

**Добро пожаловать на страничку педагога-психолога  
МБДОУ «Детский сад № 400» г.о. Самара**

**Педагог-психолог:** Надежкина Екатерина Вячеславовна

**Образование:** высшее

- Самарский государственный университет, квалификация «Социальный педагог», 2008г.

- Самарский государственный университет, квалификация «Психолог. Преподаватель психологии», 2013 г.

**Педагогический стаж:** с 2011 г.

**Квалификационная категория:** первая, 2015 г.

**Награждение:** Благодарственное письмо Департамента образования Администрации городского округа Самара, 2019 г.

**Повышение квалификации:**

- 2015 г. – «Проектирование психологически безопасной комфортной образовательной среды». Региональный социопсихологический центр, 36 ч.;

- 2017 г. – «Психологическое сопровождение детей дошкольного возраста с ОВЗ», Региональный социопсихологический центр, 72 ч.;

- 2018 г. – «Разработка адаптированной образовательной программы для детей с ОВЗ в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», СИПКРО, 36 ч.

- 2018 г. – «Основные направления государственной и региональной политики в сфере оказания психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», Региональный социопсихологический центр, 18 ч.;

- 2019 г. – «Современные технологии в работе педагога – психолога», ЦРО, 36 ч.;

- 2019 г. – «Проектирование и особенности реализации образовательных (просветительных) психолого-педагогических программ для родителей», Региональный социопсихологический центр, 36 ч.

**ГРАФИК РАБОТЫ**

День недели	Время работы	Перерыв на обед	Примечание
<b>Понедельник</b>	<b>9.00-17.30</b>	<b>13.00-13.30</b>	
<b>Вторник</b>	<b>9.00-16.30</b>	<b>13.00-13.30</b>	
<b>Среда</b>	<b>9.00-16.30</b>	<b>13.00-13.30</b>	
<b>Четверг</b>	<b>9.00-16.30</b>	<b>13.00-13.30</b>	
<b>Пятница</b>	<b>9.00-16.30</b>	<b>13.00-13.30</b>	<b>Методический день</b>

**Консультации для родителей: понедельник, 15.00-17.30**

Ссылка на интернет ресурс, где проводится онлайн-опрос граждан о качестве оказания психолого-педагогической и консультативной помощи

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf0aH8EuUIJ3YoE4kVadsW9m7qC\\_I5xz6yAJ\\_EUXBtiOpL79Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf0aH8EuUIJ3YoE4kVadsW9m7qC_I5xz6yAJ_EUXBtiOpL79Q/viewform)

## *Ребенок и правила дорожного движения*



Одна из основных задач каждого родителя – обеспечение безопасности малыша во всех сферах жизни, в том числе во время дорожного движения.

Как показывают результаты исследований, требования, предъявляемые современным дорожным движением, особенно в городах, бывают слишком трудны для ребенка с учетом его психофизиологического развития. Большая, чем у взрослых, уязвимость детей в дорожном движении объясняется в значительной степени их психологическими особенностями.

Интеллектуальные функции, необходимые для анализа дорожно-транспортных ситуаций, формируются постепенно. Например, шестилетний ребенок одним взглядом может охватить из множества элементов дорожно-транспортной ситуации в лучшем случае не более двух-трех. Результаты опроса детей от 4 до 6 лет показали, что 54% четырехлетних, 45% пятилетних и 32% шестилетних уверены в возможности мгновенной остановки автомобиля в случае опасности. Таким образом, дети не в силах полно воспринимать, а значит, и анализировать ситуацию на дороге и учитывать возникающие опасности. Обзор окружающей обстановки у ребенка ограничен из-за его небольшого роста, да и он сам может быть не виден водителям за стоящими и двигающимися транспортными средствами, что также увеличивает риск вовлечения в ДТП.

Ребенок не всегда способен понимать символику дорожных знаков и сигналов.

Другая негативная особенность психофизического развития детей – трудность идентификации звуков. Даже имеющий хороший слух ребенок не всегда может различить звук работающего двигателя и определить, на каком расстоянии находится автомобиль.

### ***Меры предупреждения детского травматизма***

1. Обучение и приготовление детей к самостоятельному участию в дорожном движении необходимо начинать с дошкольного возраста. Знание

элементарных правил движения и привычка их соблюдать в таком случае прочно сохраняются на всю жизнь.

Дети рано начинают интересоваться автомобилями, запоминают названия отдельных марок, имеют игрушечные автомобили – все это надо использовать для обучения. Каждую прогулку с малышом необходимо использовать для объяснения типичных ситуаций на дороге.

2. Для обеспечения безопасности детей дошкольного и младшего школьного возраста необходимо:

- осуществлять систематический надзор за ними;
- прививать навыки поведения на улице личным примером;
- не концентрировать внимание детей на ужасах несчастных случаев: они должны понимать опасность, а не бояться ее, так как чувство страха парализует;
- переводить детей через дорогу, только крепко держа их за руку, а не за одежду и т.п.;
- учить не только внимательно смотреть на дорогу, но и прислушиваться к ее шуму – это дополнительная информация (к тому же тот, кто прислушивается, более сосредоточенно наблюдает за ситуацией);
- помнить, что наиболее опасными являются слишком быстрый подъезд автомобиля к «зебре» или пешеходному переходу, плохой обзор на перекрестке, чересчур короткие фазы светофоров, особенно зеленый сигнал светофора, разрешающий водителям делать правый поворот одновременно с движением пешеходов на зеленый свет, разрешающий им переход.

#### ***Памятка для родителей***

- Не спешите и не бегите! Переходите дорогу размеренным шагом, иначе ребенок привыкнет спешить и бегать там, где надо наблюдать, чтобы обеспечить себе безопасность перехода;
- если у подъезда дома возможно движение транспорта, сразу обратите внимание ребенка и вместе посмотрите, не приближается ли к вам мотоцикл, мопед, велосипед;
- придерживайтесь правой стороны тротуара;
- не ведите ребенка по краю тротуара: взрослый всегда должен находиться со стороны проезжей части;
- ведите маленького ребенка, крепко держа за руку, будьте готовы удержать его при попытке вырваться;
- приучите ребенка, идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом со двора или с территории предприятия;
- подчеркивайте, объясняйте свои движения: поворот головы для осмотра улицы, остановка для осмотра дороги, остановка для пропуска автомобилей;
- при переходе проезжей части переходите дорогу только по пешеходным переходам и на перекрестках, иначе ребенок привыкнет переходить, где придется;
- переходите только на зеленый сигнал светофора. Ребенок должен привыкнуть, что на красный и желтый сигнал не переходят, даже если нет транспорта. Не переходите дорогу на красный сигнал светофора: если ребенок это делает с вами, он тем более сделает это без вас.

## *Как преодолеть рассеянность у дошкольника?*



Если Ваш ребенок постоянно забывает какие-то мелочи, отвлекается по пустякам, и не может усидеть спокойно, занятый одним делом, даже 10 минут, то тогда вам надо постараться помочь ему справиться с его рассеянностью.

Для маленьких детей рассеянность – это норма поведения в возрасте до 5-7 лет, а то и немного старше. Более того, ребенок до 12-18 месяцев в принципе не умеет концентрировать свое внимание на чем-то одном, пусть даже самом интересном и привлекательном, достаточное время. Но это не значит, что вопрос с произвольным вниманием, когда взгляд и мысли у вашего малыша переключаются с одного предмета на другой, можно оставить как есть.

Важно лишь в этом случае не путать рассеянность с отсутствием внимания или плохой памятью. Рассеянный ребенок вполне может быть очень внимательным. Последите за ним: например, он увлеченно, тщательно, и с вниманием к каждой детали, собирает мозаику или конструктор, но, когда пришла пора складывать игрушки на место, по рассеянности не убрал половину запчастей. Или другой пример: маме и папе показалось, что малыш плохо запоминает названия цветов, но проблема тут в другом: из-за рассеянности во время занятия он просто не обратил внимания на тему занятия, зато отлично запомнил, как за окном собака гонялась за кошкой... Иными словами, в обоих описанных ситуациях и внимание, и память работают прекрасно, просто направлены они на другое, не столь значимое для вас.

Что такое рассеянность?

**Синдром рассеянного внимания** представляет собой состояние, сопровождающееся нарушением умственной деятельности, когда ребенок неспособен длительно концентрировать свое внимание на каком-либо одном предмете или занятии.

В этом случае маленький человечек несобранный, не так застегивает пуговицы на одежде, надевает правую варежку на левую руку,

сегодня он с легкостью называет изображенные на рисунке цифры и буквы, а завтра путает их. Такой малыш может забыть дорогую ему мягкую игрушку после прогулки во дворе в песочнице, но при этом притащить домой горсть приглянувшихся камушков. А уж про ситуацию, когда ребенок «забыл» донести до рта полную ложку супа, засмотревшись или задумавшись, и говорить не приходится – она, наверное, знакома любому родителю...

Рассеянный ребенок не умеет выделять главное при наблюдении в деятельности, следовать четкому порядку, быть организованным и исполнительным.

***Что можно сделать, чтобы развивать сосредоточенность у ребенка, преодолеть его рассеянность?***

❖ Обычно рассеянность результат ***непоследовательного воспитания***.

Если ребенок приучен к порядку, усвоил навыки дисциплины и организованности, привык заканчивать начатое дело, он не может быть рассеянным. И, наоборот, если родители позволяют нарушать режим, а беспорядок в уголке ребенка его забывчивость расценивают как мелочи, незаметно в поведении дошкольника появляется неорганизованность и рассеянность. Эти качества особенно отрицательно скажутся в школьном возрасте. Рассеянному школьнику трудно учиться, он отвлекается, не слушает объяснений учителя, может не выполнить задания. Рассеянный ученик часто попадает в смешные и досадные положения.

Прежде всего, не следует упрекать дошкольника и наказывать его за несобранность, забывчивость, неаккуратность. Необходимо терпеливо тренировать его в правильном поведении, учить преодолевать свои недостатки. Для этого должен строго соблюдать четкий режим дня. Режим не позволяет менять занятия по настроению, требует сосредотачивать внимание и волю на начатом деле и доводить его до конца. Приучая ребенка к выполнению режима, ему напоминают, что нужно сделать, контролируют его действия. Постепенно соблюдение режима войдет в привычку, ребенок научится ответственно относиться к разным обязанностям.

❖ ***Физиологические причины*** возникновения у детей рассеянности – одни из самых распространенных. Причем их может быть огромное количество! Например, недосып или неправильное питание ведут к потере концентрации ребенка даже в простейших ситуациях. Сюда относятся и недостаток витаминов и полезных микроэлементов. И все это решается за счет изменения рациона и режима дня малыша: проанализируйте и скорректируйте их так, чтобы исключить негативные факторы. Про различные заболевания и говорить не приходится, они серьезно влияют на поведение маленьких детей. Поэтому без визита к специалисту, который точно укажет, что рассеянность связана с ними, и расскажет, как избавиться от такой проблемы, не обойтись.

❖ ***Планирование***

От рассеянности помогает четкий план действий, которому необходимо следовать. Договоритесь с ребенком еще накануне вечером, что вы планируете сделать завтра, причем по пунктам: утренний туалет, зарядка, завтрак, рисование, прогулка в парк, обед, сон... Четко следуя проговоренному графику,

вы сможете не просто жить по режиму (что уже само по себе хорошо для маленького ребенка), но и научите малыша распределять силы (не ставить слишком много в один день), осознавать стоящие перед ним задачи, выделять среди них наиболее важные и неотложные. Кстати, обратите внимание, в какие часы ваш ребенок показывает высокий уровень концентрации. Именно на это время и должны приходиться те занятия, которые требуют серьезного и вдумчивого подхода.

### ❖ **Игровые упражнения**

С рассеянностью можно и нужно бороться при помощи специальных тренировок в спокойной обстановке с минимумом отвлекающих факторов. Они во многом схожи с теми, которые используются, когда ребенку нужно привить наблюдательность и усидчивость. Предлагайте малышу творческие игры: от рисования и лепки из пластилина до аппликаций и шитья игрушек своими руками.

Проявлять сосредоточенность, внимание ребенок может только в том, что его захватило, увлекло: что-то мастерит; ухаживает за аквариумом и животным; поливает растения и т.д. Поощряя такие занятия, внушать пользу, значимость его дела, и очень полезно для семьи. Но нельзя перегружать детей длительными, монотонными занятиями.

***Внимательность, сосредоточенность ребенка лучше всего тренирует в игре.***

#### **1. Игра «Что изменилось?»**

✓ Мелкие предметы, рассыпьте на столе, пусть ребенок запомнит, где, что лежит. Закройте всё бумагой и предложите назвать предметы.

✓ Поставьте 5 – 6 игрушек. Попросите ребенка закрыть глаза, а сами поменяйте местами или уберите игрушку. Ребенок должен сказать, что изменилось (проиграть несколько раз). Еще сложнее: заменить – какие изменения произошли с игрушкой (исчезла туфелька, появился бант и т.д.).

#### **2. Игра «Съедобное – несъедобное»**

Взрослый бросает мяч и называет предметы и продукты питания. Если называется что-то съедобное, ребенок ловит мяч, если несъедобное – прячет руки.

#### **3. Упражнение «Подбери узор»**

Взрослый раздает детям карточки с изображением различных узоров, состоящих из геометрических фигур. Дети рассматривают фигуры. Затем взрослый начинает показывать геометрические фигуры, а дошкольники находят на карточках соответствующие изображения.

#### **4. Игра «Домино»**

Дети за столом играют в домино (с изображением различных предметов). Ведущий следит за соблюдением правил игры.

#### **5. Игра «Летает, не летает»**

Взрослый называет различные предметы и животных. Если называется предмет, который летает, ребенок поднимает руки, если называется предмет, который не летает, приседает.

#### **6. Упражнение «Собери целое»**

Дети собирают целую картинку из частей (пазлы).

### **7. Игра «Скажи наоборот»**

Взрослый бросает мяч ребенку. Ребенок возвращает мяч, называя слово с противоположным значением.

### **8. Упражнение «Нелепицы»**

Взрослый показывает детям картинки и предлагает найти на них то, чего не бывает в жизни.

### **9. Упражнение «Найди отличия»**

Взрослый показывает ребенку два почти одинаковых рисунка и просит определить, чем один рисунок отличается от другого.

### **10. Упражнение «Зашумленные картинки»**

Взрослый кладет перед детьми картинку, на которой нарисованы хаотично переплетенные линии, и предлагает найти скрытое за этими линиями изображение.

### **11. Игра «Земля, воздух, вода, огонь»**

Дети встают в круг. Ведущий поочередно бросает детям мяч, говоря: «Вода» («Воздух», «Земля»). Ребенок возвращает мяч, называя животное, которое ходит по земле (плавает в воде или летает). При слове «Огонь» ребенок должен повернуться вокруг себя и хлопнуть в ладоши.

### **12. Упражнение «Опиши по памяти»**

Взрослый на короткое время показывает детям куклу (любую игрушку), затем убирает ее и предлагает ответить на вопросы: «Какие у куклы волосы? Какое платье? Какие глаза? Есть ли у куклы банты (туфельки, носочки)? Стоит она или сидит?» и т. д.

Предлагаемые игры не требуют много времени, но их значение в преодолении у дошкольника рассеянности и воспитании внимательности переоценить невозможно.

## *Что делать, если ребенок плохо ест*



1. Наблюдайте за ребенком. Убедитесь, что потеря аппетита не связана с состоянием здоровья. Проанализируйте рацион питания, замените одни продукты на другие.

2. Не пытайтесь накормить ребенка насильно! Это может сформировать отрицательный рефлекс на прием пищи. Если он проголодается, то сам попросит есть.

3. Не ругайте, не критикуйте и не оскорбляйте ребенка! Прием пищи не должен ассоциироваться у него с негативными переживаниями. Конфликты снижают уровень доверия ребенка к вам.

4. Не используйте еду в качестве наказания или вознаграждения. Еда должна быть едой – источником жизни, развития, удовольствия, а не средством давления.

5. Обратитесь к психологу или педиатру, если решить проблему воспитательными приемами не удалось и ребенок плохо набирает вес.