**Для осуществления**

**образовательной деятельности в семье**

**по теме «Я человек»**

**целесообразно рекомендовать родителям**:

* отработать с детьми правила охраны зрения и слуха в домашних условиях (просмотр телепередач определенное время, достаточное освещение, регулярный отдых);
* нарисовать и слепить фигуру человека для выставки.

**«Консультация для родителей по гигиене слуха»**

С самого рождения ребенка **родители ухаживают за ним**, соблюдая все правила личной **гигиены**. Сегодня мы поговорим о том, какие важные моменты нужно учитывать взрослым в отношении **гигиены слуха родного человечка**.

**Слух** имеет огромное значение для обучения речи, развития интеллекта и психики, особенно в детском возрасте. С помощью **слуха** происходит общение между людьми.

**Общие причины нарушения слуха**

1. Генетические и врожденные аномалии развития уха.

2. Заболевания в период беременности *(краснуха, грипп и др.)*.

3. Перенесенные детские инфекции *(корь, скарлатина, паротит, менингит)*.

4. Гнойный средний отит.

5. Поражения **слухового нерва**.

6. Черепно-мозговая травма.

7. Опухоли.

8. Шумовая травма.

9. Воздействие токсических для органа **слуха** лекарств – салицилатов, хининов, аминогликозидов, мочегонных препаратов (фуросемид, этакриновая кислота, некоторых противоопухолевых средств и др.

**Первые симптомы снижения слуха**

1. Нарушение разборчивости речи.

2. Частые просьбы повторить фразы.

3. Затруднения в общении и в пользовании телефоном.

4. Увеличение громкости радио и телевизора.

5. Трудности в восприятии высоких частот *(детских голосов, пения птиц и пр.)*

При появлении таких симптомов необходимо обратиться к отоларингологу.

**Гигиена органа слуха**

Всё сказанное выше об особенностях органа **слуха** у детей выдвигает требование бережного к нему отношения и исключения, по возможности, всех факторов, могущих вызвать его заболевание, частым последствием которого бывает понижение **слуха**.

**Погодные условия**

Среди моментов, неблагоприятно влияющих на развитие **слуха** и вызывающих заболевания ушей у детей, надо указать на пыль и сильно нагретый воздух, раздражающие слизистые оболочки и способные вызвать воспаление глотки, а затем и уха.

Вредно также действуют на уши холодные струи воздуха, особенно в сырую погоду, так как они могут вызвать воспаление среднего уха с последующим поражением барабанной перепонки, часто оставляющим за собой понижение **слуха**. Это надо иметь в виду при организации жизни детей в образовательных учреждениях и семье. Необходимо закрывать уши при сильном ветре и минусовой температуре.

**Инородное тело**

Очень часто причиной боли в ухе является попавшее в него инородное тело. Оно может вызывать болезненные ощущения само по себе или в результате последовавшей инфекции. Маленькие дети любят засовывать в уши и в нос мелкие предметы.

Если ребенок признался, что засунул в ухо какой-нибудь предмет, или есть основания думать, что он это сделал, необходимо срочно обратится к врачу. Инородное тело из уха само собой обычно не выходит, а пытаться вытащить его самостоятельно — небезопасно.

Если в ухо залетело насекомое, необходимо капнуть 2-3 капли растительного масла и лечь на больное ухо. Затем обратиться к врачу.

**Аллергия**

Частой причиной ушных инфекций является аллергия. Она способствует большей восприимчивости к проникновению в организм болезнетворных микроорганизмов, а значит, и бактериальным инфекциям. Самый распространенный аллерген — коровье молоко *(в естественном виде и в составе детских молочных смесей)*. Оно может вызывать отек слизистых оболочек, что нарушает дренаж в евстахиевой трубе. Накапливаемые в результате этого выделения и приводят к воспалению. Аллергия на коровье молоко — причина высокой подверженности ушным инфекциям искусственно вскармливаемых детей. Однако эти заболевания могут спровоцировать и другие аллергены — иные пищевые продукты, пыль, пыльца растений, хлорированная вода бассейнов и так далее.

**Серные пробки**

Содержание ушей в совершенной чистоте является одним из основных правил **гигиены**. При нечистом содержании их в наружном **слуховом** проходе скопляется много серы, вызывающей раздражение и зуд, при которых дети и подростки иной раз стараются их устранить при посредстве твёрдых и даже острых предметов *(ручка для письма, карандаш, перо, шпилька)*. Последствием этого являются не только повреждение стенок наружного **слухового** прохода и барабанной перепонки, но и занесение инфекции внутрь уха. Повреждение барабанной перепонки не всегда влечёт за собой полную глухоту, а лишь притупление **слуха**, но при прободении её заносится грязь во внутреннее ухо, где возникает воспалительный процесс, часто кончающийся полной глухотой. В связи с этим надо категорически разъяснить недопустимость и вредность очистки **слухового** прохода от скоплений серы при помощи твёрдых и тем более острых предметов. При наличии зуда следует осторожно промыть наружный **слуховой** проход с последующей очисткой его кончиком полотенца или чистого носового платка.

Серу из ушей не рекомендуется удалять при помощи инструментов и приспособлений, а также ватных палочек. Такая процедура опасна по нескольким причинам:

1. **Слуховой** канал имеет на конце очень тонкую перепонку, которую легко повредить. Удалять серу приходится вслепую, и никогда не знаешь, насколько глубоко вошла в **слуховой** канал ватная палочка.

2. Внутренняя поверхность уха представляет собой деликатную структуру с множеством желез и ресничек, которые защищают его от пылинок и посторонних частиц. Железы производят слизь и смазку. Этот защитный слой **слухового** канала очень чувствителен к прикосновениям.

3. Ухо имеет свои механизмы выведения ненужных веществ. Пытаясь очистить ухо, можно помешать их работе: не исключено, что сера и грязь продвинутся еще глубже и утрамбуются. Кроме того, можно повредить **слуховой** канал или барабанную перепонку.

**При инфекционных заболеваниях**

Особенное внимание следует обращать на уши детей и подростков во время болезней (и после них, при которых возможны различные осложнения, в частности, воспаление среднего уха *(скарлатина, корь, свинка, менингит и др.)*. Тщательный уход за ушами и наблюдение за ними предохранит от возможных тяжёлых последствий их заболеваний - понижения **слуха**, тугоухости и глухоты.

**Шумы**

Звуковая картина мира – неотъемлемая часть нашего мировосприятия, одна из основ ориентации человека в окружающей обстановке. Однако в современном мире человек все чаще подвергается воздействию нежелательных, излишне громких и раздражающих звуков. Учитывая, что уровень чувствительности к звукам у каждого человека индивидуален, нельзя сказать однозначно, звуки какой частоты и громкости следует считать шумом. Обычно шумом называют любой звук, вызывающий дискомфорт. Слишком громкий и продолжительный шум отрицательно воздействует на наш **слух** и может приводить к необратимым изменениям в системе **слухового анализатора**. Также это отражается на работоспособности, повышается вероятность неврозов, депрессий, появляется и долго не проходит утомление.

Орган **слуха** перегружается шумами современного города, страдает от использования наушников (гарнитур, телефонов, плееров. Под воздействием звуковых волн барабанная перепонка колеблется и постепенно теряет свою эластичность, притупляется **слух**. Постоянно слушая музыку через наушники, человек начинает незаметно для себя глохнуть. Постепенно увеличивая громкость, доводит до опасной отметки 90 дБ *(шум поезда метро)* и более, когда звук из наушников слышен человеку, который находится рядом.

Если уровни интенсивности воспринимаемых звуков находятся в пределах 70 децибел (дБ, то от таких звуков патологических изменений не будет. Но звуки свыше 70 дБ становятся неприятными для **слуха**. Если громкость превышает 80 дБ, то такой шум, особенно длительный, вредит здоровью: отбойный молоток дает 90 дБ, ансамбль рок-музыки – 110-140 дБ, гром – 130 дБ. Очень сильный звук может вызвать разрыв барабанной перепонки.

Очень вреден прерывистый шум, особенно потому, что к нему не наступает адаптация, организм всегда воспринимает его как неожиданность. Поэтому важно устранить любую возможность такого шума: не включать сразу на большую мощность радио или телевизор, не повышать голоса на ребенка, не прерывать громким окриком его занятия.

**Перемены давления**

Боль в ушах может возникнуть в самолете или в лифте — из-за резких перепадов атмосферного давления. Эти перепады способны вызывать и временное снижение **слуха**. Симптомы исчезают, как только внутреннее и внешнее давление выравниваются. Однако, если этого долго не происходит, закупорка в евстахиевых трубах может привести к воспалению.

Выровнять давление помогают глотание, зевание или жевание резинки. Можно также, плотно зажав нос и закрыв рот, сделать попытку с усилием выдохнуть воздух. Все это не причинит ребенку никакого вреда. Младенцам во время взлета и посадки самолета может помочь кормление грудью. Малышам можно дать что-нибудь попить или пожевать.

**Основные принципы профилактики**

1. Закаливание организма и физическая активность *(утренняя гимнастика, бег, плавание, прогулки)*.

2. Ежедневное мытье ушной раковины, не проникая в **слуховой проход**.

3. Беречь уши при купании *(после плавания обязательно вытрясти воду из ушей)*.

4. Своевременное лечение инфекционных и воспалительных заболеваний.

5. Личная **гигиена** - при насморке носовые ходы освобождать попеременно, осторожно прижимая каждое крыло носа к перегородке.

6. Предупреждение охлаждения, травм.

7. Исключение громкой музыки и шумов.

8. Вакцинация детей от менингита, кори, эпидемического паротита и краснухи.

9. Прием лекарств только по назначению врача.

10. Рациональное питание богатое витаминами и минеральными веществами (ежедневно употреблять 400 г овощей и фруктов, мясо, рыбу, молочные продукты).

11. Регулярная проверка **слуха**(следует помнить, что тугоухость может развиваться постепенно и долго оставаться незамеченной).

**Развитие слуховой чувствительности**

В дошкольном возрасте необходимо использовать дидактические игры на развитие **слуховой чувствительности**:

Игра *«Шумящие мешочки»*. Вместе с ребенком насыпьте в мешочки крупу, пуговицы, камушки. Он должен угадать по звуку, что внутри.

Игра *«Волшебная палочка»*. Взяв карандаш или любую палочку, постучите ею по столу, вазе, чашке. Палочка может оживить любой предмет. Пусть ребенок закроет глаза и отгадает, какой предмет звучал.

Игра *«Жмурки»*. Ребенку завязывают глаза, и он двигается на звук колокольчика, бубна, свистка.

Игра *«Похлопаем»*. Ребенок повторяет ритмический рисунок хлопков. В усложненном варианте ребенок повторяет ритм с закрытыми глазами.

Игра *«Узнай свой голос»*. Запишите на кассету голоса нескольких детей, потом попросите его узнать, кто сейчас говорит.

Игра *«Громко-тихо»*. Договоритесь, что дети будут выполнять определенные действия – когда вы будете говорить громко и тихо.

Игра *«Три медведя»*. Ребенок отгадывает, за кого из героев, вы произносите определенные слова. Более сложный вариант – ребенок сам говорит голосами медведей, изменяя силу голоса.

Самый лучший звуковой фон для ребенка - это звуки природы. Морской прибой, щебет птиц, шорох листвы благотворно влияют на нервную систему ребенка. Малыш скорее научится различать полутона и оттенки звуков различной громкости. Таким образом можно в значительной мере усовершенствовать **слух** и достигнуть большой его остроты, что имеет немаловажное значение.

**Консультация для родителей**

**«Охрана зрения дошкольника в домашних условиях»**

Охрана зрения – это комплекс лечебных, гигиенических, образовательно-воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение дальнейшего снижения зрения.

Предлагаем Вашему вниманию ***свод правил и рекомендаций по охране зрения Вашего ребенка***.

Соблюдайте предписания, которые были назначены лечащим врачом вашего ребенка.

Если ребенку назначили очки, приобретите их как можно быстрее и приучайте ребенка пользоваться ими.

Очки, даже солнцезащитные, может назначить только врач.

Не забывайте очки дома.

Не опаздывайте в детский сад и старайтесь систематически посещать его, так как коррекция зрения проводится педагогическими работниками детского сада в течение всего учебного года.

Учите соблюдать гигиену ношения очков:

* мыть руки перед контактами с очками;
* обрабатывать специальным раствором (или просто водой с мылом) по мере загрязнения, а лучше каждый вечер.

Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная ***организация занятий в домашних условиях*.**

Дома дети особенно любят рисовать, лепить, выполнять различные работы с детским конструктором.

Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения, поэтому родителям надо следить за характером деятельности ребенка дома.

Большое значение для охраны зрения детей имеет ***правильная посадка за столом****,* которая не только уменьшает общее утомление, предупреждает нарушение осанки, но и способствует сохранению зрения.

Если ***мебель соответствует росту ребенка***, он ровно держит туловище, голову, плечи, не нагибается, не вытягивается во время занятий. При таком положении туловища расстояние между глазами ребенка и рабочей поверхностью равно 30-35 см, что обеспечивает наилучшие условия для зрительной работы.

Для охраны зрения детей весьма важен вопрос о ***дополнительном включении искусственного освещения к естественному***. Исследования показывают, что смешанное освещение безвредно. Надо лишь заботиться о том, чтобы при смешанном освещении не ощущалось два совершенно раздельных световых потока.

Искусственное освещение необходимо использовать не только в вечерние часы, но и в утренние и дневные, особенно в осенне-зимний период года.

При организации искусственного освещения необходимо обеспечить хорошее качество освещения, использование открытых ламп, не защищенных арматурой, совершенно недопустимо.

***Условия улучшения естественного освещения:***

- очень хорошо, если окна детской комнаты ориентированы на юг, юго-восток и восток, что обеспечивает более высокие уровни освещенности;
- открытый участок перед окнами;

- цветы, поставленные на окна, значительно ухудшают освещенность, их лучше располагать возле окон на специальных этажерках;

- завешивать окна в детской комнате следует только светлыми занавесками по краям оконного проема (на 10-15 см за его край), но ни в коем случае не закрывать верхнюю часть окна;

- запыленность и загрязненность окон, особенно выходящих на улицу, приводят к понижению освещенности в помещении до 40%.

Именно свет имеет первостепенное значение для профилактики зрительных расстройств.

Занятия, игры, просмотр телевизора в полумраке ведет к чрезмерному напряжению зрения и может быть одной из причин его ухудшения.

Поэтому ***к организации светового режима*** в помещении, в котором находится и занимается ребенок, следует подходить серьезно.

***Стол для занятий*** должен стоять в самой светлой части комнаты, ближе к светонесущей стене, и ставят его на расстоянии 0,5 м от окна так, чтобы свет падал слева.

Следите за тем, как ребенок читает, рисует, пишет. Нельзя наклоняться близко к тексту, листу.

Учите ребенка соблюдать расстояние, равное полусогнутой руке.

Не разрешайте читать и писать лежа.

***Важно*** своевременно переключить детей на более активный и менее напряженный для зрения вид деятельности. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько упражнений для снятия зрительного напряжения.

Для охраны зрения важен ***режим дня в целом***.

* правильное чередование в течение дня разных видов деятельности, бодрствования и отдыха;
* достаточная двигательная активность;
* максимальное пребывание на воздухе;
* своевременное и рациональное питание;
* систематическое закаливание.

Вот комплекс необходимых условий, который будет способствовать хорошему самочувствию ребенка, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы и, следовательно, положительно повлияет на процессы роста и развитие как отдельных функций организма, в том числе зрительных, так и всего организма.

***Просмотр телевизионных передач*** – это очень важный вопрос, ибо телевизионные передачи при длительном просмотре оказывают неблагоприятное влияние на отдельные зрительные функции.

Создайте благоприятные условия просмотра и регулируйте частоту, длительность.

* Во-первых, дети должны смотреть только специальные детские передачи.
* Длительность непрерывного просмотра не должна превышать 15 минут.
* Оптимальное расстояние для зрения от 2,0 до 5,5 м от экрана. Если же острота зрения ребенка очень низкая, посоветуйтесь с врачом об индивидуальном подборе расстояния.
* Ребенок должен сидеть не сбоку, а прямо перед экраном.
* В комнате при просмотре телепередач может быть обычное естественное или искусственное освещение, в темноте просмотр телевизора запрещен полностью.

***Не курите при ребенке.***

Даже при пассивном курении никотин негативно сказывается на глазах: раздражает зрительный нерв и снижает остроту зрения, а также цветовосприятие (сначала исчезает восприимчивость к зеленому, потом к красному, желтому и синему цвету).

***Следите за настроением ребенка, его самочувствием***. Оказывается, чем выше напряжение (ребенок нервничает, плачет, капризничает), тем сложнее мозгу переработать поступающую информацию с сетчатки глаза.

***Питание ребенка*** должно быть сбалансированным и полноценным, чтобы обеспечить зрение всеми необходимыми веществами и микроэлементами.

Особенно полезно если в рацион ребенка будет включена морковь с растительным маслом или со сметаной (витамин А), зелень, курага, изюм, апельсин, картофель (зрение просто необходимо подпитывать калием).

Прогулки необходимы для нормального физиологического развития и функционирования организма ребенка. Постарайтесь чаще выбираться за город, дабы дать возможность ребенку воспринять всю красоту и краски природы.

Надеемся, что наши рекомендации по охране зрения помогут Вам. Спасибо за внимание!





 



 

 

 

 

 

 

Полезные сылки:

 – рисуем человека: <http://otvetprost.com/558-kak-nauchit-rebenka-risovat.html#toc4>

- лепим человека: <http://profymama.com/tvorchestvo/lepka/chelovek-iz-plastilina.html>