**Иммунная система организма человека**

***Иммунитет***

*(лат. immunitas — освобождение, избавление от чего-либо) — это совокупность защитных механизмов, которые помогают организму бороться с разными чужеродными факторами, бактериями, вирусами, ядами, посторонними телами и т. д.*

*Обеспечивает гомеостаз организма на клеточном и молекулярном уровне организации. Реализуется иммунной системой.*

 Иммунитет – это способность живых организмов распознавать антигены и уничтожать их.

Антигены – это чужеродные тела и вещества, попадающие в организм извне.

Когда они попадают в организм, то иммунная система сразу же реагирует на это и выделяет для борьбы антитела. Антитела подавляют любую активность вирусов, бактерий, токсинов и т.д.

Сам процесс взаимодействия антитела и антигена называют иммунной реакцией (ответом) организма.

Когда возникла иммунная система организма человека?

Это произошло в процессе эволюции для того, чтобы способствовать естественному отбору и выживанию живого организма.

*Сама суть иммунитета в плане биологического смысла заключается в том, чтобы обеспечить генетическую целостность организма, сохранить её на протяжении всей его индивидуальной жизни.*

Резервы (запасы жизненной силы) человеческого тела огромны, и, соответственно, огромна сама способность нашего организма мощно противостоять вторжениям в организм различной инфекции, паразитам, бактериям и вирусам.

Как только происходит малейшая попытка проникновения внутрь человеческого организма любого паразита или другого чужеродного вещества, наше тело мгновенно мобилизует свои силы и включает защиту!!!

Органы иммунной системы

Их делят на два основных типа:

* центральные органы;
* периферические органы иммунной системы.

Центральные органы – это красный костный мозг и тимус, называемый ещё вилочковая железа.

Периферические органы – это селезенка, все лимфатические узлы на теле и пейеровы бляшки.

* **Красный костный мозг**

Он жидкий по своей структуре и бывает как активным, так и неактивным. Это вещество, которое заполняет всё внутреннее пространство костной губчатой ткани. Самая большая концентрация красного костного мозга содержится в самых концах длинных костей.

У маленьких детей активный красный костный мозг располагается практически во всех костях, у подростков и взрослых, в основном, располагается в грудине, в костях черепа, костях ребер и малого таза.

Основные функции красного костного мозга – это кроветворение и формирование иммунитета, так называемый иммуногенез. Он всегда работает в постоянном режиме и воспроизводит кровяные клетки — лейкоциты, эритроциты и тромбоциты.

* **Тимус (вилочковая железа)**

Это эндокринная железа, которая расположена в верхней части грудной клетки, за грудиной. Она играет важнейшую роль в формировании иммунитета и стимулирует развитие «тимусных клеток» в ткани.

Эти клетки распознают и атакуют попавшие в организм извне чужеродные вещества, вирусы и бактерии, а также они контролируют выработку антител.

**Основные функции тимуса:**

* участие в защите организма от вирусных и бактериальных вторжений извне
* синтез биологически активных веществ и гормонов
* осуществление тщательного отбора тимусных клеток ( Т-лимфоцитов).

У новорожденного младенца вилочковая железа — это две доли, которые соединены между собой так называемым перешейком. В этом перешейке находятся корковое и мозговое вещества.

Корковое вещество – это целая сеть клеток эпителия, в которых находятся скопле- ния лимфоцитов.

В мозговом веществе находится небольшое количество лимфоцитов.

Масса тимуса увеличивается с возрастом и к 15 годам достигает примерно 30 г.

* **Селезенка**

Это орган, который находится в брюшной полости. Он напоминает форму яйца, имеет красный оттенок. Его масса примерно 150-200 грамм.

**Основные функции селезёнки:**

* высвобождение накопленной крови, повышение общего кровоснабжения организма и обогащение тканей тела кислородом;
* разрушение отживших эритроцитов;
* служит как главный источник лимфоцитов;
* является фильтром для всякого рода опасных бактерий, производит антитела и обеспечивает организму детоксикацию.

Селезёнка находится в соприкосновении с диафрагмой, поджелудочной железой, толстой кишкой и левой почкой.

* **Лимфатические узлы**

Это многочисленные органы иммунной системы. У взрослого человека их около пятисот. Они расположены по пути тока лимфы. Это такие образования круглой или овальной формы, размер которых от 2 до 20 мм. Находятся они в местах слияния лимфатических сосудов — под мышками, в паху, в шее, в области таза.

Лимфатический узел состоит из соединительнотканной капсулы и лимфоидной ткани. Он служит барьером для распространения инфекции и раковых клеток по организму. В лимфатическом узле образуются лимфоциты, которые активно участвуют в уничтожении чужеродных веществ и клеток.

**Основные функции лимфатических узлов:**

* задержка бактерий и вирусов по пути тока лимфы;
* кроветворная функция.

***Интересно знать!!!***

*Каждый день происходит потеря нашим организмом около 1×1011 клеток крови, которые, старея и разрушаясь, заменяются на равное количество новых клеток!*

* **Пейеровы бляшки**

Это узелковые скопления овальной или круглой формы, которые находятся в лимфоидной ткани. Располагаются они в слизистой оболочке тонкой кишки. Их диаметр — от 0,5 до 3 мм.

**Основные функции пейеровых бляшек:**

* участие в процессе созревания Т- и В-лимфоцитов;
* формирование иммунного ответа организма.

Основные функции иммунной системы

Конечная цель работы иммунной системы – это полная ликвидация чужеродного вещества, попавшего в организм.

Различают клеточный и гуморальный иммунитет.

* Клеточный иммунитет – это процесс уничтожения чужеродных тел при помощи клеток.
* Гуморальный иммунитет – это процесс удаления из тела чужеродных веществ при помощи антител.

Более того, иммунная система обеспечивает замену отработанных клеток различных органов на новые, контролирует процесс регенерации клеток, которые поражены инфекцией.

Клетки иммунной системы (лейкоциты) уничтожают чужеродные тела и поврежденные клетки организма, после чего они гибнут.

Гной, который образуется в тканях при любых воспалениях – это и есть погибшие лейкоциты.

 Лейкоциты  — клетки иммунной системы

Это клетки крови белого цвета, а вернее будет сказать, что они бесцветны. Их форма – круглая, напоминающая почку или много долек.

Размер самих лейкоцитов очень маленький, и он бывает разный – от 6 до 20 ммк. Количество лейкоцитов в 1 мл кубическом в крови у взрослого человека составляет примерно от 5000 до 10 000.

Их самая основная функция — это защитить организм от инфекций, поглотить и уничтожить чужеродные опасные бактерии и вирусы, грибки и паразиты, попавшие в организм извне.

Такой процесс распознавания и уничтожения бактерий называют фагоцитозом.

Какие виды лейкоцитов существуют?

1. **Фагоциты (макрофаги).** Они составляют около 70 % от общего числа всех лейкоцитов в организме

Макрофаги участвуют в процессе фагоцитоза, поглощая и переваривая болезнетворные бактерии.

2. **Лимфоциты.** Они образуются в тимусе и лимфоидной ткани из клеток костномозгового происхождения.

Функции лимфоцитов тимуса и лимфоцитов лимфатических узлов несколько отличаются, отлично дополняя друг друга.

Существует два основных типа лимфоцитов — Т- и В-лимфоциты.

А)Т-лимфоциты распознают и уничтожают клетки, которые несут чужеродные антигены, а также они образовывают антитела и мобилизуют все лейкоциты организма на борьбу с антигеном.

Б) В-лимфоциты тоже обладают иммунной памятью, они производят антитела и уничтожают опухолевые клетки.

**Как работает иммунная система организма человека?**

Всё зависит, прежде всего, от того, какой антиген проник в организм – бактерия это или вирус.

Бактерии — это одноклеточные организмы, которые в зависимости от формы делятся на кокки (шаровидные), бациллы (в виде палочек), вибрионы (изогнутые в виде запятой) и спиралевидные.

* **В чём сложность борьбы с бактериями для иммунной системы?**

Бактерии перемещаются с помощью жгутиков, поэтому им удается быстрее миновать скопления фагоцитов. К тому же, клеточная стенка бактерии очень прочна, и фагоциты не способны ее переварить.

Более того, бактерии выделяют токсины, которые убивают иммунные клетки.

Вирусы — это мельчайшие неклеточные частицы, которые содержат одну молекулу РНК или ДНК.

**Существует несколько групп вирусов:**

* сферические вирусы;
* палочковидные вирусы;
* кубоидальные;
* винтообразные;
* вирусы-двадцатигранники.
* В чём сложность борьбы с вирусами для иммунной системы?

Вирусы, проникая в клетки тела, очень быстро размножаются. К тому же, фагоциты не способны их уничтожить.

**Как работают Т-лимфоциты:**

1. Происходит распознавание бактерий по типу.
2. Определяется наличие бактерии данного типа, которая уже когда-либо проникала в организм.
3. «Ответ» Т-лимфоцитов В-лимфоцитам о том, какой реагент нужно подготовить для уничтожения.

**Как работают В-лимфоциты:**

* Вырабатываются антитела (иммуноглобулины).
* Антитела уничтожают бактерии.
* Окончательное разрушение чужеродной клетки и остановка Т-супрессорами процесса иммунологической реакции.

Как борется иммунная система с вирусом ?

Т-лимфоциты вместе с В-лимфоцитами производят антитела, которые распознают антигены вирусов и уничтожают все зараженные ими клетки организма.

Такие Т-лимфоциты называют цитотоксическими. Они прекращают размножение вируса любого вида.

У Т-лимфоцитов «короткая память», поэтому этот процесс может быть довольно затяжным.

Виды иммунитета организма человека

У человеческого организма довольно много различных систем защиты тела. И это самое многообразие помогает человеку быть практически невосприимчивым к вторжению в организм различных инфекций, бактерий, вирусов и грибков.

На данный момент научной медицине известны два вида иммунитета:

* естественный иммунитет;
* искусственный иммунитет.

Каждый из этих двух видов делится ещё, в свою очередь, на:

* активный иммунитет;
* пассивный иммунитет.

Что такое естественный иммунитет?

Активный естественный иммунитет разделяют на:

* видовой,
* наследственный,
* приобретенный в течение определённой болезни.

Видовой иммунитет – это абсолютная невосприимчивость организма к инфекционным агентам, которая обусловлена определёнными биологическими причинами от рождения человека или животного.

Про этот вид иммунитета можно сказать, что он – наследственный, и передаётся по наследству так же, как и целый ряд других генетических признаков (особенностей).

Наследственный иммунитет (его ещё называют неспецифическим, конституционным, врождённым) передается организму вместе с другим генетическим наследственным материалом.

Ему обычно свойственны атомические, физиологические, клеточные, а также молекулярные особенности, которые закреплены наследственно.

*У этого вида иммунитета, как правило, нет особо строгой специфичности к антигенам, и он не имеет память о самом первом контакте с определённым чужеродным агентом.*

Например, исследованиями уже установлено, что многие люди от рождения абсолютно не восприимчивы ко многим видам инфекции, ко многим заболеваниям, даже к очень сильным их возбудителям. Уже доказано, что некоторые люди невосприимчивы даже таким страшным заболеваниям, как туберкулез и СПИД!

Что такое приобретенный или пассивный иммунитет?

Приобретенный иммунитет – это такой вид иммунитета, который формируется на протяжении всей жизни человека или животного. Он не присутствует от момента рождения и может передаваться по наследству.

*Приобретенный иммунитет формируется в организме в ходе болезни, во время её протекания. Когда тело болеет, то организм способен сам выработать антитела к какому-то определённому виду инфекции извне, а также имеет способность сохранить в своих клетках определённого рода память об этом антигене на случай повторного заболевания такой же болезнью или вторжению чужеродного агента в организм.*

Организм после этого становится невосприимчивым к этому виду вредоносного агента.

Сама невосприимчивость организма может сохраняться на всю жизнь, может быть кратковременной, а может – довольно длительной.

Например, после того, как человек перенёс такое заболевание, как корь, иммунитет к этому вирусу остаётся на всю оставшуюся жизнь.

Если человек переболел брюшным тифом, то невосприимчивость будет довольно длительной, но не пожизненной.

А вот после перенесённого гриппа какого-либо вида, иммунитет к этому вирусу будет недолгим, кратковременным.

*Пассивный естественный иммунитет возникает в организме тогда, когда антитела передаются будущему ребёнку, находящемуся в утробе у беременной женщины, через плаценту. Также, когда женщина кормит грудью младенца. Через материнское молоко он получает иммунитет к определённым вирусам и микробам.*

Это помогает малышу в дальнейшем быть невосприимчивым ко многим возбудителям инфекций и иметь крепкий иммунитет к ним в течение примерно первого полугода его жизни.

Затем пассивный естественный иммунитет постепенно ослабевает и сходит на нет.

Что такое искусственный иммунитет?

**Активный искусственный иммунитет** развивается после того, как в организм была введена определённого рода вакцина.

После такой манипуляции организм начинает активно вырабатывать иммунитет – собственную невосприимчивость к определённому виду инфекции и производит свои собственные антитела к ней.

***Пассивный искусственный*** *иммунитет начинает формироваться после того, как в организм ввели определённую лечебную сыворотку, которая уже содержит антитела, которые были ранее выработаны в организме донора.*

В таком случае иммунная защита реагирует довольно пассивно, и не принимает участия в развитии необходимого иммунного ответа организма.

Такой способ иммунизации используется только тогда, когда сама болезнь уже началась. Пассивный искусственный иммунитет приобретается в довольно короткие сроки, очень быстро. Как правило, для этого необходимо всего несколько часов.

Но и сохраняется он, к сожалению, тоже совсем недолго, зачастую до одного месяца максимум.

Физиология половой системы

Еще в "Диалогах" Платона имеется миф о первоначальных совершенных людях, андрогинах, каждый из которых представлял собой сросшихся мужчину и женщину. Было это мужественное, умное и красивое существо с двумя головами, четырьмя руками и таким же количеством ног, с круглой шеей, с двумя одинаковыми лицами, ушами - по две пары, и с парными срамными частями.

В силу перечисленного и столь совершенного, стало оно представлять определенную конкуренцию богам на Олимпе. В результате чего и оказалось расколото Зевсом посередине, дав начало двум полам. Каждая половинка осталась обладать лишь своими качествами, приобрела вследствие этого "желание", что и обусловило стремление с тех пор к своей, недостающей. Именно в этом сила любви

Половое созревание

В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязанно. Половое созревание начинается с появления так называемых вторичных половых признаков: пигментации наружных половых органов, оволосения на лобке и в подмышечных впадинах и т. д. При этом девочки вступают в период полового созревания примерно на 2 года раньше мальчиков и в дальнейшем созревают тоже быстрее.

Девочки вступают в период полового созревания в 10—12 лет. Но уже в 8—10 лет отмечаются округление бедер и ягодиц, расширение таза; в 9—10 лет околососковый кружок выступает над кожей груди; в 10—11 лет появляются единичные волосы на лобке и в подмышечных впадинах, отмечается дальнейшее развитие молочных желез (начало их роста); в 11—12 лет может быть первая менструация (у большинства в 13—14 лет); в 15—16 лет устанавливаются регулярные менструации, наблюдается дальнейшее оволосение на лобке и в подмышечных впадинах, увеличиваются молочные железы.

Параллельно с половым созреванием происходит интенсивный рост в длину, пик скорости роста в среднем приходится на 12 лет и достигает 9 см в год. В 16—18 лет наступает постепенная остановка роста.

У мальчиков сроки начала и темпы развития полового созревания колеблются в очень широких пределах. Чаще начало полового созревания отмечается в 12—14 лет. Ниже приводятся усредненные сроки появления вторичных половых признаков у мальчиков: 10—11 лет — увеличение размеров яичек и полового члена; 11—12 лет — пигментация мошонки, начало оволосения на лобке; 12—13 лет — рост волос на лобке, дальнейшее увеличение полового члена и яичек; 13—14 лет — начало изменения голоса, появление оволосения в подмышечной области, на верхней губе, развитие мускулатуры; 14—15 лет — дальнейшее прогрессирование полового созревания, первые поллюции; 18—20 лет — завершение полового созревания, оволосение по мужскому типу. Пик скорости роста приходится на 14 лет и достигает 10—12 см в год. В 18—20 лет отмечается постепенная остановка роста.

У мальчиков и девочек продолжительность полового созревания составляет в среднем около 5 лет. Сроки начала и продолжительность полового созревания, как указывалось, колеблются, особенно у мальчиков, в широких пределах. Если отмечается отставание или опережение этих процессов по отношению друг к другу или к возрасту ребенка, необходимо посоветоваться с врачом. Он даст заключение о соответствии динамики полового созревания нормальным срокам, а при необходимости направит на соответствующее обследование. Задержка роста и полового созревания иногда наследственно обусловлена, когда у одного из родителей или других кровных родственников тоже запаздывали сроки полового созревания. Задержка только роста часто бывает семейной и наблюдается при невысоком росте родителей, причем чем меньше по росту отличаются друг от друга родители, тем меньше отличаются от них по этому показателю и дети. Ускоренное половое созревание чаще связано с акцелерацией. При исключении наследственных, семейных особенностей полового созревания крайними сроками его начала у девочек можно считать период не ранее 8 лет и не позднее 12 лет, у мальчиков 10 лет и 14 лет соответственно. При любом сомнении следует обратиться к врачу-эндокринологу .

У подростков быстро растут и развиваются все части тела, ткани и органы. Но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Например, туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений — появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. После 15—16 лет эти явления постепенно проходят. В этот период нужно внимательно следить за осанкой подростков, особенно за тем, чтобы они правильно сидели за столом, т.к. неправильное положение корпуса при письме и чтении может привести к искривлению позвоночника.

Рост истинных голосовых связок особенно интенсивен на первом году жизни и в 14—15 лет; с 12 лет голосовые связки у мальчиков длиннее, чем у девочек. Этим объясняется "ломка" голоса у мальчиков, связанная также с гормональной перестройкой организма.

Возраст, при котором начинается половая жизнь, определяется половым созреванием. Ее интенсивность, т.е. частота половых сношении, зависит как от врожденных особенностей каждого человека, так и от ряда внешних, главным образом социальных, факторов: воспитания, в т.ч. полового, условии жизни и т.д. Особое значение имеет вступление в брак, после которого половая жизнь, как правило, приобретает регулярность. Основными проявлениями сексуальности являются либидо и половой акт.

Либидо, или половое влечение, может значительно меняться в своей выраженности в зависимости от полового воздержания и ряда чисто ситуационных факторов. Оно обусловливается функционированием половых желез, создающих определенную концентрацию половых гормонов в крови, что является общим фоном, придающим специфическую сексуально-эротическую окраску поведению, направляя внимание индивидуума на сексуальный объект.

Нормальной формой половой жизни является половой акт (половое сношение, коитус) между мужчиной и женщиной, который вместе с их духовным единением входит в понятие полноценной половой жизни.

**Работоспособность дошкольника**

**Работоспособность** -способность выполнять какую-либо физическую и умственную деятельность в течение определенного времени без значительного снижения ее качества.

 Возникает закономерный вопрос: правомерно ли и нужно ли говорить о «работоспособности» и развивать ее у детей дошкольного возраста и имеет ли она какие-то особенности по сравнению со взрослыми? Ведь ни о каком производительном труде в дошкольном возрасте речь не идет…

И тем не менее сохранение устойчивой работоспособности на занятиях, во время выполнения трудовых поручений, даже во время физкультурных занятий, спортивных развлечений, туристических походов необходимо и дошкольнику, является важным показателем общей готовности ребенка к школьному обучению.

**Особенности работоспособности дошкольника**

1. Работоспособность ребенка отличается более низким, чем у взрослого, показателями, например меньшей продолжительностью.

Не случайно поэтому, что, чем младше ребенок, тем короче у него продолжительность активного бодрствования, тем чаще и больше он должен спать, чтобы восстановить силы.

Работоспособность детей дошкольного возраста, по данным физиологам, психологов и педагогов характеризуется и качественными особенностями.

1. У маленького ребенка, особенно в первые три года жизни, как считают некоторые физиологи, трудно проследить признаки утомления.

Он просто прерывает деятельность (начинает отвлекаться на занятии, беспорядочно перелистывает страницы книги, которую читает ему бабушка, а потом и захлопывает ее), хотя физиологические показатели пока еще не свидетельствуют об утомлении.

1. Однако старшие и даже средние дошкольники зачастую стараются довести начатое дело до конца, хотя утомление неизбежно наступает: они в несколько раз медленнее и в более простой форме отвечают на вопросы взрослых, часто отвлекаются, роняют раздаточный материал.

Эти признаки нарастающего утомления следует заметить как можно раньше и своевременно переключить внимание детей на другие виды деятельности.

1. С возрастом работоспособность повышается. Повышение ее общего уровня происходит, в частности, за счет ежедневных занятий, в процесс которых осуществляется общая тренированность всех систем и функций организма.

Об этом свидетельствует, например, тот факт, что у детей, привыкших систематически заниматься в детском саду, и у тех, кто поступил в дошкольное учреждение из дома, работоспособность разная.

При систематическом обучении в детском саду, начиная с младших групп, усидчивость детей от младшего к старшему возрасту повышается, что в свою очередь позволяет увеличить продолжительность занятий и их количество.

Вместе с тем наблюдения за детьми 4 – 7 лет с использованием специальных методик выявили существенные различия в развитии умственной работоспособности даже у дошкольников одного и того же возраста.

У одних детей показатели характеризуются высоким и средним уровнем. У других – они значительно снижены. В каждой их проверенных нами групп было 5 – 7 ребят с низкой работоспособностью на занятиях. Это вызывает тревогу по разным причинам.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ С НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ

Во-первых, потому, что эти дети недостаточно активны на занятиях, требующих напряженной умственной работы (родной язык, математика). Они редко поднимают руку и редко отвечают на вопросы, быстро и часто отвлекаются.

Во-вторых, потому, что подобное положение у некоторых детей почти не меняется в течение учебного года, другими словами, их работоспособность не увеличивается (темпы ее прироста незначительны).

У большинства из этих детей наблюдается «интеллектуальная пассивность», т. е. отсутствует привычка думать (слушать, воспринимать, решать задачи). А именно на этом строится все обучение сначала в детском саду, затем в школе. И если вовремя (до школы) не обратить должного внимания, то обучение такого ребенка уже в первом классе доставит много неприятностей и больших трудностей родителям, учителям и в первую очередь самому ребенку.

В-третьих, недостаточный уровень работоспособности снижает качество работы детей на занятиях. Дети не могут усваивать программный материал в полном объеме из-за повышенной утомляемости, которая прежде всего влияет на объем и продолжительность внимания, уровень развития памяти, мыслительных процессов.

Детям трудно справиться с необходимыми заданиями, например: составить рассказ, пересказать текст, решить задачу, ответить на вопросы, добиться нужного результата, спланировать свою деятельность, оценить работу свою и товарищей и др. Вследствие этого возникают пробелы в знаниях, навыках и умениях детей.

В-четвертых, ребенок с низкой работоспособностью отличается от своих сверстников неуверенностью в собственных силах. Поэтому большинство таких детей характеризуются повышенной стеснительность, замкнутостью, робостью.

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Конечно, главная роль в нормализации умственной и физической работоспособности отводится коллективу дошкольного учреждения. Но результативность работы и ее качество во многом зависят и от единства воздействий на ребенка семьи и детского сада.

1. Наибольшее влияние на уровень работоспособности дошкольника оказывает состояние его здоровья и условия семейного воспитания

Для детей с отклонениями в состоянии здоровья характерна, как правило, и низкая умственная работоспособность.

Причиной этих отклонений могут быть остро перенесенные заболевания (инфекционные и хронические), неблагоприятно протекающая беременность матери, родовые травмы и т. д.

Такие дети нуждаются:

* в постоянном наблюдении врачей,
* индивидуальном подходе со стороны педагога и правильных воздействиях со стороны родителей.

Дети эти или пассивны, или легко возбудимы. Даже если в группе их поведение не вызывает нареканий, дома они легко дают вспышки возбуждения, капризничают, с трудом засыпают. В каждом конкретном случае советы по воспитанию такого ребенка может дать врач, например: назначить ножные или общие ванны с настоем трав, укрепляющие нервную систему.

Родители должны заботиться о четком выполнении режима дня таких детей, даже в возрасте 6 – 7 лет обязателен дневной сон в хорошо проветриваемой комнате, вечером необходимо исключить длительное сидение у телевизора, шумные игры с братьями и сестрами. Ребенка настраивают на спокойную волну, предложив ему навести порядок к кукольном и книжном уголке, вымыть ноги, почистить зубы, приготовить на завтра одежду и то, что он хочет или должен взять в детский сад, самому раздеться. Охотному выполнению этих поручений благоприятствует щетка красивой расцветки, нарядный тюбик с пастой или мыльница, наличие своей полочки в гардеробе, детских вешалок для легкого и верхнего платья.

* Наряду с соблюдением правил гигиены нервной системы надо постоянно закаливать ребенка: гулять в субботу и воскресенье на свежем воздухе, совершая при этом с ребенком туристические походы, играя с ним в бадминтон, городки и другие игры. В зимнее время рекомендуется катание на лыжах, санках и т. п.

Иначе говоря, прежде чем повышать умственную работоспособность в процессе обучения, нужно закаливать ребенка и укреплять его здоровье. Сидячие игры и занятия утомляют ослабленных детей гораздо больше, чем их сверстников. Поэтому они могут быть меньшей продолжительности и обязательно должны сменяться двигательной активностью.

Очень важен вопрос питания. Возбудимые дети часто имеют неустойчивый аппетит. Повышать его за счет острых закусок не стоит. Лучше использовать красивую раскладку блюд, привлечь ребенка к приготовлению пищи, сервировке стола и т.д.

1. На работоспособность ребенка могут отрицательно влиять неблагополучные семейные отношения: грубость в обращении с детьми и между членами семьи, ссоры.

В нашем опыте был такой случай. По данным наблюдений и физиологических проб подвижный и жизнерадостный Ваня (5 лет) характеризовался большой работоспособностью. Но вначале учебного года вдруг потерял интерес к занятиям, работоспособность значительно снизилась. В поведении появилось упрямство, грубость. Выяснилось, что Ванины родители разводятся, а сын к ним обоим очень привязан.

Уход отца так повлиял на мальчика, что, несмотря на внимание и заботу воспитателей, его работоспособность не улучшилась, и успехи мальчика оказались ниже его возможностей.

1. Умственная работоспособность дошкольника на занятиях зависит от ряда условий, и прежде всего от интереса к занятиям.

А развить и подержать его могут родители. Порой достаточно нескольких минут во время возращения из детского сада домой, чтобы узнать, с кем ребенок играл, чем занимался, что узнал нового, какие были занятия, справился ли он с заданиями, не хочет ли дома попробовать еще раз выполнить узор на круге или полосе, слепить зайчика (так как родители узнали, что именно с этими заданиями ребенок справился недостаточно хорошо).

**Неустойчивое внимание, быстрая утомляемость приводит к тому, что дети легко забывают о цели действия, необходимости довести начатое дело до конца, выполнить задание**.

 Поэтому нужно позаботиться о том, чтобы любая деятельность детей протекала в наиболее благоприятных и интересных для них условиях.

Например, если дети трудятся, то эффективность работы повышается с осознания общественной пользы:

* сделать вещь в подарок маме, бабушке, сестре (игольницу, салфетку, подставку для кисточек);
* принести радость окружающим (вырастить цветы), пользу животным своей заботой о них;
* всегда интересна для детей совместная деятельность со взрослым, но не в качестве подсобной силы («подай», «принеси», «подержи»), а равноправного партнера: «Давай решим, какой краской выкрасить большую табуретку и твою маленькую табуреточку. С чего начнем?».

Если по ходу разговора с ребенком, занятий с ним от него требуются значительные умственные усилия (решить, выполнить), то варьируют задания и условия, в которых они выполняются, например задания на счет: сосчитать, сколько листиков (палочек) мама положила на скамейку, угадай сколько раз она ударила по спинке скамейки палочкой, и скольких частей состоит слово («Сережа», «Таня»). Использовать разнообразные игровые приемы, например, когда дети осваивают пространственные отношения (близко – далеко, справа – слева, впереди – сзади – между), здесь могут участвовать любимые ребенком игрушки.

Иногда у детей с низкой работоспособностью недостаточно развита связная речь.

Дома в играх с детьми 5-7 лет ребятам предлагают пересказать несложный коротенький текст или понравившийся отрывок (самый смешной, страшный, грустный), составить рассказ по двум-трем картинкам с постепенно развивающимся сюжетом, устроить из картинок или открыток «картинную галерею» и в качестве экскурсовода озаглавить «картины» и рассказать о них (а товарищи, родные угадывают). Можно использовать и другие игровые приемы: «Ты опиши игрушку, а я угадаю» или «Я начну сказку, а ты закончи»…

И конечно, нужно помочь детям преодолеть застенчивость. Здесь хороши поручения передать что-то на словах (соседке, бабушке, товарищу), проявить самостоятельность и активность в магазине.

В заключение повторим общие положения. С первых лет жизни необходимо систематически приучать детей к умственному труду, постепенно увеличивая его объем и длительность.

Если работоспособность ребенка снижена, надо выяснить главную причину этого. Здесь необходима тесная связь детского сада с семьей. Родители должны постоянно интересоваться у воспитателя результатами обучения на занятиях в детском саду, своевременно выяснять, в чем отстает их сын или дочь, что у них не получается и почему, какие рекомендации необходимо выполнять, чтобы преодолеть встречающиеся трудности.

**Причины утомления детей**

Причины утомления детей могут быть следующие.
1. Чрезмерно длительное бодрствование, превышающее работоспособность их нервной системы.
2. Недостаточный и неполноценный отдых. В ряде учреждений и в семье имеет место очень вредное для детей раннего возраста недосыпание.
Недосыпание детей объясняется неправильным режимом, иногда отсутствием благоприятных условий для полноценного сна. Яркий свет в комнате, где спит ребенок, громкий разговор взрослых, радио, телевизор, игра детей в то время, как другие тут же спят — все это мешает сну ребенка. Хотя иногда он от этого не пробуждается и продолжает спать, однако в этих условиях нет глубокого сна и нервная система не получает полноценного отдыха.
Нарушением сна является также частое высаживание детей ночью и наличие у них отрицательных привычек — спать с соской, пить ночью воду.
Хроническое недосыпание детей может быть также и в том случае, если не учитывается длительность ночного сна детей. Так, например, девочка К., 2 года 4 мес, засыпала дома в 11 ч и просыпалась утром в 7 ч одновременно с родителями. И хотя в яслях девочка жила по правильному составленному режиму, однако вследствие резко укороченного ночного сна дома она хронически недосыпала 2 ч в сутки. Такое систематическое недосыпание вело к повышенной раздражительности, вялости девочки, плохой прибавке в массе.
Принимая утром ребенка, следует узнать, сколько и как он спал ночью. В соответствии с этим надо либо подсказать родителям, как можно обеспечить нормальный, достаточный по времени ночной сон дома, либо внести необходимые изменения в режим ребенка в учреждении.
3. Различные неблагоприятные физические факторы окружающей среды — прежде всего высокая температура помещения, недостаточная чистота воздуха, шум, плохое освещение.
В душной комнате с высокой температурой воздуха утомление детей наступает скорее. Особенно неблагоприятными факторами являются обилие резких акустических раздражений и длительный хаотический шум в помещении. Громкая речь окружающих, громкие неприятные звуки некоторых игрушек, шум от частого передвижения мебели и неумения правильно использовать многие игровые пособия (стучат кубиками, бросают шары вместо того, чтобы катать их) — все это создает высокий уровень шума. Следует воспитывать у детей умение говорить негромко, не допускать окриков на них. Пособия, издающие сильные, а тем более резкие звуки, можно использовать либо кратковременно только на занятиях, либо на прогулке, а не в помещении. Надо помнить о вредном влиянии шума на нервную систему детей.
Длительное напряжение зрения при рассматривании картинок в плохо освещенном месте комнаты также утомляет ребенка и отрицательно влияет на его зрение. Необходимо обеспечить равномерное и достаточно интенсивное освещение детских комнат. Для уголка, где расположены книги для детей, или стол, за которым они занимаются мелкими предметами, выделяются самые светлые части комнаты. При оформлении детских комнат не следует допускать излишней яркости и пестроты, потому что длительное пребывание в такой обстановке для маленького ребенка утомительно.
4. Неправильная организация деятельности детей. Дети должны иметь возможность играть и заниматься каким-либо видом деятельности всегда, когда они не заняты другими процессами: кормлением, умыванием, одеванием. Частые бездеятельные состояния, как правило, ведут к утомлению. Еще К. Д. Ушинский писал, что дети устают не от труда, а от безделья.
Очень важным условием правильной организации бодрствования является обеспечение наиболее рациональной смены видов и характера деятельности. Дети данного возрастного периода не могут длительное время заниматься одним и тем же и быстро утомляются от действия одних и тех же или физически сильных внешних раздражений.
Ребенок может целый день быть в движении и не уставать. Бегая свободно, ребенок многократно меняет характер своих движений, он то присядет, то остановится, то подпрыгнет, идет то влево, то вправо и т. д. В этом случае происходит смена не только работающих мышц, но и работы соответствующих участков мозга, вследствие чего утомления и не наступает.
Совсем иное положение, когда ребенка ведут за руку. В данном случае он вынужден делать однообразные движения и, следовательно, работающими длительное время являются одни и те же мышцы, одни и те же участки мозга, что и приводит к утомлению.
Незаконными являются также требования к ребенку «да посиди спокойно» или «неужели ты не можешь постоять спокойно». Для маленького ребенка непосильно не только делать одно и то же движение, но и длительно сохранять одну и ту же позу. К сожалению, во многих детских учреждениях дети много, а иногда и длительно сидят за столом, на ковре и мало двигаются, что, безусловно, может привести к быстрому утомлению. Сам ребенок не всегда может понять свое состояние и переменить положение — за этим должны следить взрослые. Длительное действие одного и того же раздражителя или однообразные движения, длительная деятельность одного и того же анализатора вследствие малой выносливости нервных клеток ведут к утомлению.
В детской комнате всегда должно быть достаточное количество различных пособий, которые вызывали бы разные формы активности детей.
Однообразие обстановки, наличие постоянно одних и тех же игрушек, пособий в пользовании детей так же часто являются причиной нарушений возбудимости их нервной системы. Особенно отрицательно это отражается на детях, находящихся в круглосуточных группах или домах ребенка.
Имеет также значение и общая во время игры и занятий детей. Если в группу часто входят посторонние люди, если окружающие взрослые в присутствии детей много и громко разговаривают между собой; если воспитательницу во время работы отвлекают, тем самым часто нарушая ее общение с детьми, то это неблагоприятно отражается на поведении детей.
Большое внимание необходимо уделять правильному проведению занятий. Занятия требуют от ребенка определенной степени умственного напряжения, произвольного внимания, значительно большего, чем тогда, когда он предоставлен самому себе и действует по своему желанию.
Планируя занятия, следует располагать их на протяжении дня так, чтобы занятия, на которых детям приходится двигаться, сменялись спокойной игрой за столом, а занятие, рассчитанное в основном на участие зрительного анализатора, сменялось занятием двигательного характера и т. д.
Строить то или иное занятие следует так, чтобы ребенок мог и посмотреть, и послушать, и произвести какое-либо действие. И чем меньше ребенок, тем большее значение имеет это правило.
Стремясь обеспечить устойчивое внимание детей на занятиях, устраняя по возможности лишние раздражители, следует в то же время спокойно относиться к некоторым коротким отвлечениям ребенка и не одергивать его постоянно «сиди спокойно», «не двигайся». Эти незначительные отвлечения служат как бы кратковременным отдыхом, после чего ребенок снова внимательно слушает, занимается.
5. Непосильная умственная или физическая нагрузка. К утомлению могут привести обилие и частая смена новых игрушек, книг, перегрузка сложными впечатлениями (просмотр телевизионных передач, посещение с родителями кино, цирка, гостей и др.) и предъявление ребенку непосильных для него заданий.
Трудной нагрузкой для детей даже 3-го года жизни является хождение парами, слушание мало доступной неинтересной сказки и др., чрезмерное увлечение родителей разучиванием с детьми длинных стихотворений, длинными рассуждениями о мало понятных явлениях, если они не опираются на чувственный опыт ребенка.
Часто в семьях вечером, т. е. когда ребенок уже длительно бодрствовал и его работоспособность несколько понизилась, он получает много разнообразных и сильных раздражений. Приходят с работы родители и начинают усиленно развлекать и заниматься с ним, много разговаривают, читают, разучивают с ним стихи, организуют шумные [детские игры](http://www.detskiysad.ru/igraem/detskie_igry.html) и т. п. Хотя ребенок не обнаруживает при этом явных признаков утомления, а наоборот, кажется бодрым, много смеется, бегает, требует повторения этих игр, однако последующий плач при укладывании, длительное засыпание, а часто даже и беспокойный сон являются последствием такого перевозбуждения.
Учитывая малую выносливость нервных клеток, нельзя допускать длительных занятий с детьми. Хотя дети иногда настойчиво требуют «еще-еще», однако после таких занятий они становятся раздражительными, возникают различные нарушения их обычного поведения — они отказываются идти есть, спать и др. Необходимо внимательно следить за поведением детей и при первых признаках утомления кончать занятие раньше намеченного времени.
Например, мальчик В., 2 года 7 мес, во время занятий рисованием первые 5 мин с увлечением рисовал, называя свои рисунки «яблоко», «лесенка вышла», «смотри, какую большую нарисовал» и т. п., а на 6-й минуте стал отвлекаться, смотреть по сторонам, брать карандаш в рот. На 7-й минуте на предложение воспитательницы нарисовать что-нибудь он стал беспорядочно водить карандашом, делая на бумаге очень нечеткие линии. Такое поведение является показателем падения работоспособности ребенка, поэтому для него занятие должно быть прекращено.
При неправильном ритме работы и отдыха нервной системы детей, неправильной организации бодрствования и неправильных воспитательных подходах накопившееся за день утомление проявляется резкими нарушениями поведения вечером. В этих случаях дети, вернувшись из детского учреждения, дома бывают очень возбужденными или раздражительными, отказываются есть, плохо засыпают и т. д.
Педагогам, врачам, медицинским сестрам и родителям следует заботиться не только о здоровье, развитии движений, речи, формировании навыков, но и о том, чтобы обеспечить активное уравновешенное поведение, бодрое эмоционально-положительное состояние детей, т. е. состояние оптимальной возбудимости их нервной системы.

Забота о здоровье, развитии и воспитании детей раннего возраста осуществляется семьей и рядом детских учреждений (поликлиника, ясли, ясли-сад, санатории, дома ребенка, сезонные ясли). Несмотря на единство задач этих учреждений, условия жизни и воспитания детей в них различны. Несколько различны и функции медицинской сестры

 **Темперамент детей дошкольного возраста.**

 Физиологической основой темперамента является тип нервной деятельности человека. По мнению И.П.Павлова, сочетание таких свойств нервных процессов, как сила, уравновешенность и подвижность, дают возможность выделить 4 типа нервной системы.

|  |  |
| --- | --- |
| Тип нервной системы/темперамент |  Свойства нервных процессов |
| «безудержный» / холерик | Сильный, неуравновешенный, подвижный  |
| «живой» / сангвиник | Сильный, уравновешенный, подвижный |
| «спокойный» / флегматик | Сильный, уравновешенный, инертный  |
| «слабый» / меланхолик | Слабый, неуравновешенный, инертный, или подвижный |

 Возникновение и развитие свойств темперамента происходит постепенно, в соответствии с закономерностями психики ребёнка, с одной стороны, и в соответствии со специфическими особенностями созревания каждого из 4-х типов НС, с другой стороны.

 **Темперамент** – это индивидуальные особенности человека, которые проявляются в определённой возбудимости, эмоциональной впечатлительности, уравновешенности и быстроте протекания психической деятельности.

 Особенности высшей нервной деятельности у дошкольников проявляются более ярко, чем у взрослого.

Они, как подчёркивал Павлов, ещё не прикрыты индивидуальной работой и шаблонами жизни.

Этим определением он подчёркивал, что черты темперамента, хотя они и врождённые, могут поддаваться педагогическому воздействию и в некоторой мере изменяться.

Кроме того, у взрослых людей они могут маскироваться чертами характера.

Судить о том, к какому типу ВНД принадлежит ребёнок, можно на основе внешнего поведения.

 Ребёнок возбудимого типа – **холерик –** имеет сильную, подвижную, неуравновешенную нервную систему с преобладанием процесса возбуждения над процессом торможения.

 Все реакции ребёнка-холерика носят ярко выраженный характер. Маленький ребёнок проявляет следующие эмоциональные реакции:

* не просто смеётся, а хохочет, не сердится, а приходит в ярость,
* выразительная мимика лица, резкие, порывистые жесты, быстрая, громкая речь;
* ребёнок стремится воздействовать на то, что видит, переделать окружающую обстановку в соответствии со своими потребностями, желаниями и при этом проявляет завидную энергию, упорству,
* любят подвижные игры и занятия, в которых можно проявить себя, стремятся исполнить главную роль в игре, организовать товарищей и руководят ими, пытаются руководить и взрослыми.
* всё, что требует проявления активности, легко удаётся детям этого типа, и наоборот – ситуации, в которых надо сдержать себя, ограничить свои желания, вызывают у них чувство протеста.
* ребёнок с возбудимой нервной системой с трудом засыпает, спит спокойно, но просыпается быстро и сразу же включается в обычный жизненный ритм.
* он, за редким исключением, подвижен и деятелен, без конца что-то выдумывает и изобретает, стремится проникнуть в самые запретные места. Кажется, его энергия неистощима: после бурно проведённого дня ребёнок отказывается ложиться в постель, требует, чтобы ему рассказывали сказку, пытается затеять игру.

 В коллективе с такими детьми особенно трудно: они излишне подвижны, шумливы, импульсивны, вспыльчивы, с трудом подчиняются установленным правилам, конфликтуют из-за игрушек, правил игры, обижаются на замечания взрослых.

**Рекомендации для воспитателей:**

- с пониманием относиться к проявлению активности ребёнка

- говорить с ребёнком спокойно, тихим голосом, но требовательно, без уговоров

- целесообразно ограничивать всё, что возбуждает нервную систему ребёнка (кино, чтение и т.д.) - всё должно быть в меру. За два часа до сна – только спокойные игры и занятия

- необходимо развивать у ребёнка сосредоточенное внимание: настольные игры (без соревнований), конструирование, рисование, лепка – всё что требует усидчивости

- воспитывать у ребёнка умение управлять собой (игры с командами). Где он будет подчиняться.

- приучать его к правилам общения: говорить спокойно, не перебивать говорящего, считаться с другими, просить, а не требовать

- необходимо строго соблюдать режим дня.

 Дети спокойного типа **– сангвиники** – с сильной, подвижной, уравновешенной нервной системой.

Внешне они похожи на детей – холериков тем, что:

* активны, имеют живую мимику, пользуются жестами, говорят быстро и громко,
* как правило, ровное, спокойное, жизнерадостное настроение, без резких переходов, свойственных холерикам,
* ребёнок быстро засыпает и легко просыпается, без особых сложностей переходит от подвижных игр к спокойным занятиям, и наоборот,
* особенность сангвиников – их лёгкая приспособляемость к любым условиям.

Ребёнок охотно выполняет установленный порядок дня, подчиняется любым распоряжениям взрослых, выполняет поручения,

* дети этого типа легко вступают в контакт с другими детьми, быстро находят товарищей в любой обстановке, причём могут и руководить, и подчиняться.
* живо откликаются на всё что видят и слышат, задают много вопросов, одновременно интересуются самыми различными явлениями.

Ребёнок за короткое время легко осваивается в яслях, в детском саду, период привыкания к детскому саду длится недолго – утром привели в детский сад, а к вечеру он чувствует себя как дома,

* общительность, покладистость, жизнерадостность детей располагает к ним взрослых, поэтому иногда за внешней формой поведения могут скрываться первые проявления не очень-то привлекательных черт характера.

 Из-за того что нервная система сангвиника отличается податливостью, пластичностью, он способен переключаться с одного занятия на другое.

 В некоторых обстоятельствах это качество играет *положительную роль*: ребёнок легко включается в новую деятельность, может отказаться, если нужно, от привлекательных действий.

В тоже время эта пластичность малыша может оборачиваться *отрицательной стороной*: ребёнок меняет одну за другой игрушки, имеет много товарищей, но ни одного близкого друга, за всё берётся, но ничего не доводит до конца.

 Основное свойство данного сангвиника – неустойчивость (поведения, интересов, привязанностей).

 У ребёнка быстро формируются привычки, навыки, но столь же быстро они разрушаются.

Поэтому основная работа с ребёнком-сангвиником - формирование у него настойчивости. Ребёнок послушен. Но разве послушание не может обернуться бедой? Он слушается родителей, но также слушается совета случайных прохожих. У ребёнка разнообразные интересы, но постоянно расширяясь они становятся поверхностными. Дети-сангвиники стараются записаться в разные кружки, но ни в одном из них не достигают успехов – не хватает настойчивости. Ребёнок берётся за любое дело, но стремится быстрее завершить его, чтобы взяться за другое, более интересное. Сангвиник быстро устаёт от однообразия, а оно присутствует в любой деятельности, ребёнок сразу же стремиться его завершить.

**Рекомендации для воспитателей**

**-** важно проявлять строгость, требовательность к ребёнку. Контролировать его действия и поступки

- обращать внимание на мелкие нарушения со стороны ребёнка (не убрал игрушки)

- необходимо чтобы начатое дело доводилось до конца и с хорошим качеством (не разрешать заниматься другим делом, если не выполнено первое)

- целесообразно небрежно выполненную работу предложить выполнить заново, показать ребёнку конечный результат добросовестных действий

- важно формировать у ребёнка устойчивые интересы, не допускать частой смены деятельности

учить внимательно относиться к товарищам, стремиться, чтобы складывались прочные, устойчивые отношения

 Ребёнок-**флегматик** – имеет сильную, уравновешенную, но малоподвижную нервную систему.

* В раннем детстве это спокойный малыш, который много спит, проснувшись -лежит спокойно, редко плачет, редко смеётся.
* трудно засыпают и просыпаются с трудом, после сна остаются некоторое время вялыми.
* все реакции таких детей имеют нечёткий характер: смеются негромко, плачут тихо, мимика слабо выражена.
* нет лишних движений, жестов.
* речь тоже особая – неторопливая, с паузами не только между предложениями, но и между словами.
* ему трудно быстро реагировать на любые воздействия, поэтому между вопросом к ребёнку и его ответом следует пауза. Прежде чем начать деятельность, следует период раскачки, внешнего бездействия.
* приступив к делу, флегматик способен длительное время им заниматься, не уставая от однообразных, повторяющихся действий. А вот прекратить то, что он начал, ему трудно, особенно в тех случаях, когда ему предстоит заниматься новым, незнакомым делом.
* поведение ребёнка-флегматика отличается устойчивостью, его трудно вывести из себя.
* привычки, навыки формируются долго, но, сформировавшись, становятся прочными. Всё новое, непривычное для ребёнка воспринимается не сразу.
* поступление в детский сад связано с некоторыми сложностями: ребёнок долго приспосабливается к новому режиму, с трудом расстаётся с родителями, не принимает участие в играх детей.
* флегматики неуютно себя чувствуют в гостях, неохотно знакомятся с новыми детьми.
* в привычной обстановке ребёнок без принуждения выполняет правила поведения, справляется с незнакомой работой, любое дело выполняют тщательно и аккуратно.
* Как и всякий ребёнок, флегматик имеет свои положительные и отрицательные стороны, связанные с особенностями нервной системы. Положительные стороны – это стремление к усидчивости, тщательности, добросовестности, надёжности, по всех проявлениях, отрицательные – вялость, низкая активность, замедленный темп действий.

**Рекомендации для воспитателей**

- нельзя применять окрики, угрозы, поторапливания – это оказывает тормозящее влияние на нервную систему ребёнка

- не следует отстранять ребёнка от той деятельности, которая требует приложения усилий

- следует чаще хвалить детей за их быстрые действия

- необходимо ставить ребёнка в условия, когда нужны быстрые действия, полезны игры соревновательного характера

- следует побуждать ребёнка к движению (гимнастика, подвижные игры, плавание, бег)

- побуждать ребёнка к игре, труду, конструированию – активизировать его

- нельзя резко обрывать ребёнка. Необходимо предупреждать его за несколько минут о смене вида деятельности

привлекать ребёнка к деятельности в коллективе

Дети со слабой нервной системой – **меланхолики –** отличаются повышеннойчуткостью**,** ранимостью.

Слабость нервных процессов не обозначает неполноценности.

* Просто у этих детей слишком сильная реакция на слабые раздражители: быстро наступает утомление нервных клеток, слабые процессы возбуждения и торможения.
* Меланхолик - это тип ребёнка, о котором говорят, что его «не видно и не слышно». Он громко не кричит, не смеётся, а улыбается, не просит, а жалобно смотрит на желаемое, малоактивен, предпочитает спокойную деятельность, не требующую движений.
* Ему не свойственно активно включаться в разговор, демонстрировать свои знания и умения.
* Ребёнок говорит тихо, нерешительно, запинается.
* Он склонен к играм в одиночестве или с товарищем, которого хорошо знает, шумные сверстники его утомляют.
* Чувства меланхолика глубоки, длительны, но внешне почти не выражаются, что иногда вводит взрослых в заблуждение.
* Поскольку нервная система не выдерживает длительных раздражителей, дети быстро устают – от шума, от новых людей, от замечаний.
* Всякий нажим ещё более усиливает усталость. Резкий тон, принуждения подавляют и без того малую активность меланхолика.
* У детей с трудом формируются навыки, долго не складываются привычки, но всё что у них удаётся сформировать, отличается прочностью, надёжностью, устойчивостью и не требует дополнительного контроля.

 Пассивность, утомляемость, замкнутость, медлительность – основные *недостатки* ребёнка меланхолика.

 В то же время они имеют такие ценные свойства, как чуткость, отзывчивость, устойчивость интересов, привязанностей, привычек.

 Дети с большими трудностями входят в коллектив, долго не могут привыкнуть к режиму в детском саду, плачут, отказываются от игр, занятий, бывает, что вообще длительное время не отвечают на вопросы взрослых и детей в детском саду.

**Рекомендации для воспитателей**

- нужно ограничить шум, новые знакомства, количество игрушек, но в то же время приучать ребёнка не бояться большого шума, спокойно, без тревоги относиться к новому человеку

- нельзя повышать голос на ребёнка, проявлять к нему чрезмерную требовательность, наказывать, подчёркивать его недостатки

- целесообразно беседовать с ребёнком, так как он отличается внушаемостью. Говорить нужно мягко, убеждающее, но уверенно, определённо

- ребёнку полезно заниматься спортом

- необходимо разнообразить жизнь ребёнка

- надо привлекать ребёнка к совместному труду со взрослыми

- важно развивать у него общительность

необходимо поддерживать у него положительные эмоции, проявлять по отношению к нему доброжелательность, чуткость

Из характеристики темпераментов ясно, что нельзя детей с различным темпераментом воспитывать одинаково.

 Очевидно, этим и можно объяснить, что в одной и той же семье при одинаковых условиях воспитываются разные люди.

Родители в таких случаях часто говорят: «Мы же их воспитываем одинаково».

Именно – одинаково, а надо было воспитывать неодинаково, учитывая природный тип нервной системы, который мог быть различным, и условия жизни, которые изменились с момента появления первого ребёнка.

«В процессе воспитания, писал Б.М. Теплов, - следует искать не пути изменения нервной системы, а лучшие формы, пути и методы воспитания с учётом особенностей нервной системы воспитания».

 Знание черт темперамента даст возможность осуществить индивидуальный подход в воспитании личности, так как нет одинаковых условий, нет одинакового материала, на котором формируется личность.

Определяем темперамент у детей дошкольного возраста

|  |
| --- |
|                         1. Чистых темпераментов не бывает, но есть ведущий;           2. Определить темперамент ребенка удается далеко не всем родителям.                   Сангвиник (С) Холерик (Х) Флегматик (Ф) Меланхолик (М)Вопросы:1.Как ребенок разговаривает с другими детьми?Быстро, энергично, прислушивается к высказываниям других(С)Быстро, импульсивно, других не слушает(Х)Медленно, ровно, негромко, но уверенно(Ф)Говорит мало, тихо, неуверенно(М)2.Как реагирует на замечания?Обещает так больше не делать, но быстро забывает об этом и через некоторое время делает то же самое(С)На замечания реагирует бурно, не слушает, и поступает по-своему(Х)Молча выслушивает(Ф)Обижается, переживает, не перечит(М)3.Как ведет себя в новой обстановке (у врача, в игровой комнате)?Проявляет активность, свободно ориентируется, подвижен(С)Активно, возбужденно(Х)Спокойно рассматривает обстановку, окружающих(Ф)Растерян, скован, робок(М)4.Как ведет себя на детской площадке?Легко включается в игру с другими детьми, любит меняться игрушками, легко отдает свои(С)Активно включается в игру, отбирает чужие игрушки, свои не отдает(Х)Действует спокойно, без лишних слов, игрушки у детей не отбирает, но и свои не отдает(Ф)Действует робко и неуверенно, к своим игрушкам очень привязан, бережет их, чужие не отбирает(М)5.Наиболее свойственная мимика и выражение лица:Живая, изменчивая, веселая; улыбчивое, игривое, веселое(С)Меняется резко, но редко; драчливое, деловитое, боевое, задиристое(Х)Мало изменчивая, спокойная; спокойно-созерцательное(Ф)Мало изменчивая, грустная; задумчивое. Обиженное, печальное, встревоженное(М)        |

**Личная гигиена детей дошкольного и младшего школьного возраста**

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию.

Гигиеническое воспитание - это часть общего воспитания, а гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это кровное дело родителей, тем более что грань отделяющая навыки гигиенического поведения от элементарных правил общежития, настолько неопределенна, что ее можно считать несуществующей.

Приходить в детский сад или школу с чистыми руками - это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходить в детский сад или школу больным? Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание детей путем внушения, систематического воспитания и это должны делать в первую очередь родители.

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать.

Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.

• К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и если нет крана и умывальника, то кувшин с водой и таз;

• Полотенце следует повесить на вешалку или гвоздик, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным;

• Умываться лучше всего раздетым до пояса или в трусиках и майке;

• Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана или кувшина, но не в тазу. Руки следует намыливать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей;

• Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши;

• После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем. У каждого ребенка должно быть свое полотенце.

Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, ребенок умылся хорошо.

Ребенок в 4 года должен научиться самостоятельно мыть лицо, уши, верхнюю часть груди и руки до локтя, а с 5 - 7-летнего возраста - обтираться до пояса. После умывания следует помочь ему хорошенько растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты.

Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки.

После мытья ноги нужно тщательно вытирать специальным полотенцем. Чулки и носки менять не реже, чем через день. Дома переодевать домашние туфли или тапочки.

Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует одеть чистое белье.

Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стриглись коротко, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья их тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.

Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног. Один раз в 2 недели их необходимо аккуратно подстригать потому, что под длинными ногтями обычно скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и окружающим. Грязные ногти - признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае ногти нельзя грызть!

Особенно важно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладит животных (кошек, собак), берется за дверные ручки, притрагивается к различным предметам (ручкам, цепочкам, крючкам и т.д.) в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка комнаты, работа в огороде, игра с животными и т.д.) и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.

Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, как преображают человека красивые зубы и, наоборот, неприятное впечатление оставляет человек с гнилыми зубами.

Самой распространенной болезнью зубов является кариес - разрушение зуба с образованием в нем полости. При этом возникает сильная боль от приема холодной или горячей, кислой или соленой пищи. Если такой зуб не запломбировать вначале заболевания, то внутри зуба развивается сложный воспалительный процесс с поражением зубного нерва, корня и надкостницы. Кариозные зубы, как и другие очаги хронического воспаления могут быть причиной гайморита, тонзиллита, отита, менингита, а также ревматизма, бронхиальной астмы, болезней почек. При наличии кариозных зубов пища попадает в желудок плохо пережеванная и мало пропитанная слюной. Такая пища механически раздражает стенки кишечника, желудка и медленнее переваривается. Возникают хронические гастриты, спастические колиты, боли в животе, запоры и др. Как правило, кариес наблюдается у детей старше 2 - 3 лет. Непосредственной причиной кариеса зубов является гниение остатков пищи, застревающей между зубами. В результате гнилостного брожения остатков пищи у детей возникает неприятный запах изо рта и начинается разрушение зубов. Развитию кариеса зубов благоприятствует деформация прикуса и нарушение зубного ряда.

Деформация прикуса часто развивается из-за привычки сосать пальцы или является следствием врожденной предрасположенности. Как же сохранить зубы ребенка здоровыми?

Детям нужно давать твердую пищу, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа зубов и челюстей с обеих сторон. Не старайтесь кормить детей с молочными зубами протертой пищей. Пусть грызут яблоки, репу, морковь и корки от хлеба. Энергичное жевание усиливает не только отделение слюны, но и приток крови к челюстям, улучшая их питание. При этом челюсти развиваются нормально, и постоянные зубы располагаются ровными рядами. Важно своевременно начать уход за полостью рта и зубами ребенка. Родителям следует помнить, что уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов также необходимы, как и уход за постоянными зубами, т.к. кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных. Поэтому, как только у ребенка появились молочные зубы, следует после каждого кормления давать кипяченую воду, а более старших детей приучать полоскать рот после каждой еды. Приучите чистить зубы утром и обязательно вечером перед сном. Чистка зубов выполняется так: сначала нужно вымыть руки с мылом и хорошо промыть зубную щетку под струей воды; тщательно прополоскать рот водой комнатной температуры, затем на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты или порошка и чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно. После этого ребенок должен открыть рот и чистить жевательную и внутреннюю поверхность зубов. Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием водой несколько раз, до тех пор, пока не останется частиц порошка или пасты. При чистке зубов не следует щадить десны, даже если они немного кровоточат. Далее тщательно промыть зубную щетку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла. Хранить свою зубную щетку, пасту или порошок следует в чистоте, в определенном месте (на полочке, на подставке и т.п.).

Детей старшего дошкольного возраста и школьников нужно обучить приемам массажа десен: пальцем руки, вымытой с мылом, массируют движением сверху вниз для верхней челюсти, а для нижней челюсти - движениями снизу вверх. Движения пальца должны сочетаться с небольшим давлением на челюсть. Массаж десен очень полезен для зубов.

Однако чистка зубов и массаж десен не избавляют от неправильного расположения зубов и деформации челюстей. Исправить их может только специалист - врач стоматолог-ортодонт, к которому необходимо обращаться своевременно.

Очень важно устранить болезни, вызывающие затрудненное дыхание через нос, и не допускать дурных привычек, таких например, как сосать пальцы, грызть твердые предметы (карандаши, ручки, орехи, леденцы и т.п.). Для удаление частиц пищи, застрявшей в межзубных пространствах, нужно пользоваться зубочисткой. Ни в коем случае не применять для этого иголки и булавки. Не есть много сладкого. Побольше есть фруктов, овощей, черного хлеба, творога и пить молоко. Избегать резкого перехода от горячей пищи к холодной и наоборот. Два раза в год посещать зубного врача.

С раннего детства необходимо приучать ребенка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что, кашляя и чихая из носоглотки, выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Кроме того, если у ребенка нет носового платка, он втягивает в себя отделяемое из носа и проглатывает, что крайне вредно.

Ребенок должен иметь отдельный платок для носа и отдельный для глаз (особенно во время простуды), во избежание попадания инфекции из носа на глаза и наоборот.

Платки должны быть чистыми. Менять их необходимо ежедневно, даже если они не использованы. Вытирать рот, лицо или перевязывать царапину нужно только чистым платком.

Начиная пользоваться носовым платком его нужно полностью развернуть и сморкаться в середину, освобождая сначала одну ноздрю, а потом другую. Потом платок нужно свернуть использованной частью внутрь, не комкать, но и не складывать. Дело в том, что если использованный, например, для носа платок сложить, то можно забыть, что он использован, и через некоторое время воспользоваться им как чистым. Это опасно, т.к. инфекция с платка может попасть на глаза, кожу, губы и т.д., вызывая такие заболевания как конъюнктивит, герпес, стоматит и т.п.

Не разрешайте детям вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот.

Возмутительно и совершенно недопустимо, когда взрослые люди плюют и сморкаются "в два пальца" на улице, а потом вытирают грязные руки об одежду или окружающие предметы, чем распространяют инфекцию и вызывают омерзение!

Старайтесь, чтобы Ваши дети не пили из стаканов или кружек, которыми пользовались много людей, а использовали разовые стаканчики. Но если такой возможности нет, то Вы всегда должны помнить, что общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Особенно важно хорошо вымыть края, так как к ним прикасаются губами и вместе со слюной возбудители болезней от больного человека могут перейти к здоровому. Недопустимо также пить воду из крана, прикасаясь к нему губами.

Не разрешайте Вашему ребенку навещать товарищей, заболевших инфекционными заболеваниями.

Очень важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря у Вашего ребенка. Запоры и задержка мочи очень вредны и могут вызвать отравление организма. Детям необходимо об этом знать, т.к. некоторые из них терпят, особенно первоклассники, потому что стесняются попроситься в туалет. Туалетом же нужно пользоваться аккуратно.

Дети также должны знать, что при возникновении зуда или других неприятных ощущений в области половых органов, нельзя их трогать, а необходимо сразу, не стесняясь, обратиться к близким взрослым.

Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь - поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению, при котором увеличивается содержание в нем микробов. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха в 3 - 5 раз. Оно должно производиться зимой не менее 3-х раз в день (утром, во время уборки и перед сном) продолжительностью не менее 30 минут. Наиболее эффективно сквозное проветривание. При наличии печного отопления целесообразно сочетать топку печей с одновременным проветриванием. Наиболее благоприятная температура в жилых помещениях 18 - 20 и относительная влажность 30 - 60%. Во избежание сырости следует избегать сушки белья в жилых помещениях. Уборка должна проводиться влажным способом (влажной тряпкой, щеткой) или с помощью пылесоса. Сухое подметание приводит к подъему в воздух большого количества пыли и микробов. С раннего возраста детей необходимо приучать всегда вытирать ноги при входе в помещение, и дома переодевать сменную обувь; проветривать свою комнату в течение дня и перед сном, а в школе на перемене проветривать класс; систематически вытирать пыль и убирать свою комнату; содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки; аккуратно и быстро стелить постель и ежедневно ее проветривать.

Обращаем Ваше внимание на то, что у ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Длина кровати должна быть на 15 - 25 см больше длины тела ребенка. Спать он должен в ночной рубашке или пижаме из мягкой хлопчатобумажной ткани и его не надо слишком укутывать. Одежда в процессе носки и постельное белье подвергаются загрязнению пылью и микроорганизмами. Накопление загрязнений в белье за 6 дней носки достигает 4 - 5% его веса; за 120 дней носки - 11%, в верхней одежде накапливается грязи до 15%. Очищение одежды от грязи достигается чисткой щеткой, выколачиванием и стиркой.

Каждый ребенок должен быть опрятным в одежде и обуви, уметь пользоваться одежной и обувной щетками и ежедневно чистить свою одежду и обувь. Так, придя с улицы, одежду надо снять, очистить от пыли при помощи платяной щетки и проветрить. Далее переодеться в специальную чистую одежду для дома. Верхнюю одежду необходимо хранить изолированно в специальном месте (вешалка, шкаф и т.д.).

Постельные принадлежности (простыни, пододеяльники и верхние наволочки) следует менять не реже 1 раза в неделю, а одеяла вытряхивать на открытом воздухе. Почаще выносить подушки и одеяла на открытый воздух и подвергать их солнечному облучению.

Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь и класть домашних животных на постель. Для животных, содержащихся в доме, необходимо отводить специальное место, выделять посуду, расческу, подстилку.

В городах выгуливать собак в специально отведенных для этой цели местах. В сельской местности не заносить в дом новорожденных животных (теленка, ягненка, жеребенка и др.).

Не гладить и не трогать бездомных и чужих кошек и собак. При укусе животных срочно обращаться к врачу или к взрослому.

Во многих городах и поселках люди пользуются водопроводной водой, которая очищается от примесей при помощи специальных очистительных сооружений и устройств. Кроме того, водопроводная вода хлорируется, и болезнетворные микробы в ней погибают. Но прежде, чем употреблять эту воду некипяченой, нужно, чтобы она отстоялась несколько часов в графине, бачке, ведре. Весной, во время таяния снега, вода загрязняется, и водопроводная вода загрязняется также, изменяются ее цвет, вкус. В это время вода может представлять опасность для здоровья человека. Вот почему нельзя забывать, что каждую весну сырую воду пить нельзя, а только кипяченную. Кипячение обезвреживает воду, делает ее безопасной для здоровья.

Во многих поселках нашей страны летом используется озерная и речная вода, а зимой воду получают изо льда и снега. Она подолгу хранится в бочках, ведрах и другой посуде. В такой воде много различных примесей, в ней могут содержаться и болезнетворные микробы. Эту воду необходимо кипятить и хранить не более суток в закрытой посуде.

Совершенно недопустимо купаться в загрязненных водоемах, в заросших прудах, в местах стока канализации, в местах водопоя скота. Ребенок дошкольного возраста легко поддается воспитательному воздействию благодаря развитому чувству подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях. Поэтому необходимо использовать эти свойства ребенка при привитии детям гигиенических навыков (своевременное мытье рук, чистка зубов, бережное хранение своей одежды и т.п.). Для этого широко практикуется наглядный показ правильного выполнения гигиенических процедур. Закрепление этих навыков происходит быстрее, если по времени они совпадают с очередными режимными моментами (чистка зубов перед сном, полоскание рта после еды и т.д.). Большое значение имеет личный пример взрослых, которым дети обычно подражают и уважительное отношение к ним.

Дети должны иметь возможность обращаться за разъяснениями при возникновении каких-либо вопросов к близким взрослым. Для этого необходимы дружба и откровенность с родителями.

Дети хорошо слушают рассказы, стихотворения, смотрят картинки, диапозитивы, плакаты, с большим интересом воспринимают детские фильмы, постановки кукольного театра на гигиенические темы. Разнообразные игры, особенно с куклами, помогают воспитанию гигиенических навыков. Этому способствует и посильная помощь взрослым по хозяйству.

О сохранении и укреплении здоровья детей наряду с семьей должна заботиться школа.

В начальных классах школы необходимо, прежде всего, закрепить знания и навыки, приобретенные в дошкольном возрасте. Кроме того, детей знакомят с тем, какое значение имеют утренняя гимнастика и закаливающие процедуры для укрепления здоровья и хорошей работоспособности.

Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.

Многие навыки прививаются с трудом, и требуется немало усилий и терпения от родителей и педагогов, чтобы они стали привычками.

Гораздо легче достигается успех в воспитании здорового школьника, если имеется контакт семьи и школы.