

КОНСУЛЬТАТИВНО-  
МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ПУНКТ



## Связь здоровья ребёнка и микроклимата в семье.

Консультация инструктора по физической культуре  
Зыряновой Лилии Николаевны

Главный смысл и цель семейной жизни – воспитание детей. Главная школа воспитания детей – взаимоотношения мужа и жены, отца и матери. (В. С. Сухомлинский)

Дошкольный возраст характеризуется быстрым темпом роста и развития всех органов и систем, в том числе и нервной системы ребёнка. В этом возрасте она пластична, гибка, но вместе с тем и легкоранима. Это обязывает нас, взрослых, бережно относиться к ребёнку, так как нервные клетки разрушаются и не восстанавливаются.

Для нормального развития нервной системы необходим правильный режим. Режим – это рациональное питание, сон, закаливание организма, прогулки, режимные процессы.

Давайте рассмотрим условия, в которых ребёнок может нормально расти и развиваться. Каждый знает, какое значение для детей имеет **спокойная обстановка в семье**. Но не каждый об этом помнит. **Чтобы ребёнок рос спокойным, большое значение имеют и предоставление ему возможности играть и заниматься в специально отведенном для него уголке, и режим тишины, предусматривающий**

**устранение всех раздражающих громких звуков, и главное – доброжелательные отношения между членами семьи.**



Все это важно потому, что ребёнок приходит из детского сада к концу дня уже утомленным и любой раздражитель действует на него особенно сильно. Очень сильно влияют на детей скандалы в семье, неуважительное отношение, покрикивание, резкость в обращении старших друг к другу.

Свои конфликтные ситуации решайте, когда ребёнка нет рядом, постарайтесь при ребёнке находить общий язык. Если родители умеют видеть в ребёнке человека и обходятся с ним справедливо, то он обретает чувство уверенности. Если ребёнок привык видеть, что с ним строги, но справедливы, это дисциплинирует его, он становится более уравновешенным. Нельзя забывать о том, что требования к ребёнку должны быть едины и посильны для выполнения, тон обращения спокойным и приветливым.

Шумная обстановка в доме является одним из сильнейших раздражителей нервной системы ребёнка. Постоянный шум приводит к быстрому утомлению, ухудшению памяти, снижению внимания, повышенной раздражительности.

Очень плохо влияет на ребёнка привычка взрослых громко разговаривать. Ребёнок привыкает к высоким раздражителям, перестает реагировать на спокойный тон, начинает сам говорить громко.



Приходя вечером из детского сада, наполненный впечатлениями дня, малыш дома должен быть окружен покоем, и вся обстановка должна его как бы подготовить к предстоящему ночному отдыху. Вы можете поиграть в спокойные игры, побеседовать, почитать сказки и т.д. Найдите своему ребёнку 20 минут после работы, поиграйте,

порисуйте, пообщайтесь. Пусть ребёнок почувствует, что он не один, что есть рядом родные.

Если дома дисциплина и порядок, постоянство и последовательность требований, дети растут спокойными. Хотелось бы дать вам несколько советов:

1. **Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.**
2. **Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребенок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда Вы его будите.**
3. **Если у Вас есть возможность погулять с ребенком, не упускайте ее. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.**
4. **Научитесь встречать детей после их пребывания в дошкольном учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?», лучше задавать нейтральные вопросы «Что было интересного в садике?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?».**
5. **Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент временных неудач. Терпеливо, с интересом, слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.**
6. **Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики и грубые интонации.**
7. **Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.**

