

ЕЖЕКВАРТАЛЬНАЯ ГАЗЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД 50»



№14

1й КВАРТАЛ 2024 г.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

● От редакции

«Мудрость воспитания»

● СОЦИАЛЬНО-  
КОММУНИКАТИВНОЕ  
РАЗВИТИЕ

«Почему чувство стыда только портит ребёнка, а не воспитывает его»

● ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

«Формирование чувства времени и временных представлений у детей»

● РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

«Читать стихи в три года: как развивается речь ребёнка и почему советские нормы уже не актуальны»

● ХУДОЖЕСТВЕННО-  
ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

«Как понять, что ребёнку нужна музыкальная школа»

● ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И  
ЗДОРОВЬЕ

«Все что нужно знать о ГТО»

● ЭТО ИНТЕРЕСНО!

«Как уложить ребёнка спать (если кажется, что он не уснёт вообще»

«Мудрость воспитания»

Шалва Амонашвили

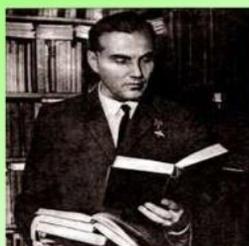


Ребенок рождается с неограниченным потенциалом. Нам главное — не запрещать ему, а переключать внимание на что-либо более полезное, безопасное, привлекательное.

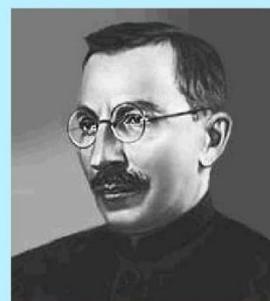
**Характер ребенка – это слепок с характера родителей, он развивается в ответ на их характер.**  
/Эрих Фромм/



**«Только вместе с родителями, общими усилиями, учителя могут дать детям большое человеческое счастье»**



В.А. Сухомлинский



МАКАРЕНКО Антон Семенович  
(1888-1939)

**Родительское требование к себе и ребёнку, родительское уважение к себе и своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом – вот первый и самый главный метод воспитания.**

А.С.Макаренко

## «Почему чувство стыда только портит ребёнка, а не воспитывает его»

Стыд объединяет кучу негативных эмоций. Страх, гнев, обесценивание и ненависть к себе. Да и вряд ли кому-то хоть раз помогали фразы «как тебе не стыдно!» или «совсем стыд потерял?». Психолог и многодетная мама Катерина Дёмина объясняет, почему стыд никогда и ничему не научит ребёнка и как отличить чувство стыда от других чувств.

От стыда хочется провалиться сквозь землю, испариться, исчезнуть. От стыда сгорают дотла и превращаются в камень. И, как можно догадаться, человек готов на многое, лишь бы не чувствовать ничего подобного. Особенно когда ты — маленький ребёнок и плохо понимаешь, чего от тебя ждут.

Пристыдить — один из самых простых и действенных способов заставить ребёнка слушаться. В этом действии спрятана угроза исключить ребёнка из членов семьи, сообщества «своих», людей, заслуживающих жить. Собственно, стыд и формируется (в норме) с этой целью: заставить человека соблюдать культурные и социальные нормы, принятые в этом месте и в это время. Не будешь придерживаться правил — мы тебя выгоним, нам тут преступники не нужны.

Но двух-трёхлетний человек ещё слишком мал, чтобы, во-первых, знать и принимать все эти сложные и витиеватые обстоятельства, а, во-вторых, не способен пока что сдерживать разные побуждения своей натуры, ему элементарно нечем это делать. Контроль и волевая сфера психики ещё не готовы, не созрели для того, чтобы управлять его поступками. Считается, что совесть и самоконтроль более-менее начинает функционировать к семи годам. А у ребёнка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, например, и того позже.



### **Когда ребёнок начинает понимать, что такое стыд. И как он появляется**

Совершенно бессмысленно стыдить дошкольников, особенно в принятой у нас форме: «Ах ты, безобразник, как тебе не стыдно, зачем ты разлил молоко и разбросал хлопья по всему столу?». Затем, что не надо было оставлять в доступе, дорогие родители. И ему сейчас не стыдно, потому что он не понимает, какие социальные нормы нарушил (а вы понимаете, можете быстро назвать?). Ему просто очень страшно видеть ваш гнев.

Риторические вопросы «Зачем? Почему ты это сделал?» вносят ещё больший хаос, потому что не понятно, что отвечать. Разлил и разбросал, потому что хотел сделать себе завтрак, пока все спят, но пакет с молоком оказался слишком тяжёлым, а коробка с хлопьями открыта в неудобном месте. А потом уже было поздно что-то исправлять...

Основная воспитательная задача родителей детей от двух до семи лет — учить, а не наказывать

Вместо потрясения кулаками и призывания всяческих кар на голову недотёпы, можно и нужно объяснять, как нужно было поступить, показывать верные пути, делать вместе.

Ребёнок растёт, начинает ходить в садик, знакомится с правилами поведения в детской группе. Оказывается, можно «подвести товарищей», например, тем, что медленно ел, или одевался, или не спал — а наказывают всех. Круговая порука. Мало кто понимает, откуда взялись все эти воспитательные приёмчики «один за всех, а все за одного». Но опять и опять: обжигающее чувство стыда, когда стоишь в одних трусах перед всеми, тебя ругают и унижают, а друзья смеются, в основном от облегчения, что не их засекли в этот раз.

А родители могут голову себе ломать, что это ребёнок два дня в сад ходит — потом три недели болеет. Нестерпимо потому что. Более того, наблюдение за тем, как кого-то мучают, вызывает точно такую же внутреннюю реакцию, как и у жертвы. То есть вашего ребёнка, может, голым на подоконник и не ставили, но, если ставили кого-то другого — он тоже травмирован этим.

И в этом случае «стыжение» ничего не воспитывает, ничему не учит. Ребёнку стыдно, страшно, он беззащитен и бесправен. Единственное, чего он хочет — сжаться в комочек и спрятаться от глаз так, чтобы никто не нашёл. А страх блокирует все познавательные и мыслительные процессы, вы знали об этом? Пристыжённый ребёнок вряд ли извлечёт урок. Скорее, научится врать, прятаться и изворачиваться.

Когда мы взрослеем, мы усваиваем правила поведения, явные и скрытые нормы, законы и понятия. Что-то мы соблюдаем, потому что боимся наказания, что-то — потому что приняли всей душой, что «так правильно». Взрослый зрелый человек руководствуется давно установленной системой представлений о том, что такое хорошо и что такое плохо. Называется «мораль». Или, как мальчик-второклассник, может проехать на красный, если уверен, что его никто не видит. Или убеждает себя, что все так делают.

### **Чем отличается чувство стыда от чувства вины**

При правильном воспитании у ребёнка должно сформироваться чувство ответственности за свои поступки и способность чувствовать вину, если накосячил. Вина отличается от стыда прежде всего тем, что это не «я — плохой, негодный, ужасный, мне нет места среди людей», а «я — хороший, но сейчас сделал плохо, но это можно исправить». Чувствуя вину, можно извиниться, пытаться восполнить ущерб: «Я нечаянно сломал твою игрушку, мне очень жаль, если хочешь — возьми любую мою». С виноватым человеком хочется и возможно продолжать отношения, мириться.

Из стыда нет выхода. Единственное, что можно сделать — кровью искупить. Да и тогда не факт, что примут обратно

Именно поэтому стыд — последний рубеж обороны, то, что удерживает от совсем уж кромешных поступков.

У вины есть раскаяние. Когда мы становимся старше (и по идее взрослее), мы принимаем на себя обязательства и



готовы отвечать за них. Вина — это печаль, сожаление. Мы расстроены, что сделали кому-то больно или неудобно. Именно на этом обстоятельстве надо делать упор, объясняя ребёнку, в чём его проступок. «Смотри, ты забыл о маминой просьбе, хотя согласился ей помочь. Мама очень расстроилась, когда пришла с работы и увидела, что посуда не убрана». Из этой ситуации есть быстрый и лёгкий выход: «Извини, мам, я сейчас всё сделаю!».

«Что ж ты за мерзавец такой, мать целыми днями на работе убивается, чтобы у тебя всё было, а не можешь задницу от дивана оторвать, чтобы ей помочь!» — это путь в никуда.

### **Что важно помнить всем родителям**

Стыдить маленького ребёнка — только пугать его, он не понимает, что вы от него хотите. Объясняйте простыми словами, называйте действия и эмоции, учите.

Совесть как внутренний моральный регулятор формируется ближе к семи годам.

Чувство стыда появляется у зрелого человека изнутри, это самый мощный ограничитель, который удерживает нас от аморальных поступков. Использовать его для коррекции поведения ребёнка — бессмысленно и жестоко.

Выучите сами и научите ребёнка волшебной фразе, которая позволяет не сваливаться в стыд, когда вас пытаются туда загнать: «Не все оценочные суждения являются модификаторами поведения». Другими словами, не всё, что о вас говорят, должно заставлять вас измениться.

Материал предоставлен  
учителем-дефектологом МДОУ «Детский сад 50»  
Разовой О. В.

с сайта: [https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/6274109-children\\_shame](https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/6274109-children_shame)

# «Формирование чувства времени и временных представлений у детей»

Время и пространство – наиболее трудные категории для усвоения дошкольниками, потому необходимо уделять им особое внимание.

Умение ориентироваться во времени дает детям возможность успешно развиваться, овладевать различными видами деятельности, познавать окружающий мир, так как уровень развития временных представлений является одним из важных показателей интеллектуальной готовности детей к школе.

Дети должны научиться называть и различать части суток (утро, день, вечер, ночь); усвоить названия и последовательность дней недели, определять, какой день сегодня, какой был вчера, какой будет завтра; называть и различать времена года, названия месяцев. Дети дошкольного возраста должны соотносить свою деятельность со временем, предусматривать необходимое для неё время.

Уважаемые родители, работа по формированию временных представлений помимо занятий должна включаться и в жизненный контекст ребенка на протяжении всего дня. Поэтому необходимо работать над формированием временных представлений в повседневной жизни ребёнка.

Постепенно начинайте знакомить ребенка с календарем, понятиями года, месяца, недели. Заставлять его специально заучивать названия месяцев или дней недели, конечно, не следует. В игре, в совместном чтении связывайте то или иное время года с приметами собственной жизни ребенка (зимой ты будешь кататься на санках, а летом - купаться в речке) и жизни окружающего мира, природы (весной на ветках вырастают листочки, а осенью они опадают). Побуждайте ребенка самостоятельно находить особенности того или иного дня недели, месяца или времени года. Читая стихи, просите его сказать, о каком времени года в них идет речь, сравнить зиму и лето, весну и осень.

Необходимо формировать у ребенка представления о времени суток. Рассматривайте картинки в книжках. Покажите на картинку, где изображено утро, спросите ребенка:

- Что здесь нарисовано? Когда это бывает? А что мы делаем утром? (просыпаемся, умываемся, делаем зарядку, завтракаем и т.д.)

- Какие вежливые слова мы говорим друг другу утром? – С добрым утром! Доброе утро!

- Утром светло, светит солнышко.

Можно рассказать стихотворение, например такое:

Солнце встало только-только.

В сад ведут детишек.

Там игрушек много столько,

Зайчиков и мишек.

Все детишки в сад идут. Это время как зовут? (Н.Нищева)

Покажите картинку, где изображён день, спросите ребенка:



- Что здесь нарисовано? Когда это бывает? А что мы делаем днём? (Гуляем, ходим в магазин, обедаем, ложимся отдыхать и т.д.)

- Какие вежливые слова мы говорим друг другу днём? – Добрый день!

- Днём тоже светло, светит солнышко. Можно рассказать стихотворение:

Солнце в небе ярко светит,  
Погоулять выходят дети.

Погоулять и вы хотите?  
Время это назовите. (Н.Нищева)

Покажите картинку, где изображён вечер, спросите:

- Что здесь нарисовано? Когда это бывает? А что мы делаем вечером? (Гуляем, ужинаем, играем, читаем, ложимся спать и т.д.)

- Какие вежливые слова мы говорим друг другу вечером? – Добрый вечер!

- Вечером темнеет, солнышко ложится спать. Можно рассказать стихотворение:

Уже за окошком темнеет, И вечер зевнул на ходу.

Из детского сада спешу я скорее,

Я к маме любимой иду! ... (М. Садовский)

Покажите картинку, где изображена ночь, спросите:

- Что здесь нарисовано? Когда это бывает? А что мы делаем ночью? (Спим)

- Какие вежливые слова мы говорим друг другу на ночь? – Спокойной ночи!

- Ночью темно, светит луна.

Можно рассказать стихотворение или спеть песню: Спят усталые игрушки,

Книжки спят,

Одеяла и подушки

Ждут ребят,

Даже сказка спать ложится,

Чтобы ночью нам присниться, Глазки закрывай,

Баю - бай.

(З. Петрова)

Когда расскажете про все части суток, обведите все картинки рукой и скажите: утро, день, ночь и вечер можно назвать одним словом – сутки. Они, как четыре подружки – друг без друга они могут, и всегда ходят друг за другом.

Можно рассказать поговорку:

Утро, день, вечер, ночь – сутки прочь!

Поиграйте в игры:

1. Называйте часть суток и просите ребёнка назвать ту часть суток, которая идёт следом.

2. Спрашивайте ребенка: завтракаем мы утром, а обедаем...? И т.д.

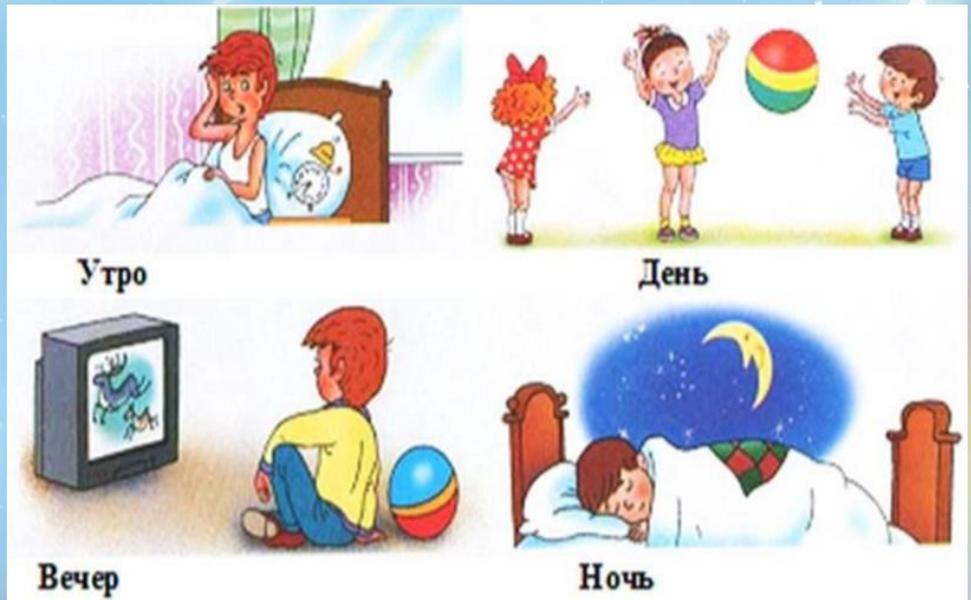
Задавайте вопросы и побуждайте ребёнка к рассказыванию.

Примеры вопросов: какое сейчас время суток? Какие части суток бывают ещё? Что наступает после вечера? Как мы узнаем, что наступила ночь?

Необходимо формировать у ребенка представления о днях недели.

Расскажите, что в неделе всего семь дней, у каждого дня своё название. Можно прочитать стихотворение:

В понедельник я стирал, А во вторник подметал.



В среду с медом пек калач, а в четверг играл я в мяч, В пятницу посуду мыл,  
а в субботу торт купил В воскресенье отдыхал, сказки добрые читал. (П. Башмаков).

Каждый день недели имеет своё название, при назывании дня  
обращайте внимание ребёнка на цифру.

Понедельник – первый день, он начинает неделю. Вторник – второй день.

Среда – этот день недели посреди недели, серединка. Четверг – четвертый день.

Пятница – пятый день. Суббота – кончилась работа, в этот день мама с папой отдыхают, не ходят на работу.

Воскресенье – самый последний день недели, седьмой.

Задайте вопросы:

- Как называется первый день недели? Как второй? И т.д.

- В какие дни мама с папой не ходят на работу, а ты в садик?

Называйте день недели. А ребёнка попросите назвать тот день, который был сначала (вчера) и будет потом (завтра) – таким образом, будет закрепляться следующие временные понятия – вчера, сегодня, завтра. «Вчера, сегодня, завтра»

Расскажите ребёнку, что каждый день, кроме своего названия, имеет ещё другое имя (вчера, сегодня, завтра).

День, который наступил – называется сегодня. День, который уже закончился – вчера.

А день, который ещё только будет – завтра.

Каждый день, происходит что-нибудь интересное. Например, вспоминаем с ребёнком:

- Что мы делали сегодня: ходили в магазин.

- Давай вспомним, а что мы делали вчера? – ходили в цирк. А теперь давай подумаем, что мы будем делать завтра? – Завтра мы с тобой будем делать уборку.

Необходимо обращать внимание ребёнка на то, что уже было, произносится в прошедшем времени – ходили, покупали. То, что происходит в данный момент, говорится по-другому – идём, покупаем. То, что ещё только должно произойти – пойдём, будем покупать.

Когда ребёнок уже будет познакомлен с частями суток и днями недели, ежедневно проговаривайте вместе название частей суток и дней недели, месяц и время года, вспоминайте предыдущие. Необходимо обращать внимание на события в повседневной жизни. Например, у кого из членов семьи в этом месяце день рождения? В какой день недели они пойдут в театр? и т.д.

Помните, навык различения промежутков времени формируется на основе личного опыта.



Умение регулировать и планировать свою деятельность во времени, менять темп и ритм своих действий, создаёт основу для развития таких качеств личности, как организованность, собранность, целенаправленность, необходимые ребёнку при обучении в школе и в повседневной жизни.

Материал подготовил учитель-дефектолог  
МДОУ «Детский сад 50»  
Гусева В. Р..

## «Читать стихи в три года: как развивается речь ребёнка и почему советские нормы уже не актуальны»

Ребенок в 5 лет все еще «проглатывает» половину звуков — а ведь на носу школа! Из-за чего так бывает? Правда ли, что современные дети в принципе хуже говорят? И что делать родителям, чтобы у детей не было проблем с речью? Отвечает Виктория Ефимова, доцент кафедры возрастной психологии и педагогики семьи РГПУ им. А. И. Герцена.

### Развитие речи у современных детей

Раньше работа логопеда была направлена на улучшение качества речи. Теперь все несколько изменилось: за последние 20 лет стало значительно больше детей, которые в 4–5 лет не говорят вообще — и естественно, появились специалисты, которые помогают таким детям заговорить.

Раньше считалось, что к школе ребенок должен произносить все звуки родного языка четко, без искажений. Такая позиция отличала нашу



логопедию от западной: за рубежом всегда на первом месте стояла коммуникация — умение донести свое сообщение до другого человека, а уж «картавишь» ты или «шепелявишь» — это не так важно.

Кто прав? На мой взгляд, то, что можно улучшить, нужно улучшать. «Каша во рту» как минимум может создать определенные ограничения в профессиональной деятельности ребенка в будущем.

Нарушения речевого развития у детей чаще всего становятся результатом дисфункций нервной системы, которые возникли еще до рождения. Внутриутробный период жизни ребенка — это время, когда закладывается и развивается мозг. Хотя этот процесс будет продолжаться лет до 30, еще до рождения ребенок учится делать то, что может повлиять на его речевое развитие:

примерно с 20-й недели внутриутробной жизни ребенок слышит (и лучше всего он слышит голос мамы);

в утробе ребенок сосет палец, глотает амниотическую жидкость, тренируя те мышцы, которые позже будут участвовать в артикуляции.

Любые негативные факторы, которые воздействуют на плод (чаще всего это гипоксия — недостаток кислорода — или вирусы) могут стать причиной нарушений речевого развития в будущем. Но при благоприятных условиях многие проблемы потом нивелируются. Однако важно не пропустить сигналы SOS, которые может подавать нервная система новорожденного.

## Правильно ли развивается речь ребенка

Вот несколько критериев, которые были совершенно базовыми в недалеком прошлом:

к 12 месяцам у ребенка в активном словаре должно быть 10 слов (или заменителей слов);

к 12 месяцам ребенок уверенно использует указательный жест;

в два года ребенок должен уметь говорить фразами;

в три года ребенок должен запоминать и декламировать стихи;

к 5–6 годам у него должно быть

сформировано умение правильно произносить все фонемы русского языка; самыми последними в речи, как правило, появляются так называемые сонары — звуки [л] и [р].

Сегодня развитие речи у многих детей не соответствует этим советским нормам. Относиться к этому можно по-разному: кто-то предлагает изменить нормы, а кто-то уделяет больше внимания занятиям с ребенком. Вторая позиция мне кажется более разумной.

Обычно диагноз, который указывает на нарушения в развитии речи, ребенок получает после трех лет — хотя понять, что есть проблемы, и начать действовать можно значительно раньше. С речевыми диагнозами вообще огромная путаница, потому что разные специалисты используют разную терминологию. Есть диагнозы медицинские, а есть педагогические.

Иногда родители тратят огромное количество сил и денег, чтобы уточнить диагноз ребенка: это ОНР (общее недоразвитие речи) или ЗПРР (задержка психоречевого развития). Но на самом деле значительно важнее — разобраться, почему у ребенка вообще возникли проблемы с речью.

И в любом случае начинать необходимо с обследования слуха — это золотой стандарт во всем мире. Ведь чтобы научиться говорить, нужно четко слышать разницу между звуками речи. Если со слухом все хорошо, рассуждаем дальше.

У ребенка трудности с восприятием речи

Даже если ребенок слышит прекрасно, у него могут быть проблемы с обработкой услышанной информации мозгом. В этом случае могут возникать затруднения с пониманием речи (особенно в шуме), ребенок может в собственной речи заменять некоторые звуки, например, говорить «тутла» вместо «кукла», переставлять местами слоги или «съедать» часть слова. Часто у детей с рецептивными нарушениями (нарушениями восприятия информации) развитие речи существенно отстает от сверстников.

### У ребенка трудности с произношением

Речь — это движение. Из-за неврологических дисфункций некоторым детям сложно управлять мышцами артикуляционного аппарата. Такой ребенок может получить диагноз «дизартрия» или «оральная диспраксия». В первом случае нарушается иннервация мышц (их связь с центральной нервной системой), во втором случае с мышцами все хорошо, но ребенок все равно произносит звуки искаженно. Достаточно часто расстройства артикуляции сопровождаются проблемами с жеванием, глотанием, избирательностью в еде, избыточным слюнотечением.



Трудности с восприятием речи и с произношением могут встречаться изолированно или сочетаться. А вот анатомические особенности ротовой полости или языка крайне редко становятся причиной нарушений речи — именно поэтому «подрезание уздечки» под языком мало кому помогает.

### **Что делать, если у ребенка проблемы с речью**

Если ребенок не произносит или искажает 2–3 звука, будет достаточно поработать с логопедом в возрасте 5–6 лет. Если же есть более серьезные проблемы — нужна команда специалистов, в которую обязательно должен входить невролог. И в этом случае можно начинать заниматься уже в 1,5 года.

Также необходимы дополнительные исследования с помощью медицинских приборов, которые выявят слабые звенья в функционировании мозга. Практика показывает: речь налаживается эффективнее, когда ребенок проходит обследование и реабилитацию в специализированном центре, где работают специалисты, которые занимаются именно такими проблемами. К сожалению, врач в поликлинике или обычном педиатрическом центре может быть попросту недостаточно компетентным для оценки причин нарушений речевого развития.

Более того, многие врачи считают, что пока ребенку не исполнится 5 лет, о речи не нужно беспокоиться — и, скажем так, опасная позиция. Чем раньше ребенок начнет получать помощь специалистов, тем больше шансов, что его речевое развитие удастся нормализовать. Но сколько точно времени на это потребуется, предсказать невозможно.

### **Что могут сделать родители**

Не всегда можно предотвратить нарушения в речевом развитии ребенка. Но есть несколько важных правил, которые необходимо соблюдать, чтобы минимизировать риски:

читайте вслух ребенку книжки с первых недель жизни и до тех пор, пока у него не сформируется навык беглого чтения;

разговаривайте с ребенком, рассказывайте, что происходит (даже если вам кажется, что он пока ничего не понимает);

пойте ребенку, пойте вместе с ним;

до 3 лет не оставляйте ребенка с планшетом или телефоном часто и надолго («неживая» речь никак не помогает его речевому развитию — она не замена голосу);

создавайте условия для того, чтобы ребенок двигался не менее трех часов в день;

вовремя вводите в рацион ребенка твердую пищу;

если есть задержка речевого развития — обращайтесь к специалистам.

Детский мозг устроен очень рационально. Для развития основных навыков существуют сенситивные периоды, или окна развития. Если говорить о речи, то окно развития «закрывается» в 6 лет. Это не означает, что ребенок не сможет заговорить или улучшить качество своей речи в 8 или 12 лет. Но чем позже ребенок начнет работать над своей речью, тем больше усилий ему придется приложить.

Подготовил учитель-логопед  
МДОУ «Детский сад 50»  
Борисова Н. В.

## «Как понять, что ребенку нужна музыкальная школа»

Если ребенку пять-шесть лет, он целый день напевает себе под нос песни из детского сада и бренчит на папиной гитаре, скорее всего, его интересуют звуки. Но проверить мотивацию наверняка всё равно довольно сложно. Чтобы поступить в музыкальную школу, нужно пройти прослушивание. Часто детей просят спеть песню (так проверяют слух и голосовые данные), прохлопать вслед за учителем ритм, запомнить и воспроизвести короткую мелодию. Часто ребенок не попадает в ноты не потому, что у него совсем нет слуха, а потому, что еще не научился управлять своим голосом или просто волнуется, и комиссия это увидит.



### Как установить контакт с педагогом

Во-первых, ребёнок должен быть расположен к человеку: постоянный страх перед строгим учителем, возможно, сделает его более дисциплинированным, но будет сковывать. Во-вторых, лучше заранее узнать о подходах педагога к обучению. Если ребенок настроен много выступать и участвовать в конкурсах, ищите преподавателя, который и сам в этом заинтересован. Если в музыкальную школу ребенок идет для общего развития, найдите педагога, который с удовольствием разберет с ним программу по душе и поможет подобрать на слух любимые песни. Присутствие взрослых на уроке не обязательно, но часто мотивирует ребенка заниматься лучше.

### Как распределить нагрузку и контролировать дисциплину

«Каждый день по два часа» — эту фразу, скорее всего, ваш преподаватель будет проговаривать как мантру. На самом деле время, которое ребенок должен проводить за инструментом, зависит от способности быстро запоминать материал и легко читать ноты с листа. Эти навыки чаще всего формируются в первые два-три года занятий — важно не упустить этот момент. Помогите маленькому музыканту для начала крепко усвоить нотную грамоту. В более старших классах музыкальной школы (пятый-восьмой класс) занятия по два-три часа в день — это норма.

Без домашних занятий точно ничего не получится, поэтому дома обязательно должен стоять музыкальный инструмент, на котором играет ребенок. Музицирования по часу два-три раза в неделю у родственников, где не возмущаются соседи и не спят дети, очень скоро станет мало. Инструмент должен быть настроен, иначе у ребенка портится слух и отпадет желание заниматься.

Предупреждаем, останется только два-три дня в неделю, когда ребенку не нужно будет ходить в музыкальную школу. Помимо уроков по специальности, в

стандартной учебной программе как минимум — хор, занятия по сольфеджио и музыкальной литературе. Если ребенок выбрал не фортепиано в качестве специальности, тогда ему нужно будет посещать еще занятия по общему фортепиано. Скорее всего, добавятся и групповые уроки — ансамбль и оркестр.

Зачем ребенку сольфеджио, если он итак хорошо играет

Сольфеджио — предмет, который кажется безобидным, пока дети вырисовывают скрипичные ключи на нотном стане. А потом ассоциируется у ребенка с уроками математики, а некоторых просто ужасает: нужно считать количество тонов и полутонов, знать, как строятся интервалы, гаммы и аккорды. Но именно сольфеджио помогает подбирать на слух мелодии, легко импровизировать и чище петь. Как только ребенок найдет применение этим навыкам, он перестанет жалеть усилий, вложенных в этот предмет.

Музыка имеет общие корни с разными науками, даже с математикой. Ребенок может не стать профессиональным музыкантом, но будет здорово, если кому-нибудь сам сможет объяснить, что некоторые произведения Баха строятся по принципу золотого сечения. На математике в школе ему об этом вряд ли расскажут, а на сольфеджио — да.

Что делать, если наскучила классическая программа и хочется бросить

«Ты выходишь из комнаты уже второй раз за час, тебе правда так часто хочется пить?», — мама спрашивает ребенка, которого во время занятий музыкой, как магнитом, притягивают все предметы в доме, только не инструмент. Тревожный звонок? Как и в любом другом деле, ребенок не должен ощущать давления со стороны взрослого. Но также важно вовремя объяснить: музыка — это, конечно, творчество, но, если учиться только в моменты «вдохновения», процесс затянется надолго.

За учебный год ребенок должен освоить программу из нескольких произведений, а в мае сдать экзамен или выступить на конкурсе (тогда оценка за год чаще всего выставляется автоматом). Каждое произведение в программе подбирается так, чтобы ребенок во время выступления мог продемонстрировать разные навыки: технику пальцев, умение исполнить полифонию, кантиленную пьесу и крупную форму.

Всё это, конечно, произведения не нашего века. Классическая музыка требует внимания и напряжения, она сложна для восприятия, но это нормально. Не удивляйтесь, если к концу



обучения в музыкальной школе ваш ребенок будет хвастаться не грамотой за победу в конкурсе, а подаренным сборником Шопена. Здесь сработает эффект «накопления музыкального опыта» — лучше запустить этот процесс еще в раннем детстве. «Садитесь с ребенком на диван, обнимите его с двух сторон и скажите: сегодня у нас вечер

Моцарта», советует музыкант и искусствовед Михаил Казиник. Вечера Моцарта, Гайдна, Бетховена или просто хорошей джазовой музыки полезно устраивать хотя бы раз в месяц. И обязательно время от времени водите его на концерты классической музыки в филармонию. Совсем не обязательно, что ребенок заскучает и уснет от однообразных звуков. Существуют концерты, которые специально устраивают для самых маленьких, тех, кому не сидится на месте. Можно послушать с детьми сказки Пушкина, проиллюстрированные песочной анимацией, под произведения Глинки, Мусоргского и Глиэра. Или сходить на интерактивное джазовое шоу для самых маленьких, во время которого можно свободно передвигаться по залу, танцевать (или хотя бы ползать)

Зачем нужны конкурсы, если это стресс для ребенка

Соревнование — это один из методов стимулирования в музыкальном воспитании ребенка, он особенно эффективен на начальном этапе образования, считают специалисты по методике музыкальной педагогики. Детям, которые уже решили сделать музыку профессией, конкурсы помогают оценить уровень своего мастерства, присмотреться к концертным программам других детей и быть замеченными преподавателями музыкальных вузов, которые обычно сидят в жюри.

В младшем возрасте привыкнуть к сцене и публичным выступлениям проще, поэтому не стоит на первых этапах специально сокращать количество концертов, боясь излишнего стресса для ребенка. Без опыта выступлений он испытает настоящий стресс в четвертом-пятом классе, когда экзамены становятся сложнее, а количество преподавателей в комиссии увеличивается вместе с количеством произведений в программе. Не упускайте ни малейшей возможности выступить перед родными для того, чтобы обрести на сцене еще большую уверенность. Такая благосклонная аудитория ничто не посчитает провалом и поэтому важна для мотивации ребенка.

Как музыкальное образование пригодится ребенку в жизни

Музыка — это универсальное средство для формирования личности ребенка. Она влияет на развитие фантазии и эмоциональное восприятие мира, тренирует память и вырабатывает самодисциплину. Дети, которые занимаются в музыкальной школе, действительно становятся более собранными и внимательными. К тому же они всегда смогут поддержать беседу о классике, не растеряются, если в комнате окажется фортепиано и будут увереннее себя чувствовать во время любых публичных выступлений.

Материал подготовил музыкальный руководитель

МДОУ «Детского сада 50»

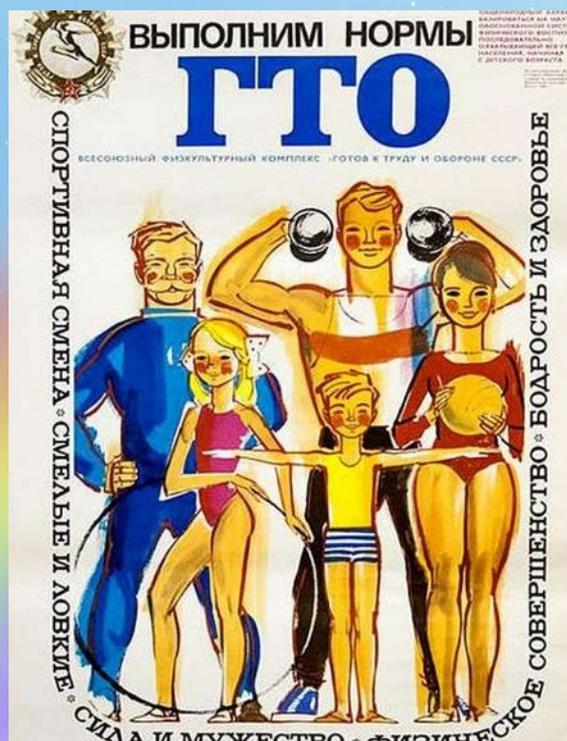
Ильина Е. В.

# «Все что нужно знать о ГТО»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — это программа физкультурной подготовки. Она действовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от десяти до шестидесяти лет. Благодаря ГТО в СССР появились свои чемпионы и победители, программа воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека. С распадом СССР комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года в России началось его возрождение.



## Зачем он нужен?

Выполнение нормативов мотивирует взрослых и детей заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни, ходить в секции, посещать спортивные залы.

## Кто может выполнить нормы ГТО?

Нормативы ГТО могут выполнять россияне в возрасте от **шести до семидесяти** лет и старше.

## Какие привилегии дает значок ГТО?

Наличие знаков отличия учитывают при поступлении в высшие учебные заведения. Студентам, имеющим золотой знак, могут назначить повышенную государственную академическую стипендию. К примеру, за пять полученных подряд золотыми знаками предусмотрена правительственная награда. Работодателям рекомендовали продумать вопрос с премиями и надбавками отличившимся сотрудникам. Программу стимулирования и поощрения ещё разрабатывают.

## Сдавать нормативы ГТО надо каждый год?

Нет. Комплекс состоит из одиннадцати ступеней в соответствии с возрастными группами и нормативами по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Упражнения определяют уровень развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Регионам предоставили право дополнительно включать в комплекс ГТО

два вида испытаний, в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным видам спорта среди молодежи.

**Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на обязательные и по выбору.**

- 1 ступень - возрастная группа от 6 до 8 лет
- 2 ступень - возрастная группа от 9 до 10 лет
- 3 ступень - возрастная группа от 11 до 12 лет
- 4 ступень - возрастная группа от 13 до 15 лет
- 5 ступень - возрастная группа от 16 до 17 лет
- 6 ступень - возрастная группа от 18 до 29 лет
- 7 ступень - возрастная группа от 30 до 39 лет
- 8 ступень - возрастная группа от 40 до 49 лет
- 9 ступень - возрастная группа от 50 до 59 лет
- 10 ступень - возрастная группа от 60 до 69 лет
- 11 ступень - возрастная группа от 70 лет и старше



### **Кто готовит детей к выполнению нормативов?**

Подготовку обеспечивают систематические занятия по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, спортивных клубах и самостоятельно. Кроме того, учителям физкультуры в школах рекомендуют составить на каждого учащегося индивидуальный график выполнения нормативов. Чтобы не получилось так, что ребенок выполнил несколько нормативов одной ступени, а потом по возрасту перешел на следующую ступень, так и не успев выполнить оставшиеся нормативы и не получив знака ГТО.

### **Можно ли отказаться от выполнения норм ГТО?**

Никто никого не будет принуждать выполнять нормы ГТО. Все основано на добровольном желании каждого.

### **Что надо сделать для выполнения норм ГТО?**

Для сдачи нормативов комплекса ГТО необходимо зарегистрироваться на сайте [gto.ru](http://gto.ru), заполнив анкету персональных данных. К анкете надо приложить две фотографии размером три на четыре. После регистрации на электронную почту заявителя вышлют уникальный идентификационный номер, состоящий из одиннадцати цифр. С его помощью можно попасть в личный кабинет, где есть нормативные показатели на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия для возрастной ступени зарегистрировавшегося. Здесь предложат удобный центр тестирования, выбрав который, участник получит доступ к онлайн-календарю. Он показывает, когда и в какое время пройдут испытания.

### **Кто должен регистрировать детей?**

Они могут сделать это сами или же их регистрируют родители. Возможна регистрация в школе, где учителя информатики могут провести вводное занятие среди старшеклассников по регистрации в системе. Самое главное - не регистрировать ребенка несколько раз. Если регистрация проходила вне стен школы, то надо обязательно сообщить ID-номер ребенка ответственному за ГТО в учебном учреждении.

## **Всех ли детей допустят к выполнению нормативов?**

К выполнению нормативов допустят только учащиеся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Школьники из подготовительной медгруппы смогут выполнять нормативы только после дополнительного обследования врачом спортивной медицины. Специальную медицинскую группу к выполнению нормативов не допускают.

## **Как пройти медицинский допуск?**

Перед выполнением испытаний нужно получить медицинский допуск. Школьники и студенты получают его по результатам обязательных медосмотров. Взрослым такую справку могут выдать в поликлинике по месту жительства при условии систематического прохождения диспансеризации населения.

## **Сколько дней можно выполнять нормы ГТО в рамках одной ступени?**

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение года, в зависимости от графика, установленного выбранным центром тестирования. По методическим рекомендациям, опубликованным на сайте GTO.ru, в один день можно выполнить три-четыре вида испытаний. Участники должны быть заинтересованы в успешном выполнении испытаний, чтобы показать лучший результат. Поэтому, составляя индивидуальную карту участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на организм.

## **Можно выполнить все нормы в один день?**

Невозможно. Необходимо понимать, что есть только одна попытка при выполнении одного норматива. К выполнению испытаний необходимо готовиться в индивидуальном порядке и приходить в центр тестирования лишь тогда, когда есть полная уверенность в успешном выполнении испытаний на самые высокие показатели.

## **Где выполняют нормативы ГТО?**

Для этого создают центры тестирования. Муниципалитеты имеют право наделить этими полномочиями организацию, в уставе которой одним из основных видов деятельности прописана «деятельность в области физической культуры и спорта». Это могут быть спортивная школа, центр дополнительного образования, общеобразовательная школа или молодежные центры.

## **Сколько раз можно получить знак отличия и когда его получают?**

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего его нужно подтвердить заново. Знак отличия оформляют после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний возрастной ступени. Представление к награждению знаками отличия организуют центры тестирования по итогам каждого календарного квартала, после чего направляют приказ регионального органа исполнительной власти в департамент по физической культуре и спорту. Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает от четырех до шести месяцев, поэтому предусмотрели две сессии вручения знаков: по итогам осенне-зимнего и весенне-летнего периода.

## ● «Как уложить ребёнка спать (если кажется, что он не уснёт вообще никогда)»

Универсальной методики по укладыванию детей не существует. А для некоторых родителей не существует и самой проблемы, ведь они приучают ребёнка к самостоятельному сну. И что с того, что ребёнок надрывается до рассвета, зато не вырастет маменькиным сынком! Многодетная мама и психолог Катерина Дёмина — о том, чем опасен этот подход и как решить проблему со сном ребёнка.

В моём личном рейтинге клиентский запрос «Как уложить ребёнка спать?» занимает прочное первое место. И разбираться с этой темой иногда приходится несколько лет кряду (не то чтобы только об этом и говорим, но в каждой терапевтической сессии минут пять посвящается стенаниям «боже, как я устала от этого ежедневного боя!»). И я хорошо понимаю эти эмоции: свою младшую дочь мы так и не научились укладывать, пока она сама не выросла и не освободила нас от непосильной задачи.

Так что первое, что я могу сказать: методики не работают. Точнее работают только в случае, если вы найдёте свою методом перебора. А вот универсального способа быстро и без усилий укладывать детей спать, похоже, не существует. Но могу поделиться своим пониманием процесса с точки зрения психологии, физиологии и здравого смысла. Не «моего личного опыта», поскольку, смотрите выше, тут я потерпела полное фиаско. И сейчас понимаю почему.

Почему младенец должен спать рядом с мамой

Ночь — время тёмное. И страшное. В темноте прячутся саблезубые тигры и охотники за головами. Поэтому спим в пещере, тесно прижавшись друг к другу, каждые 45 минут-час слегка просыпаемся, проверяем, все ли живы, все ли на месте. Дыхание соплеменника, биение его сердца, ощущение, что ты не один в огромном пустом космосе — важнейшие сигналы для всего организма младенца, залог его выживания в первые дни и недели жизни.

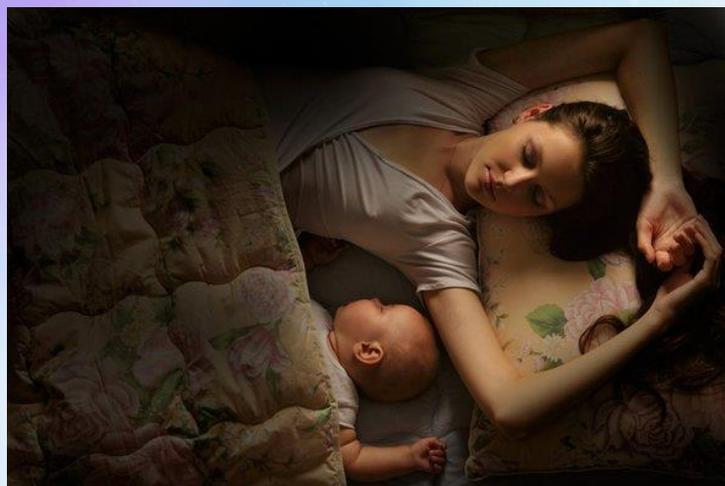
Поэтому единственно правильное место для сна новорождённого и чуть старше малыша — неподалёку от матери, если не в одной постели, то хотя бы на расстоянии вытянутой руки. По крайней мере, в одной комнате.

Я категорически против новомодной американской методики «приучения ребёнка к самостоятельному сну», когда ребёнка с первых недель жизни приучают засыпать в одиночестве

Слишком часто я наблюдаю последствия такого приучения. Мамы жалуются, что днём ребёнок от них не отлипает, причём иногда в буквальном смысле: цепляется за ноги, старается залезть на голову, на плечи, а укладывание на ночь сопровождается дикими воплями, угрозами и рыданиями. Хотя всё, что надо было сделать, — позволить младенцу засыпать, слыша ваш голос, ваше дыхание, ваши перемещения по дому.

Как не нужно укладывать ребёнка

Но так складывается, что в современной городской культуре вечер и поздний вечер — время не покоя и расслабления, а самой напряжённой деятельности: папа приходит с работы, старшие дети — со своих занятий, начинаются лихорадочные



проверки уроков, сборы на завтра, взрывы из телевизора, телефонные звонки и внезапные озарения: «Нам велели принести чёрный картон и кусочек малинового пластилина!». Не расслабишься тут, чего уж говорить.

Всё, чего хочет очень раздражённая и замотанная мама, — чтобы хотя бы кто-то выбыл из списка забот. Например, младенец

Так как примерно до полутора лет мать с младенцем представляют практически неразделимое целое, напряжение и тревога матери в конце дня передаётся малышу в чистом виде, одним куском. Если ребёнок первый, то масла в огонь может подливать (молодой) отец: он тоже устал, весь день работа, и хочет, чтобы, когда он пришёл (приполз, притащил мамонта на плече, преодолел все преграды — нужно подчеркнуть) домой, внимание и забота жены принадлежали ему по праву и безраздельно. А жена, которая целый день обслуживала своего Повелителя и Господина в памперсах, хочет, чтобы кто-то с неё эту обузу снял и дал хотя бы в туалет сходить по-человечески. Все злятся, вторым слоём идёт вина, все хотят, чтобы неприятная ситуация разрешилась по возможности сама и быстро.



10 полезных книг о воспитании ребёнка  
Поэтому мама совершает ежевечерний ритуал немножко второпях, чуть-чуть быстрее двигаются ладони, укладывающие ребёнка, немного выше и напряжённей тон голоса, напевающий колыбельную, чуть больше раздражения в процедуре целования пяточек и лобика. Спи уже! Ну сколько можно?! Ты сытый, чистый, сухой, вот твой любимый мобиль, вот ночник, вот мишка и пледик, КАКОГО РОЖНА тебе ещё

нужно?

Ребёнку нужно, всего лишь, чтобы мама была с ним все 100% её времени

Не отвлекалась на непонятного второго человека, чтобы родители случайно не наплодили ему конкурентов, и в идеале — чтобы эта музыка длилась вечно. Я что, много прошу?

Многие мамы с удивлением замечают, что когда папа, например, в командировке, или старшие дети в лагере, укладывание перестаёт быть каторгой, а становится действительно приятным занятием. Или что у одного члена семьи это получается ловко и незаметно, а кто-то вообще не может справиться с простейшим делом (тут многозначительное хмыканье и выразительно поднятая бровь). Как будто младенец чувствует, кто полностью отдаётся процессу, а кто манкирует и пытается поскорее смыться.

Что такое неврологический статус ребёнка, и как он влияет на сон

Бывает и обратная ситуация: младенец не засыпает, потому что маме не хочется уходить от него и присоединяться к мужу в супружеской спальне. Или мужа вообще нет, а есть только горестные мысли о несложившейся судьбе, о том, как жить дальше и где взять денег. Тогда плач бодрствующего малыша отвлекает маму, даёт ей легальный повод не выходить из детской, спать с ребёнком, а не с мужем. Если вы сейчас узнали себя в этой картинке, то постарайтесь запланировать поход к психотерапевту или хотя бы к семейному психологу, как только позволит ситуация.

Использовать ребёнка как буфер между супругами — последнее дело

Но самое главное, что забывают сказать все авторы «волшебных» методик: засыпание практически на 100% зависит от неврологического статуса ребёнка. Гипотоник, расслабленный, как хорошее дрожжевое тесто, засыпает просто потому, что устал, ему не нужны никакие дополнительные ухищрения, вот эти все умильные фото детей, спящих в тарелке, вниз головой, свесившись наполовину с дивана — это фото детей с низким мышечным тонусом! Моя старшая дочь в четырёхнедельном возрасте говорила два раза «хны», её надо было положить в спальный мешок, и одновременно с молнией «застёгивались» глазки, можно было уходить из дома хоть на три часа — она спала. А сын и младшая дочка родились с довольно сильным гипертонусом. Они могли подолгу кричать, закатывались, их рвало фонтаном, спали они в позе «клубок малодифференцированный», дочка вообще первые полгода спала только на руках и только в вертикальном положении. И только пока ходишь.

5 причин популярности воспитания, основанного на чувстве стыда

Так что если ваш малыш предпочитает спать на животе, никогда не закатывается, не срыгивает, плачет мало и не слишком громко, любит тесные объятия и пеленание — скорее всего, у него нормальный или сниженный мышечный тонус, вам повезло, поздравляю. Проблемы со сном если и есть, то их можно опознать и подкорректировать поведенчески, режимом, подбором позы или двигая туда-сюда время отхода ко сну.

Если у вас в руках комок нервов, живая ртуть, спит мало или вам кажется, что не спит вовсе, голову стал держать прямо с рождения, ему всё и везде надо, откликается на любой шум, не плачет, а рыдает, не курлыкает, а вопит — ищите помощь, ищите грамотных врачей, остеопаты творят чудеса, и массажистка теперь для вас главный человек в жизни. Лекарства практически не помогают, потому что не устраняют основную причину напряжения, а её надо установить. Чаще всего это микровывихи в шейном отделе позвоночника, исправляется это мануально и очень быстро, главное, чтобы специалист был хороший.

Если укладывание ребёнка представляет для вас серьёзную проблему, ваши шаги должны быть следующими.

Консультация невропатолога, остеопата, массажиста.

Если они все сделали, а проблема осталась — приходите на приём к детскому психологу, специалисту по малышам (это важно, игровая терапия или анализ вам тут не помогут, нужен именно психофизиологический подход).

Выбросьте телевизор. Хотя бы уберите его оттуда, где ребёнок проводит большую часть времени: гостиная, детская, кухня. У вас ещё остались комнаты? Вот туда и ставьте. Или — на помойку.



Материал взят: [https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/4867295-good\\_night](https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/4867295-good_night)