Простые советы детских специалистов родителям.

Советы Логопеда.

Речь ребенка развивается под влиянием речи взрослых и в значительной мере зависит от достаточной речевой практики, нормального социального и речевого окружения, от воспитания и обучения, которые начинаются с первых дней его жизни.

Разговаривайте со своим ребенком во время всех видов деятельности, таких как приготовление еды, уборка, одевание-раздевание, игра, прогулка и т.д. Говорите о том, что вы делаете, видите, что делает ребенок, что делают другие люди и что видит ваш ребенок.

Говорите, используя ПРАВИЛЬНО построенные фразы, предложения. Ваше предложение должно быть на 1-2 слова длиннее, чем у ребенка. Если ваш ребенок пока еще изъясняется только однословными предложениями, то ваша фраза должна состоять из 2-х слов.

Задавайте ОТКРЫТЫЕ вопросы. Это будет стимулировать вашего ребенка использовать несколько слов для ответа. Например, говорите "Что он делает?" вместо «Он играет?»

Выдерживайте временную паузу, чтобы у ребенка была возможность говорить и отвечать на вопросы.

Слушайте звуки и шумы. Спросите «Что это?» Это может быть лай собаки, шум ветра, мотор самолета и т.д.

Если ваш ребенок употребляет всего лишь несколько слов в речи, помогайте ему обогащать свою речь новыми словами. Выберите 5-6 слов (части тела, игрушки, продукты) и назовите их ребенку. Дайте ему возможность повторить эти слова. Не ожидайте, что ребенок произнесет их отлично. Воодушевите ребенка и продолжайте их заучивать. После того, как ребенок произнес эти слова, введите 5-6 новых слов. Продолжайте добавлять слова до тех пор, пока ребенок не узнает большинство предметов, окружающей жизни. Занимайтесь каждый день.

Если ребенок называет только одно слово, начните учить его коротким фразам. Используйте слова, которые ваш ребенок знает. Добавьте цвет, размер, действие. Например, если ребенок говорит «мяч», последовательно научите его говорить «Большой мяч», «Танин мяч», «круглый мяч» и т.д.

Большинство занятий проводите в игровой форме. Работа с ребенком должна активизировать речевое подражание, формировать элементы связной речи, развивать память и внимание.

Весьма важно уже в раннем возрасте обратить внимание на речевое развитие ребенка, а не дожидаться, когда он «сам заговорит».

Разговаривайте с ребенком ПРАВИЛЬНО, произнося звуки родного языка четко, неискаженно. Не говорите с ребенком так, будто бы он еще совсем маленький («не сюсюкайтесь» с ним).

По любому вопросу вы всегда можете обратиться к логопеду за советом или рекомендацией.

**Роль пальчиковых игр в развитии речи.**

Развитие мелкой моторики рук имеет огромное значение для развития речи детей. Дело в том, что в головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук расположены очень близко. Стимулируя тонкую моторику и побуждая тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь.

Движения организма и речевая моторика имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук напрямую влияет на развитие речи. В связи с этим пальчиковая гимнастика должна занять прочное место в ваших занятиях с ребенком.

У детей с задержкой речевого развития наблюдается плохая координация мелкой моторики пальцев рук. И как следствие - может развиться нарушение письма. Развитие движения пальцев как бы подготовит платформу для дальнейшего развития как устной, так и письменной речи.

Играйте со своим ребенком в пальчиковые игры, учите его закручивать гайки, закрывать и открывать ключом замок, зашнуровывать ботинки, застегивать и расстегивать пуговицы.

 **Для чего нужно артикуляционная гимнастика.**

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов. Мы правильно произносим различные звуки благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата. Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, небо.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков и коррекции нарушений звукопроизношения. Она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении). Артикуляционную гимнастику выполняют сидя перед зеркалом. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

 **Речевое развитие детей 2-3 лет**

Характеристика звукопроизношения в норме: В речи ребенка третьего года жизни должны появиться звуки [с’], [л’], [й’], а также, [г], [х], [к], [м], [п], [б], [н], [в], [ф], [д], [т] (и их мягкие пары), все гласные. Однако произношение многих звуков еще далеко от совершенства, что на данном возрастном этапе является характерным для детской речи, так как подвижность мышц языка и губ еще недостаточно развита. Многие трудные звуки ребенок заменяет более легкими для произношения. Так, шипящие звуки ([ш], [ж], [ч’], [щ’]) малыш нередко заменяет мягкими свистящими: «сяпка» (шапка), «зюк» (жук), «цяйник» (чайник), «сенок» (щенок). Иногда вместо звука [ч’] ребенок может произносить [т’]: «тясы» (часы). Некоторые дети в этом возрасте заменяют шипящие звуки твердыми свистящими: «сапка» вместо шапка; твердые свистящие- мягкими свистящими: «сянки» (санки), «зяйка» (зайка). Согласные [р], [р’], [л] отсутствуют или заменяются звуками [л'], [й]: «ыба» (рыба), «гия» (гиря), «ябоко» (яблоко), «двель» (дверь), «голюби» (голуби), «мей» (мел).

**Словарный запас.**

Быстро пополняется пассивный и активный словарь ребенка: к 2 годам он достигает примерно  300 слов, а к 3 годам – до 1000 слов. Кроме существительных и глаголов ребенок все чаще употребляет прилагательные, наречия, предлоги, местоимения. На третьем году жизни малыш с удовольствием слушает и воспринимает несложные сказки, рассказы, с легкостью выполняет простые словесные поручения.

**Фразовая речь.**

Специалисты единодушны в том, что к 2 годам у малыша уже должна сформироваться фразовая речь. Пускай фразы пока не всегда понятны и состоят из двух слов, часто лепетных. Например: МАМА, ПИ (мама, я хочу пить). ДЁ УЯТЬ (идем гулять). Главное - появилась  фраза (предложение). А вот предложения трехлетних детей становятся сложными, с союзами «потому что», «или», «чтобы». И, хотя в  их речи еще много неверного употребления окончаний («Смотри, как много мячов!»), суффиксов («У меня есть куклочка»), согласований («Это мой кукла!»), ударений («Ложка лежит на стОле»), постепенно их становится все меньше, они приобретают случайный характер и исчезают приблизительно в 5-6 лет.

**Советы Психолога.**

С понятием гиперактивности детей мы сталкиваемся все чаще. Однако кто такие эти гиперактивные дети, как понять, что у ребенка имеются признаки такого состояния и как вообще реагировать на происходящее, знают далеко не все родители. Причин такого состояния малыша может быть множество, и чаще всего, оно развивается из-за недостаточного внимания к нему родителей. Хотя, нельзя исключать и врожденные причины появления гиперактивности.

**Что такое гиперактивный ребенок**

Когда речь заходит о детской гиперактивности, следует понимать, что этот термин означает нарушение нервной системы малыша, а значит это заболевания и оно должно подвергаться лечению. Иногда гиперактивность появляется сразу при рождении ребенка. Это состояние не считается заразным, скорее оно имеет генетическую природу и возникает вследствие некоторых негативных факторов (например, родовая травма и прочее). Часто гиперактивность у детей является признаком того, что малышам не хватает внимания. Стараясь обратить на себя внимание взрослых, они вытворяют порой самые необычные вещи, могут быть чересчур импульсивными, неусидчивыми, и редко задумываются о результатах своего поведения. Таким детям сложно концентрировать внимание, они хуже запоминают различную информацию, позднее начинают читать и имеют определенные сложности в учебе.

**Почему дети бывают гиперактивными**

Если ваш ребенок представляет собой сгусток энергии и заставить его сидеть на месте вам не представляется возможным, значит, вероятнее всего, у него имеется синдром недостатка внимания и гиперактивности. С одной стороны, это не так уж и плохо, психологи утверждают, что гораздо страшнее, когда ребенок совершенно не проявляет активности и его обычное состояние – спокойствие. Например, практически все дошкольники в детском саду и на игровой площадке ведут себя резво и бойко. Однако, если гиперактивность вашего малыша вызывает некоторые проблемы в школе, мешает ему учиться, строить отношения со сверстниками, то возникает необходимость посетить педиатра и невропатолорга.

Синдром гиперактивности у детей является одним из самых распространенных заболеваний мозга и может продолжаться в подростковом и взрослом возрасте. Причиной того, что у ребенка проявляется гиперактивность, может стать нездоровый образ жизни матери во время беременности (табак, алкоголь, наркотики), ее нестабильное эмоциональное состояние, чрезмерные переживания в этот период. Также повышенное содержание сахара в крови матери имеет негативное влияние на формирование синдрома гиперактивности у ребенка. В группу риска попадают дети, в роду которых уже встречались случаи гиперактивности или других нарушений психического здоровья. Экологический фактор также имеет свое влияние на формирование нервной системы малыша: токсические вещества вредны как ребенку в период внутриутробного развития, так и после рождения. Кроме того, преждевременные роды тоже негативно сказываются на состоянии крохи, когда его нервная система еще далека от совершенства и продолжает претерпевать изменения.

Подведем итог. К причинам развития синдрома гиперактивности у детей относят: вредные привычки беременной женщины; чрезмерное потребление сладостей и повышенный уровень глюкозы в крови; токсины и токсические вещества (экологический фактор); генетическая предрасположенность; преждевременные роды, незрелый плод. Исследования мозга показали, что при синдроме гиперактивности в детском возрасте мозг созревает по обычной модели, но с задержкой, в среднем, около 3 лет. Задержка развития наиболее ярко проявляется в участках головного мозга, участвующих в процессах мышления, внимания и планирования. Более поздние исследования показали, что внешний слой мозга имеет замедленное созревание в целом. А его структура, отвечающая правильный обмен данными между двумя половинами мозга показывает аномальный характер роста. Эти задержки и нарушения могут лежать в основе развития синдрома гиперактивности у детей.

 **Признаки гиперактивного ребенка**

Невнимательнсоть, неусидчивость, излишняя подвижность и импульсивность являются основными симптомами психического нарушения у ребенка. Многие родители скажут, что это вполне нормальное поведение для всех детей дошкольного возраста, и будут правы. В норме, действительно, все эти признаки присущи и вполне здоровым детям.

Для постановки соответствующего диагноза, ребенок должен иметь симптомы заболевания в течение полугода и более, причем они должны быть выражены более четко, чем для детей без нарушений психики того же возраста.

К симптомам гиперактивности можно отнести следующие: Невнимательность ребенка. Как правило, гиперактивным детям сложно сконцентрироваться на чем-то. Они легко отвлекаются, забывают уточняющие детали, часто переключаются с одного вида деятельности на другую. Им скучно заниматься одним делом в течение определенного периода времени, они с трудом воспринимают какую-либо информацию на слух, не могут действовать по определенным инструкциям. Из-за невнимательности они часто теряют вещи. Ребенок слишком подвижный, непоседливый. Ему сложно сидеть на одном месте, он постоянно находится в движении. Выполнение спокойных заданий, требующих усидчивости и кропотливости им дается очень сложно, ровно, как и участие в тихих играх. Импульсивность ребенка. Такие дети очень нетерпеливы, несдержанны, часто проявляют свои эмоции, руководствуясь не умом, а сиюминутным порывом, в более старшем возрасте они могут позволять себе неуместные замечания, не осознавая результатов своей деятельности. Дети постоянно перебивают чужие разговоры, бестактно вклиниваются в диалоги и деятельность других людей и сверстников.

Гиперактивность, как правило, проявляется до семилетнего возраста. У младенцев признаки нарушения имеют слабовыраженный характер и заметить из сможет только опытный специалист.

У детей до года симптомы выражены не так ярко, но, если присмотреться к малышу внимательнее, их можно заметить. Младенцы до года проявляют синдром гиперактивности в повышенном беспокойстве, плохо засыпают и тревожно спят, часто у них сбиваются биоритмы. У таких малышей часто наблюдается повышение мышечного тонуса, случаются частые рвоты из-за спешки во время кормления. Гиперактивные младенцы не любят, когда их пеленают и всячески «выказывают» свое недовольство. Они капризны и упрямы, стремятся скорее овладеть умением сидеть, ползать, ходить и прочее. Им чуждо чувство страха, научившись ходить, они носятся сломя голову, не опасаясь падений и ушибов. Наиболее ярко это проявляется в младшем дошкольном возрасте.

 **Особенности воспитания гиперактивного ребенка: советы родителям**

Как бы банально не звучало, но гиперактивные дети нуждаются в повышенном внимании к себе, понимании со стороны родителей, воспитателей в детских дошкольных заведениях и педагогов в школе. От этого зависит и эмоционально-психическое состояние ребенка, и его успехи в обучении и усвоении нового материала.

Основным требованием, предъявляемым к родителям гиперактивных детей является проявление любви и заботы о малыше. Дети должны слышать, что их любят и ценят.

Существуют некоторые рекомендации или педагогические правила, рекомендуемые психологами и специалистами по воспитанию гиперактивных малышей для облегчения состояния как их самих, так и их родственников. Их не так много, поэтому любой родитель в состоянии запомнить их и применять на практике. Рассмотрим их.

* ·     С ребенком важно установить контакт, обращаясь к нему с какой-либо просьбой, необходимо смотреть ему в глаза, а не обращаться «к стене». Если слова малышу не достаточно, родитель должен прикоснуться, повернуть ребенка к себе. Нужно убрать все, что может помещать контакту (игрушки, музыка, телевизор и т.д.).
* ·     Закон постоянства правил. Существуют правила поведения и они всегда постоянны. Эти правила должны быть понятными для ребенка, конкретными и выполнимыми.
* ·     Порядок и безопасность. Для гиперактивных детей то правила чрезвычайно важно. Родители должны сделать все, чтобы максимально обезопасить малыша.
* ·     Режим во всем. Чем чаще с гиперактивным ребенком повторять привычных ему распорядок действий, тем лучше это будет сказываться на его состоянии. Даже если это выходной, необходимо стараться придерживаться режима дня, это поможет ему лучше адаптироваться в обществе.

Родители довольно часто ругают своих детей, настолько часто, что иногда совсем перестают замечать какие-либо детские успехи. Между тем, для гиперактивных детей (да и для обычных тоже) очень важно, чтобы родители хвалили их за какие-то, хоть и незначительные, успехи. Особенно важен олимпийский принцип для гиперактивных детей – не победа, а участие. Задача родителей найти у ребенка те особенности, в которых он проявляется наилучшим образом и развивать эти способности (танцы, гимнастика, рисование, лепка, пение и так далее).

Подводя итоги, следует сказать, что очень важным аспектом в воспитании гиперактивных детей является позиция родителей. От того, насколько они открыты для общения с ребенком, насколько внимательны к его проблемам и интересам, зависит, как справится малыш с нарушением своей психики, насколько легко ему будет адаптироваться в детском садике, учиться в школе и в целом адаптироваться в социуме. Избыток энергии у ребенка нужно уметь направлять в нужное русло!

Советы Ортопеда.

Приобретенная или врожденная деформация стопы приводит к остеохондрозу, артрозу, болевым ощущениям в ногах и спине, отклонениям в развитии скелета. Избавиться от легких врожденных физических недостатков, предотвратить развитие плоскостопия и всех грядущих за ним проблем, ребенку поможет ортопедический массажный коврик. Использовать его можно с того времени, как малыш научится самостоятельно стоять.

**Польза ортопедического коврика для детей**

Структура ортопедического коврика состоит из разнородных элементов, за счет которых происходит рефлекторная стимуляция участков стопы при ходьбе. Польза массажа стоп очень велика: он укрепляет здоровье и благоприятно воздействует на все органы. Стопу условно можно разделить на несколько сегментов, и, воздействуя на каждый из них, можно так или иначе влиять на работу того или иного органа.

Ортопедические и массажные коврики отличаются своим структурным и внешним разнообразием, и своим воздействием приносят массу пользы для здоровья, а также доставляют удовольствие ребенку: Массажный коврик помогает формировать правильный свод стопы. Для профилактики развития плоскостопия у ребенка, начинать занятия с ним необходимо с самых первых его шагов, ведь детский опорно-двигательный аппарат гибкий и эластичный, а потому довольно просто корректируется. Исправить деформацию стопы у ребенка школьного возраста будет намного сложней. Рельефная поверхность коврика дает нужную нагрузку и тонизирует кожу стоп ребенка. Яркий и красивый дизайн современных ковриков превратит массаж ступней в занимательную игру. Потому родителям не придется принуждать своего малыша к занятиям — он сам с огромным удовольствием будет топтаться по интересному коврику. Ортопедический коврик способен стимулировать работу мозга. На каждом участке стопы расположены определенные нервные окончания, взаимосвязанные с серым веществом коры головного мозга. Благодаря их стимуляции улучшается и работа головного мозга, в результате чего ребенок развивается быстрее. Рельефность коврика положительно влияет на детский иммунитет, а также укрепляет кости и суставы. С помощью массажного коврика можно ускорить выздоровление простудных заболеваний. Коврик способствует уменьшению количества слизи и отечности верхних дыхательных путей, тем самым давая возможность легко дышать.

Массажный коврик окажется интересным и полезным приобретением для любого ребенка, а не только имеющего какие-либо физические недостатки. Утренние же занятия на нем помогут в одночасье убить двух зайцев: взбодрить малыша утренней гимнастикой и одновременно промассировать стопы детских ножек.

**Выбор ортопедического коврика**

Первым параметром, на который важно обратить внимание при выборе коврика, является его размер. Так, например, для годовалого ребенка можно приобрести недорогой компактный коврик. Ребенку постарше понадобится вариант больших размеров, на котором он сможет не только стоять, но и как минимум шагать на месте. Поверхность коврика может быть изготовлена из разных материалов. Как правило, на одном массажном коврике присутствуют не менее двух массажных участков, отличающихся по своей форме и структуре и соответственно дающих разный массажный эффект. Комбинированный коврик способен сделать занятия более эффективными.

Чаще всего в продаже встречаются коврики на резиновой основе с жесткими или мягкими массажными участками. На упругих участках чувствуется сильная стимуляция стопы, на более мягких выступах – приятное расслабление. Коврики, изготовленные из натуральных материалов, например, каучука, более безопасные и простые в использовании, чем синтетические. Варианты же из синтетики выигрывают своей дешевизной, однако качество использованных материалов не всегда дает нужный эффект.

**Как заинтересовать ребенка ковриком?**

На сегодняшнем рынке представлен широкий ассортимент ковриков, отличающихся не только материалом, но и формой, а также цветовым оформлением. Специально для детей производятся коврики яркие цветные коврики оригинального дизайна, например, в виде овощей или фруктов. Чтобы не утруждать малыша специальными занятиями, коврик можно положить в игровой зоне: ребенок с удовольствием будет ходить по нему, сидеть, ползать по время игры, одновременно массируя все важные точки своего тела. Полезно будет походить по «массажеру» утром и перед сном — это снимет усталость и напряжение, поможет расслабиться и взбодриться: для этого коврик можно положить у самой кровати. Ежедневная подобная процедура быстро выработает полезную привычку у малыша, сделает занятия веселой и интересной традицией.

Хорошей идеей будет постелить резиновый ортопедический коврик в ванной комнате или даже в самой ванне. Во время купания ребенок сможет не только стоять на коврике, но и сидеть, и лежать, а это процедура, полезность которой трудно переоценить. В последнее время популярность стремительно обретают массажные коврики-пазлы. Для ребенка такой коврик — просто интересная игрушка, которую можно собрать и использовать в своих «важных делах», одновременно укрепляя здоровье. Приложив чуточку усилий и потратив немного личного времени, такую полезную вещь можно сделать и своими руками.

**Как использовать ортопедический коврик в домашних условиях?**

Для получения пользы от занятий на ортопедическом коврике достаточно всего пару раз в день по несколько минут стоять или ходить по нему. Однако важно отметить, что наилучший эффект достигается при регулярных занятиях. Тренировки с маленькими детьми нужно начинать с пары минут, постепенно увеличивая время занятий. Детям постарше можно заниматься сколько душе угодно. Детский массажный коврик могут использовать и взрослые. Больше всего он полезен тем, чья работа связана с постоянным пребыванием на ногах. Занятия на ортопедическом коврике помогут предупредить развитие варикозной болезни и артрита. Занятия на массажном коврике позволяют экономить время, совмещая полезное дело с приятным: усаживаясь за обеденный стол, на диван перед телевизором или в компьютерное кресло, подстелите коврик под ноги. Так, занимаясь любимым делом, можно одновременно укреплять свое здоровье и заранее ограждать себя от самых разных заболеваний. Независимо от того, какой коврик вы решите выбрать и купить, специалисты рекомендуют приобретать их исключительно в специализированных магазинах. Следуя их совету, вы сможете приобрести действительно полезный в обиходе предмет с гарантированным качеством и лечебным эффектом.

**Здоровья вам и вашим малышам!**