирование всех его органов и оказывает большое значение для развития умственных способностей детей. Дети, живущие по строгому режиму любознательны, активны на занятиях и в повседневной жизни. Они растут организованными, дисциплинированными, послушными и самостоятельными. Точное выполнение режима дня способствует формированию культурно - гигиенических навыков, воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

   Требования к режиму дня определяются особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями.

   Основное требование к режиму – **учет возрастных особенностей детей.**

   В младшем возрасте больше времени отводится на сон, одевание, раздевание, умывание и т. д. В старшем возрасте в связи с возросшей самостоятельностью детей на бытовые процессы требуется значительно меньше времени и соответственно больше уделяется на игры и другие виды деятельности.

   В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень их психического развития. Детям, ослабленным или перенёсшим заболевание, увеличивается время на сон, пребывание на воздухе, вносятся необходимые изменения и в содержание воспитательно-образовательной работы.

   Следующее требование – **постоянство режима:**вовремя  есть, заниматься, играть, спать. Оно  способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности.

   Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень не уравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия вас, родители. Некоторые родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет постоянное соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

   При составлении режима дня учитывается время года. Так, в летний период увеличивается время для пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается количество занятий, а значит, увеличивается время для игр и сна.

   **Таким образом,** режим дня играет огромное значение для всестороннего развития детей дошкольного возраста и подготовки их к обучению в школе. Постоянство режимных процессов,  их последовательность и постепенность, а также единство требований к детям со стороны д/сада и семьи поможет вам вырастить ваших детей здоровыми, бодрыми, деятельными и дисциплинированными.

   Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Информация о режиме дня ваших детей в д/саду располагается в уголке для родителей. Мы рекомендуем вам ознакомиться с режимом дня в д/саду и придерживаться такового же режима дома.

    Режим дня д/сада предусматривает различные виды детской деятельности: бытовую, игровую, учебною и трудовую... Вся воспитательно-образовательная работа в д/саду строится на основе «Программы воспитания и обучения в д/саду». Место, занимаемое той или иной деятельностью, и время, отведённое для неё в режиме, определяется возрастом детей. В нашей группе находятся дети двух возрастов и поэтому за основу взят режим дня для подготовительного возраста (седьмой год жизни).   Утренний приём детей осуществляется с 7.00 до 8.15. Мы рекомендуем приводить детей в д/сад до 8.00 т.к. в этот промежуток времени дети получают возможность спокойно, самостоятельно или с небольшой помощью взрослого раздеваться и с хорошим настроением зайти в группу.

    Формирование умения у детей правильно одеваться на улицу и раздеваться после неё очень важно. Поэтому мы предлагаем посмотреть в какой последовательности вашему ребёнку необходимо раздеваться и одеваться, как складывать вещи в своём шкафу.

   В утреннее время в д/саду осуществляются следующие режимные процессы: разнообразные игры детей, беседы с детьми на различные темы, дежурство по столовой, подготовка к занятиям, формирование культурно-гигиенических навыков, завтрак.

   Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение. Режим в д/саду строится с таким расчётом, чтобы шумные игры заканчивались примерно за 15-20 минут до еды. Во время приёма пищи мы учим детей съедать положенную им порцию; есть культурно, не торопясь слегка наклоняясь над тарелкой; хорошо пережёвывать пищу с закрытым ртом; правильно пользоваться столовыми приборами. Детей старшей, подготовительной группы  мы учим, есть второе блюдо вилкой.

   Неотъемлемой частью режима дня в д/саду являются занятия. Занятия считаются не только ведущей формой обучения, но и средством всестороннего развития детей, они способствуют формированию у ребёнка разнообразных навыков и умений, готовят его к школе. Занятия с детьми в детском саду проводятся с учётом возрастных, индивидуальных и психических особенностей детей. Какие занятия, их количество в неделю в каждой возрастной группе вы можете увидеть в уголке для родителей. Длительность занятий и нагрузка зависит от возраста детей, в подготовительной - не более 30 минут. Занятия поводятся ежедневно, с перерывом между ними в 10 минут.

     Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки, после занятий и вечерней – после ужина. Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности. Прогулка включает в себя наблюдения за изменениями природы, окружающей действительностью; подвижные игры, дидактические игры,; трудовую деятельность детей; индивидуальную работу с детьми. Кроме того, на прогулке дети имеют огромную возможность самостоятельно поиграть, побегать, пообщаться друг с другом.

   Одним из главных компонентов прогулки является двигательная активность детей.

    После прогулки в д/саду дети обедают и спят. Сон – важнейшая потребность организма человека, а для дошкольников он составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Дневной сон длится до 2х часов. Он обязателен, так как он восстанавливает нормальную деятельность организма, способствует хорошему росту, создаёт в дальнейшем весёлое настроение и укрепляет нервную систему ребёнка.

    Для бодрого и хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъём. После дневного сна дети поднимаются постепенно. Если есть возможность, то тех детей, которые заснули чуть позже, мы поднимаем последними. После сна поводится закаливание в спортивном зале. За тем переходим к одевнаю, мы следим за тем, чтобы дети надевали одежду в определённой последовательности (при одевании – снизу вверх, при раздевании – сверху вниз), чтобы все дети были причёсаны.

    Во второй половине дня основным видом деятельности являются игры. Дети в детском саду играют индивидуально, небольшим группами и все вместе. Также вечером мы с детьми рисуем, лепим, выполняем работы по аппликации и ручному труду, читаем книги и т. д.

А когда ваши дети уходят домой, учите их обязательно прощаться с воспитателем и детьми.

**«РАСТИ ЗДОРОВЫМ, МАЛЫШ!»**

Консультация для родителей.

ЗАКАЛИВАНИЯ - воздухом, водой, рассеянным солнечным светом: у ребенка повышается иммунитет к различным заболеваниям, совершенствуются механизмы терморегуляции; закаливание способствует правильному обмену веществ, оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка, на адаптацию его организма к новым условиям жизни. Закаливание - ведущий метод повышения сопротивляемости детского организма

Закаливание основано на свойстве организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Устойчивость к воздействию пониженных температур должна воспитываться последовательно, но непрерывно. Переход от более слабых по воздействию закаливающих процедур к более сильным (за счет понижения температуры воздуха, воды и увеличения продолжительности процедуры) необходимо осуществлять постепенно. Особенно это важно для детей раннего возраста и ослабленных детей (недоношенных, страдающих гипотрофией, рахитом, экссудативным  диатезом или другими аллергическими заболеваниями).

Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка

При любых закаливающих мероприятиях необходимо учитывать возраст и состояние здоровья ребенка и индивидуальные особенности его организма. С возрастом нагрузки нужно постепенно увеличивать. Чем слабее ребенок, тем осторожнее надо подходить к проведению закаливающих процедур, но закаливать его надо обязательно! Если ребенок все же заболеет, посоветуйтесь с врачом, можно ли продолжать хотя бы некоторые процедуры с уменьшенной силой воздействия; если этого сделать нельзя, придется по выздоровлении начать все сначала.

Проведение закаливающих процедур на фоне положительной настроенности ребенка

Любое закаливающее мероприятие следует проводить, предварительно создав ребенку хорошее настроение. Нельзя допускать плача, появления чувства беспокойства или страха перед закаливающими процедурами. Если ко времени выполнения процедуры ребенок чем-то расстроен, плачет, лучше перенести процедуру на другое время или совсем отменить: положительного эффекта от этой процедуры получить уже не удастся.

Соблюдение температурного режима кожных покровов

Во время закаливания обязательно проверяйте состояние кожи ребенка: проводить процедуру можно лишь в том случае, если нос и конечности у него теплые. Если ребенок охлажден и у него уже имеется сужение сосудов, выработать положительную реакцию на закаливание не удастся, можно получить лишь обратный эффект. Вредно и перегревание: оно повышает влажность кожи, что изменяет ее теплопроводность, в результате чего даже умеренное воздействие прохладной воды или воздуха могут привести к значительному переохлаждению организма ребенка.

1. Закаливание воздухом

I способ

 - проветривание помещения. Закаливание воздухом начинается именно с этого. Лучший способ проветривания - сквозное, его можно устраивать в отсутствие ребенка. Закаливающим фактором при проветривании помещения является понижение температуры на 1-2О С. Осенью и зимой проветривать помещение необходимо 4-5 раза в день по 10-15 минут. Летом окно должно быть открыто, оптимальная температура воздуха в помещении, где находится грудной ребенок, - +20- 22 С. Исследования показали, что при более высокой температуре в помещении рост и развитие ребенка задерживаются.

II способ

- прогулка, включающая и сон на воздухе. Желательно как можно больше времени проводить под открытым небом. Летом за городом целесообразно питание, сон, гимнастику, игры вынести на свежий воздух. В любое время года полезно гулять, не забывайте только, что одеваться нужно по погоде. Не кутайте ребенка! Детей с 2-3-недельного возраста в холодное время года при температуре воздуха не ниже -5О С надо выносить на улицу. Продолжительность первой процедуры - 10 минут, в дальнейшем время прогулки следует довести до 1,5-2 часов и гулять два раза в день. В теплое время года прогулки с ребенком должны быть ежедневными, 2-3 раза в день, между кормлениями по 2-2,5 часа.

III способ

 - воздушные ванны. Под влиянием воздушных ванн повышается поглощение кислорода, существенно изменяются условия теплообмена, улучшается состояние нервной системы ребенка - он становится спокойнее, лучше ест и спит.

1. Закаливание солнечными лучами

Необходимо помнить, что солнечные лучи - сильнодействующее средство. Детям раннего возраста пребывание под прямыми солнечными лучами, также как и принятие солнечных ванн, не показано. Начинать закаливание следует, при рассеянном солнечном свете. Ребенку лучше находится в так называемой «кружевной тени». Вначале он должен быть одет в рубашку из легкой светлой ткани при температуре воздуха +22-24О С. В середине бодрствования ребенка надо раздеть и оставить его обнаженным на несколько минут, постепенно увеличивая время закаливания до 10 минут. На голову малышу нужно надеть панамку. При хорошем общем состоянии, если ребенок хорошо переносит нахождение в кружевной тени деревьев, можно подставить его и под прямые солнечные лучи, вначале на полминуты, а затем постепенно довести время пребывания на солнце до 5 минут. Производить эту процедуру необходимо утром (до 10-11 часов) или вечером (после 17). Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегрелся. При покраснении лица, появлении раздражительности, возбудимости надо увести его из кружевной тени деревьев или из-под прямых лучей солнца в тень и напоить остуженной кипяченой водой. Если ребенок ослаблен заболеваниями, закаливание солнечными лучами должно проводиться очень осторожно, под контролем постоянно находящегося рядом взрослого, необходимо также периодически консультироваться с лечащим врачом или врачом ЛФК, которые  разрешают и дозируют процедуру.

1. Закаливание водой

Одним из наиболее действенных природных средств закаливания является вода. Не слишком знакомых с методиками закаливания людей часто поражает тот факт, что привычные нам с детства умывание и душ могут служить не только гигиеническим, но и оздоровительным целям, однако это именно так. При грамотной организации водных процедур, правильно подобранном температурном режиме, постепенном увеличении времени воздействия прохладной воды привычное выполнение незамысловатых действий утреннего и вечернего туалета может возыметь неожиданно сильный оздоровительный эффект.

Очень полезны ножные ванны («топтание» в воде). Начинать их можно с температуры +35°С. Эту процедуру проводят так: наливают в ванну воду несколько выше уровня щиколоток. Ребенок должен пройти по воде (с вашей помощью или без) 5-6 раз. Затем наливают воду на 2-3°С холоднее (см. фото 6). После ванны вытирают ноги ребенка и укладывают его спать (стопы можно не вытирать).

Внимание: не следует проводить обливание ног холодной водой или «топтание» в воде, если у ребенка холодные ноги! Температура кожи стоп должна быть выше температуры воды на несколько градусов.

Возможен и такой вариант закаливания: общее обливание прохладной (+28-22°С) водой после гигиенической ванны.

Сильнодействующим средством закаливания является душ , к нему, как правило, прибегают, когда ребенку уже исполнится полтора года, однако врач ЛФК может назначить его и раньше по каким-либо показаниям (часто душ прописывают вялым детям, особенно с плохим аппетитом).

**Памятка для родителей: «Расти, малыш, здоровым!»**

 Закаливание - важный компонент здорового образа жизни любого человека в любом возрасте. Особое внимание оно имеет для детей, организм которых еще не выработал способность к быстрой и адекватной реакции на резкие изменения внешней среды. Дети, быстрее чем взрослые перегреваются и переохлаждаются. Они более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности воздуха – сырости), ультрафиолетовым лучам. Доказано: дети, закаливать которых начинают в раннем возрасте, реже болеют.

Каковы основные требования к закаливанию? Начинать их нужно только со здоровым ребенком, интенсивность и длительность должны нарастать постепенно, с учетом их переносимости ребенком, эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.

 Воздушные закаливающие процедуры вводят в обычный режим дня:

1. Воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней гимнастики;
2. Сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
3. Поддержание оптимального температурного режима в помещении (18-200);
4. Ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3 – 4 часа в любую погоду (они тренируют терморегуляторный механизм ребенка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха);
5. Одежда и обувь должны быть комфортабельными, не стесняющими движений.

Закаливание солнцем начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к солнечным ваннам, для чего оставляют открытыми отдельные участки тела, руки, ноги. Голова должна быть постоянно прикрыта от солнечных лучей светлой панамой. Наилучшее время приема световоздушных ванн – с 10 до 11 часов утра.

Наиболее эффективный метод закаливания – закаливание водой, которое должно войти в режим дня в качестве ежедневных процедур:

1. Мытье теплой водой с мылом рук после пользования туалетом;
2. Умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой;
3. Чистка зубов с последующим полосканием рта прохладной водой;
4. Полоскание рта кипяченой водой после приема пищи с постепенным снижением температуры воды с 36 до 20 0 С (на один градус каждые 5 дней).

В случае болезни закаливающие процедуры возобновляют, но в щадящем режиме и через 1-2 недели после полного выздоровления. Температура воды при этом должна быть на 2 – 3 градуса выше, чем до болезни.

 Самый эффективный  закаливающий фактор, гармонично сочетающий в себе приятное и полезное, - плавание. Плавание воздействует на весь организм, укрепляет его и закаляет.

 Быть здоровым с детства.

       Забота о здоровье детей -  в центре внимания  дошкольных учреждений и семьи. Нет больше радости для родителей, чем видеть своих детей здоровыми, крепкими, закаленными.

     Заботиться о здоровье ребёнка надо с раннего детства, создавая для этого необходимые условия.

         Почему одни дети не боятся простуды, а другие от малейшего переохлаждения заболевают? Значит ли это, что у одного ребёнка организм крепче, а у другого слабее? Что надо предпринимать, чтобы ребёнок не был подвержен простудным заболеваниям? В этих случаях самое универсальное средство – закаливание, то есть способность детского организма быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

        Для того чтобы закаливающие процедуры дали положительные результаты, необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Закаливание должно производиться систематически и ежедневно.
2. Переходить к более сильным температурным раздражителям нужно постепенно и осторожно. Если ребёнка с целью закаливания подвергнуть непривычному ля него охлаждению, то он может заболеть.
3. Необходимо соблюдать индивидуальный подход к ребёнку, учитывая особенности его организма и понимать, что полезно одному ребёнку, может принести вред другому.

Основные средства закаливания – это воздух, вода и солнце.

Каждый день в любое время года ребёнок должен быть на воздухе не менее 3х часов. Зимой при температуре 20 – 22 градуса с ветром прогулки для детей отменяются.

Одевать ребёнка следует соответственно погоде и сезону. Не надо кутать ребёнка, так как перегревание, также как и переохлаждение, ведёт к простудным заболеваниям, мешает движениям. В любую погоду не следует завязывать малышу рот и нос платком, как это делают иногда родители; при этом смысл прогулки теряется: дыхательный аппарат лишён доступа свежего воздуха. В помещении ребёнок должен быть в облегчённой одежде. Это тоже своего рода закаливание.

Более интенсивным средством, чем закаливание воздухом, является закаливание водой. С этой целью посещение бассейна очень полезно и родители должны поддерживать интерес детей к плаванию.

Помните! Только та процедура достигает цели и укрепляет организм, если она доставляет ребёнку радость.

**Памятка для родителей**

**«Безопасность при террористических актах» Уважаемые родители!**

**Вас украли, взяли в заложники**

* Не конфликтуйте с похитителями и террористами.
* Постарайтесь установить с ними нормальные отношения.
* Не делайте резких движений. На всякое действие спрашивайте разрешение.
* При угрозе применения оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц.
* При ранении меньше двигайтесь - это уменьшит кровопотерю.
* В присутствии террористов не выражайте неудовольствие, воздерживайтесь от крика и стонов.
* Используйте любую возможность для спасения.
* Если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.
* Запомните приметы террористов (лица, одежду, оружие - все, что может помочь спецслужбам).
* Во время освобождения выберите место за укрытием, не высовывайтесь до окончания стрельбы, выполняйте требования работников спецслужб.

**Захватили ваш самолет (автобус)**

* Не привлекайте к себе внимание террористов.
* Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.
* Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, если возможно, читайте.
* Снимите ювелирные украшения. Не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения.
* Не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение.
* При попытке штурма ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до его окончания.
* После освобождения немедленно покиньте самолет (автобус): не исключены его минирование и взрыв.

**При перестрелке**

**Вы на улице:**

* сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост (автомобиль - не лучшая защита во время перестрелки, его металл тонок, а горючее взрывоопасно);
* при первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, подземном переходе и т.д.;
* примите меры по спасению детей, прикройте их собой;
* по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции.

**Вы в доме:**

* немедленно отойдите от окна;
* задерните шторы (палкой, шваброй или за нижний край, сидя на корточках);
* укройте домашних в ванной комнате;
* передвигайтесь по квартире, пригнувшись или ползком.

**При угрозе взрыва**

Заметив подозрительные предметы, запретите окружающим прикасаться к ним и сообщите в милицию.

В помещении - опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов, полок. Держитесь в стороне от окон, зеркал, светильников. На улице - отбегите от зданий, сооружений, столбов и ЛЭП.

При заблаговременном оповещении об угрозе покиньте здание, отключив электричество и газ, взяв необходимые вещи, документы, запас продуктов и медикаментов.

**Взрыв рядом с вашим домом**

* Успокойте близких. Позвоните в милицию.
* При эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости.
* Продвигаясь к выходу, не касайтесь проводов и поврежденных конструкций.
* В разрушенном или поврежденном помещении не пользуйтесь спичками, свечами, факелами и т.п.
* Действуйте в соответствии с указаниями прибывших на место взрыва спасателей, сотрудников милиции.

**Признаки взрывного устройства**

* Натянутые проволока, шнур.
* Провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины.
* "Бесхозные" сумка, портфель, коробка, сверток и т.п.

**Вы - в завале**

**Завалило помещение:**

* отключите электричество, газ, воду;
* убедитесь, что рядом нет пострадавших;
* если есть раненые, окажите им посильную помощь;
* сообщите о случившемся "наружу" по телефонам: 01,02,03,04, а также голосом, громким частым стуком;
* если нет угрозы обрушения или пожара - устройтесь в относительно безопасном месте (дверном проеме в несущих стенах, ванной, рядом с массивной деревянной мебелью).

**Завалило вас:**

* дышите глубоко и ровно; осмотрите и осторожно ощупайте себя;
* постарайтесь остановить кровотечение (платком, ремнем, поясом перетяните, но не очень сильно, артерию на руке/ноге выше раны; "жгут" можно оставить не более чем на час);
* расчистите вокруг себя пространство, отодвиньте твердые и острые предметы;
* отползите в безопасное место;
* придавило чем-то тяжелым руку/ногу - постарайтесь наложить "жгут" выше места сдавливания;
* если есть возможность пить - пейте любую жидкость и побольше;
* голосом и стуком привлекайте внимание людей;
* находясь глубоко под обломками здания, перемещайте влево - вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас эхопеленгатором;
* не зажигайте огонь.

Иногда можно самому выбраться из завала.

Делать это надо очень осторожно, стараясь не вызвать нового обвала. Если выбраться удалось - обязательно найдите штаб спасательных работ и зарегистрируйтесь.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

 Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми третьего года жизни важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.

Прежде всего необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.

2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.

3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

• утреннюю гимнастику;

• хороводные игры-забавы;

• подвижные игры;

• спортивно-развлекательные игровые комплексы;

• гимнастику для глаз;

• элементы самомассажа;

• закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей) ;

•ароматерапию, фитотерапию, фитонцидотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию (по назначению врача) .

Антистрессовый массаж

1. Массаж пальцев рук:

а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху - снизу, справа -

слева;

б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами вверх, ото лба вверх

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин, наушники.

Интеллектуальный массаж

1. Оттянуть уши вперед - назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.

2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.

3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.

4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.

6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

Релаксация

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были стиснуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овевает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми-тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

**Консультация для родителей**

**«Поговорим о правильном питании»**

            О том, что правильное питание — залог здоровья, знает каждый из нас. Однако далеко не всегда обеспечивается правильное питание детей. По нашим данным, только у 35% детей младшего школьного возраста рацион и режим питания соответствуют гигиеническим требованиям. Большинство же детей не могут «похвастаться» регулярностью питания (едят два, а то и один раз в день), используют в пищу преимущественно те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколадки, «газировку»), не соблюдают гигиенические правила и т.д. Стоит ли удивляться тому, что постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием.

       Причина сложившейся неблагополучной ситуации зачастую кроется в отсутствии у детей знаний о правильном питании и несформированностью полезных привычек. Очевидно, что воспитывать культуру питания следует с раннего детства. Однако каким должно быть это воспитание?

Основная задача— сформировать у детей представление об основных правилах рационального питания, готовность их соблюдать.

Содержание обучения должно строится на научно-методических принципах.

Первый из них связан со строгой научностью информации, представляемой детям. Все сведения имеют научное обоснование и соответствуют основным принципам и нормам рационального питания, поддерживаемым отечественной наукой.

       Информация, предоставляемая детям, доступна их пониманию и востребована в их повседневной жизни. Так, к примеру, детям рассказывается об овощах и фруктах как источниках, богатых витаминами, пользе овощей и фруктов, разнообразии растительных продуктов. При этом не дается информация, недоступная для понимания, например, о том, какие именно витамины в каких фруктах и овощах содержатся. Такие сведения носят избыточный характер и не являются актуальными для малышей.

Важно отметить, что не надо делить обучение на «полезные» и «вредные» продукты, что довольно часто встречается при формировании основ культуры питания. Ученые подчеркивают, что нет вредных продуктов — есть вредные рационы. Действительно, даже очень полезная морковка может стать вредной, если будет основным продуктом в рационе питания. При обучении детей предлагается разделить продукты и блюда по трем «столам» — зеленому, желтому и красному. К «зеленому столу» относят те продукты и блюда, которые можно и нужно есть каждый день. Это молоко и молочные продукты, овощи и фрукты, мясо, рыба, хлеб. На «желтом столе» оказывается то, что можно есть понемногу каждый день или несколько раз в неделю — сливочное и растительное масло, яйца, сосиски, сметана. На «красном столе» — продукты, которые следует есть нечасто и в небольших количествах: сладости, кондитерские изделия, напитки, копчености и т.д.

Следует учесть возрастные особенности детей и организовать все в игровой, наиболее привлекательной для них форме. Малыши — не просто слушатели, они активные участники воспитательного процесса. Им предлагается множество игр, творческих задач, соревнований, выполняя которые они, порой незаметно для самих себя, осваивают правила правильного питания и формируют полезные навыки. Игровой характер обучения позволяет сохранять на протяжении всего занятия позитивный настрой и интерес у ребят к изучению законов здорового образа жизни. Продолжительность и время проведения занятий можно варьировать.

Важное условие эффективности — активное участие родителей малышей. Все, что рассказывает родитель и воспитатель, должно найти реальное «подкрепление» дома, в домашнем рационе, привычках и традициях питания семьи. Поэтому значительная часть нагрузки – это совместная деятельность детей и родителей. Взрослые члены семьи  готовят кулинарные праздники и соревнования, вместе со своими детьми составляют загадки и рисуют плакаты, придумывают кулинарные истории.

Рассмотрим некоторые темы при «Разговоре о правильном питании».

**Тема «Если хочешь быть здоров»**  -  Основная задача темы заключается в том, чтобы объяснить детям, как важно правильно питаться, чтобы быть сильными, здоровыми и красивыми. В одном из заданий этой темы ребятам предлагается нарисовать свои любимые продукты. Такой рисунок может быть своеобразным тестом, позволяющим впоследствии оценить эффективность обучения. В конце программы ребятам можно вновь дать то же задание, а воспитатель и родитель  сможет сравнить, как изменились предпочтения ребят. Опыт работы показывает, что чаще всего в начале программы мальчики и девочки рисуют мороженое, пирожное, сладости, а в конце — оказываются фрукты, овощи, молочные продукты.

**Тема «Самые полезные продукты»** направлена на формирование у детей представления о значимости различных продуктов питания для здоровья. Увы, полезность того или иного продукта или блюда далеко не всегда определяет его популярность среди детей. Какой малыш добровольно откажется от шоколадки в пользу овсяной каши, даже если он знает, что каша поможет ему стать сильным и крепким? А что если ребенок сам будет контролировать свой рацион? Ребятам вместе с родителями предлагается заполнить специальный дневник, где напротив граф с днями недели нужно записывать или наклеивать изображения самых полезных продуктов и блюд, которые малыш съел в течение дня. Никто не запрещает ребенку есть любые блюда, но в дневнике должны быть отмечены только «самые-самые». Таким образом, незаметно для самого себя ребенок привыкает оценивать «полезность» своего ежедневного рациона. В конце недели подводятся итоги — кто в группе набрал больше всего очков. Ну а кому из малышей не хочется победить в соревновании! Необходимо подчеркнуть, что в такую работу активно должны включаются и родители, изменяя рацион питания своих детей.

**Тема «Как правильно есть»** направлена на формирование у детей общего представления о гигиене и режиме питания. Мальчики и девочки узнают, почему нужно соблюдать режим питания, каким он должен быть, в какое время лучше завтракать, обедать и ужинать. Ребята также знакомятся с элементарными правилами гигиены, важностью их выполнения для сохранения здоровья. В содержание темы должны быть включены задания, активизирующие деятельность малышей и позволяющие им освоить полезные навыки. Так, детям предлагается последить за тем, как они выполняют правила и отметить это в специальной таблице. В ней несколько правил:

·         «Мою руки перед едой с мылом»,

·         «Мою фрукты и овощи перед едой»,

·         «Ем небольшими кусочками, не тороплюсь»,

·         «Не разговариваю во время еды»,

·         «Ем в меру».

Если правило соблюдается в течение всего дня — в специальной графе ребенок приклеивает большую «вишенку-улыбку», если малыш в какой-то момент забыл выполнить правило — «улыбка» поменьше, ну а если правило выполнялось только один раз в течение дня (каждый из нас имеет право на ошибку) — прикрепляется самая маленькая «улыбка» (специальные наклейки есть в рабочей тетради). Таким образом, ребенок сам контролирует свое поведение. Ребята с удовольствием заполняют такую таблицу — ведь сама по себе игровая соревновательная ситуация привлекательна для них: им нравятся наклейки, хочется победить в соревновании. Но постепенно правила игры превращаются в правила поведения, которые дети стараются выполнить.

**Консультация для родителей: «Как не надо кормить ребенка»**

**Семь великих и обязательных «не».**

1.      **Не принуждать.** **Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический**. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное!    Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во   внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2.      **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения,  настойчивые повторения, предложения - прекратить.

3.      **Не ублажать.** Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4**.      Не торопить.**Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.

5.      **Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не  протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6.      **Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

7.      **Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

**Консультация по теме: "Права и обязанности родителей.**

 **Воспитание детей** является одновременно и правом и обязанностью родителей. "Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться об их здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей" (ст. 63 СК РФ).
В первую очередь за родителями признается право на воспитание детей.

**Ответственность за воспитание и развитие** своих детей несут оба родителя, вне зависимости от того, состоят ли родители в зарегистрированном браке, а также где бы они ни находились. Здесь необходимо отметить, что оба родителя "...имеют равные права и несут равные обязанности в отношении своих детей" (ст. 61 СК РФ).
Однако на практике, в силу сложившихся традиций, в случае расторжения брака несовершеннолетние дети передаются на воспитание матери. Лишь в исключительных случаях, когда мать злоупотребляет спиртными напитками, употребляет наркотики, ведет антиобщественный образ жизни, суд передает детей на воспитание отцу. В настоящее время количество отцов, которые желали бы, чтобы после расторжения брака ребенок (дети) проживали с ним, неуклонно растет, но судебная практика по этому вопросу меняется очень медленно. В особенности сложно передать на воспитание отцу малолетних детей, так как традиционно считается, что маленькому ребенку без мамы не обойтись, а отец не сможет осуществить уход за ребенком надлежащим образом. С 10-летнего возраста ребенка учитывается его мнение. И суд обязан учесть это мнение.
Право на воспитание заключается в предоставлении родителям возможности лично воспитывать своих детей, самостоятельно выбирать методы и способы воспитания ребенка. Обязанности по воспитанию включают в себя заботу о здоровье физическом, психическом и нравственном развитии ребенка.   Стремление родителей вырастить духовно богатую личность, дать ребенку основные представления о добре и зле, порядочности и подлости, развить в нем стремление к знаниям, умение общаться с людьми - залог нормального развития гражданского общества.

Семейный Кодекс четко выделяет **допустимые пределы осуществления родительских прав**: "Обеспечение интересов детей должно быть предметам основной заботы их родителей" (ст. 65 СК РФ). В связи с этим законодатель определил, что "...родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей" (ст. 65 СК РФ).
Кроме основного принципа осуществления родительских прав Семейный Кодекс РФ содержит конкретные указания о том, **чего не вправе делать родители:** "При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей" (ст. 65 СК РФ).
Но если родители или один из них осуществляют свои родительские права в ущерб правам и интересам детей, то они несут ответственность в установленном законом порядке (ст. 65 СК РФ). Это может быть **административная ответственность**за: злостное невыполнение родителями обязанностей по воспитанию и обучению несовершеннолетних детей; употребление несовершеннолетними наркотических или токсических веществ; распитие подростками в возрасте до 16 лет спиртных напитков в общественных местах; появление в нетрезвом виде в общественных местах; доведение несовершеннолетнего до состояния опьянения непосредственно родителями.
Родители также несут административную ответственность, если подросток совершил мелкое хулиганство (ст. 162-64 КоАП РФ). Во всех этих перечисленных случаях на родителей налагается штраф. Более серьезная ответственность родителей предусмотрена Семейным Кодексом РФ - лишение или ограничение родительских прав (ст. 69, 70, 71, 73 СК РФ).
Родители, не исполняющие или исполняющие ненадлежащим образом свои обязанности по воспитанию детей и сочетающие это с жестоким обращением с ними, подлежат уголовной ответственности (ст. 156 УК РФ "Неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего"). Под жестоким обращением надо понимать не только нанесение побоев, издевательство или систематическое унижение несовершеннолетнего, но и бездействие родителей, выражающееся в оставлении ребенка без пищи, запирании на длительное время одного в помещении и др. Если суд установит, что жестокость родителей привела к причинению вреда здоровью несовершеннолетнего, родитель может быть привлечен к уголовной ответственности и осужден по вышеуказанной статье и по другим статьям Уголовного Кодекса РФ.

**Лишение родительских прав** - очень серьезная мера, которая применяется в тех случаях, когда необходимо защитить ребенка от собственных родителей. Эта мера применяется лишь тогда, когда все другие меры воздействия на родителей исчерпаны, однако родители не осознали своей вины перед ребенком.
"Родители (или один из них) могут быть лишены родительских прав, если они: уклоняются от выполнения своих обязанностей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов; отказываются без уважительных причин взять своего ребенка из родильного дома (отделения) либо из иного лечебного учреждения, или других аналогичных социальных учреждений; злоупотребляют своими родительскими правами; жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют физическое или психическое насилие над ними, покушаются на половую неприкосновенность; являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией; совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей либо против жизни или здоровья супруга" (ст. 69 СК РФ).
Родитель, лишенный родительских прав в отношении ребенка, в дальнейшем в качестве законного представителя несовершеннолетнего не может получать пособие на ребенка, а также не может рассчитывать на получение от несовершеннолетнего ребенка на свое содержание, если он нетрудоспособен. Естественно, родитель, лишенный родительских прав, лишается всех льгот, предусмотренных государством для родителей, имеющих детей: право на дополнительный отпуск, на установление различных форм льготного режима труда (привлечение к работе в выходные дни) и т.д.
За лицами, лишенными родительских прав, сохраняется обязанность содержать своих детей. Кроме того такие родители в течение трех лет после лишения их родительских прав несут ответственность за вред, причиненный их детьми согласно п. 2 ст. 71 СК РФ, ст. 1075 ГК РФ, если суд решит, что причинение вреда ребенком явилось следствием ненадлежащего исполнения родителями своих обязанностей.

**Консультация  для родителей**

**«Можно ли обойтись без наказаний?»**

**Цель:** дать родителям возможность задуматься над проблемами воспитания детей, посмотреть по-новому на использование наказаний, переосмыслить их.

Сегодня мы с вами поговорим о важной проблеме, с которой сталкиваются все – и взрослые, и дети, - о проблеме целесообразности применения наказаний. Послушайте, пожалуйста, стихотворение, которое отражает тему нашей сегодняшней беседы «Не травите детство спором».

Не судите разговором,

Не давите злом и страхом,

Не бросайте слов с размаху.

Душу детскую щадите,

Пуще глаза берегите.

За шалость не корите.

Ни родитель и ни взрослый,

Развивая детский разум,

Не влезайте в дебри сразу,

Детства дни не торопите,

Детству солнце подарите.

И ещё одно стихотворение «Познакомьтесь – это Я! »

Познакомьтесь – это Я!

Руки, ноги, уши, между ними – голова.

В животе – две груши.

На лице моем улыбка,

Выше нос, правее – глаз,

Левый глаз пока не видно,

Синяком заплыл как раз.

Нахожусь пока в углу –

Просто так, наказали.

Я бедный и бледный, поставленный в угол.

Неправда! Не трогал я Танькиных кукол…

Я сделал своею ничейную кошку –

Голодную кошку в помойке нашел.

Не вовремя папа с работы пришел.

А мама кричала, как птица гагара.

Не вынесла кошка такого удара

И снова ушла на помойку сидеть.

Я плакать не буду. Я буду реветь!

Пожалейте детей, родители!

Люди взрослые, как вам не совестно!

Вы удары наносите сзади им

И к тому же еще ниже пояса!

Отношение к наказаниям меняется на протяжении веков. Так, в пословицах и поговорках русского народа отражена необходимость физического наказания.

Мы постараемся найти ответы на следующие вопросы:

- Что дает наказание ребенку?

- Как часто можно использовать этот метод?

- Можно ли обойтись без него?

- Есть ли приемлемые наказания?

В конвенции о правах ребенка сказано, что дети имеют право на особую заботу и помощь; ребенку для полного и гармоничного развития его личности необходимо расти в семейном окружении, в атмосфере счастья, любви и понимания. Нарушение прав маленьких детей, их достоинства – вполне распространенное явление. Эти нарушения часто возникают в результате некомпетентных воздействий на ребенка. Кроме того, недопустимым считается отсутствие заботы или небрежное, грубое обращение. Например, ударить ребенка – означает нарушить его права. Важно соблюдать неприкосновенность личности.

Итак, можно ли иногда, когда ребенок совершенно невыносим или когда он сделал что-то ужасное, поднять на него руку? Донесет ли до него «ремень» наше отношение к происходящему лучше, чем слова? Существуют два ответа на этот вопрос.

Я предлагаю разделиться на две команды: первая команда будет за наказания, а вторая – против. Девиз первой команды – нет, никогда. Девиз второй – можно, в крайних случаях. Каждая команда должна отстоять свой девиз, поддержать его фактами, примерами из вашей жизни.

**Первый вопрос: подумайте и скажите, допустимы ли физические наказания?**

Ответ первой команды.

А сейчас послушайте, что об этом думают психологи. Нет, никогда. Физические наказания должны быть полностью исключены. Недопустимы физические наказания. Прибегая к физической силе, родители лишь доказывают полную неспособность и неумение найти разумный способ воздействия на ребенка. Имелись случаи, когда последствиями физических наказаний были ослабление слуха и нервные заболевания. Но самый большой вред заключается в том, что физические наказания унижают личность ребенка, убеждают его в собственном бессилии, порождают озлобление. Ребенок теряет веру в свои силы и уважение к себе, то есть те ценные качества, которые родители должны особенно тщательно и любовно в нем воспитывать. Физические наказания учат детей неправильному, нецивилизованному способу решения проблем.

Рукоприкладство родителей освобождает ребенка от чувства вины, и он считает, что волен поступать так, как ему вздумается, развивает у него упрямство. Дети с сильной нервной системой в результате физических наказаний вырастают грубыми, жестокими, лживыми; дети со слабой нервной системой – боязливыми, вялыми, нерешительными. У тех и других вследствие физических наказаний возникает отчужденность в отношениях с родителями. Дети перестают уважать старших, считаться с ними, испытывают чувство мести, страх.

**5 причин отказа от телесных наказаний:**

• Это в любом случае удар, сам по себе достойный осуждения.

• Это признание своей слабости: родитель не смог совладать с собой, и это роняет его авторитет в глазах ребенка. Ребенок делает вывод, что своими провокациями он может взять верх над взрослыми.

• Это делает насилие чем-то обычным. Взрослый дает понять, что физическая сила – единственное безотказное средство решения конфликта. Есть опасность, что ребенок усвоит это правило и, в свою очередь, будет выбирать формы поведения, связанные с насилием.

• Это унизительно: ребенок чувствует себя недостаточно любимым, он все хуже и хуже ведет себя и получает новые шлепки. Этот порочный круг побуждает и ту, и другую стороны ко все большему насилию и препятствует формированию у ребенка самоуважения.

• Это неэффективно: если ребенок и уступает, то из чувства страха, а не из-за признания своей вины. Он не извлекает из этого никакого урока; причины конфликта не исчезают, наоборот, они провоцируют следующий кризис в отношениях. Да, под влиянием эмоций самый принципиальный родитель может шлепнуть ребенка по попе.

Суть воспитания сегодня – создание у ребенка сложной системы тонких дифференцированных навыков труда, учебной работы, поведения. Полагаться здесь на резкие методы воздействия не только негуманно и несовременно, но и попросту бессмысленно с точки зрения психофизиологии. Ребенка проще обучить бытовым и трудовым навыкам, не наказывая за ошибки, а мягко поправляя, ибо, боясь наказания, человек чаще всего совершает ошибку. Страх перед болью хотя и усиливает желание ее избежать, но мешает деятельности. Болевое воздействие вызывает реакции ярости или страха. Итак, принцип физических наказаний недопустим не только с точки зрения педагогики, но и психофизиологии. Такое «воспитание» противоречит самой природе.

Ответ второй команды.

Можно, в крайних случаях, когда совершен поступок, выходящий за рамки приемлемых семейных отношений (кража, первая попойка и т. п.) . Таких случаев может быть всего несколько.

Физическое наказание детей следует применять только тогда, когда исчерпаны все другие методы воздействия: убеждение, объяснение неприемлемости его поведения, лишение ребенка каких-либо преимуществ или удовольствий. Физическое наказание детей тем действеннее, чем младше ребенок. При физическом наказании детей преследуется та же цель, что и при любом другом: выработка рефлекса через болезненные ощущения.

Главный принцип при выборе между наказанием физическим или каким-либо другим – это выбор меньшего из двух зол. Важно помнить, что целью физического наказания детей, как и любого другого является его же благо. К физическому наказанию детей следует прибегать только в следующих ситуациях:

* Физическое наказание детей правомерно, если поведение ребенка представляет угрозу для его жизни и здоровья. Например, ребенок, зная правила поведения на дороге, назло родителям перебегает улицу перед машинами.
* Если поведение ребенка угрожает жизни и здоровью окружающих (игра с огнем, драки с более слабыми детьми).
* Если ребенок сознательно и целенаправленно доводит родителей или других членов семьи, не способных постоять за себя (например, младших детей). Психологической подоплекой такого рода действий является проверка силы и границ родителей. Если родители не могут отстоять сами себя, то ребенок не может быть уверен, что в более опасной ситуации они смогут защитить и его самого.
* Если без наказаний нельзя обойтись, то надо помнить о некоторых правилах, которые рекомендует применять В. Леви.

