**Рекомендации (памятки) для родителей (законных представителей) по предупреждению нарушений здоровья и физического развития детей дошкольного возраста, в т.ч. от 0 от 3 лет в том числе детей с особыми образовательными потребностями**

В данном разделе мы рассмотрим особенности физического и психического развития ребенка от 0 до 3-х лет, основные проблемы, с которыми сталкиваются родители в этот период, а так же меры профилактики нарушений здоровья и развития детей.

**Общение.**

Жизненные потребности новорожденного, казалось бы, просты и ограничены: поесть, поспать…, но уже с первых дней жизни он очень сильно нуждается в Вашей любви и общении с Вами. Более того – это становится залогом своевременного его психического и даже физического развития. Известно, что чем младше ребенок, тем более быстрыми темпами развивается его психика. Берите это на вооружение – и с первых дней жизни окружите ребенка своим теплом и вниманием.

И пусть потребность в общении у новорожденного не очевидна, ведь он в первые недели он практически на Вас не реагирует – она есть, просто он еще настолько мал, что не может этого показать.

Не бойтесь разбаловать малыша, часто беря его на руки, замечательно, если Вы вообще не будете с ним расставаться, нося его в слинге. Чем больше будет контактов «глаза-в-глаза», «кожа-к-коже», чем больше Вы будете разговаривать с крохой (пусть даже просто сюсюкаясь) - тем спокойнее и увереннее будет он себя чувствовать. Помните: именно сейчас и на протяжении всего первого года младенчества - закладывается фундамент гармонично развивающейся личности ребенка – привязанность к близкому взрослому (маме) – а на ее основе – чувство безопасности, активная позиция к окружающему миру и самому себе.

Относитесь к крохе с вниманием, только Ваши ответные реакции на его движения и крики установят настоящую психологическую связь и первые отношения между Вами, предпосылки общения. Ловя рассеянный взгляд малыша, пытайтесь задержать его на себе: оживленно разговаривайте и улыбайтесь ему (расстояние между Вашим лицом и глазами малыша – 25-50см.). На протяжении первых трех недель Вам все чаще и легче будет удаваться привлечь к себе внимание младенца. В конце третьей недели Ваш дорогой малыш самостоятельно Вам улыбнется! Она будет адресована именно Вам – кроха уже будет демонстрировать удовольствие от общения с Вами!

Из-за того, что малыш много спит, периоды активного бодрствования, когда он готов воспринимать новую информацию, редки и кратковременны. Поэтому не стоит заранее планировать занятия с младенцем, просто не упускайте удобный случай.

Когда ребенок бодрствует, старайтесь разнообразить его позы. Пусть он какое-то время лежит на животе, затем на спине или на боку. Находясь в разных положениях, малыш научится двигать руками и ногами. Наслаждайтесь временем, которое вы проводите с любимым крохой. Смейтесь и веселитесь вместе с ним.

**Мышечный тонус.**

Пристальное внимание детских врачей, педиатров, невропатологов и ортопедов к состоянию мышц новорожденного оправдано. Для малыша тонус - это не только основа движения, но и важный показатель состояния нервной системы и общего самочувствия. Нарушения в работе мышечного тонуса зачастую лишь симптом, важный сигнал, указывающий на целый ряд проблем. Например, гипертензия - повышенное внутричерепное давление - у младенцев всегда сопровождается мышечной дистонией.

Конечно, вам приведут тысячи примеров «из жизни», когда дети с диагнозом «мышечная дистония» вырастали совершено здоровыми, умными и счастливыми. И это правда. Но стоит ли рисковать будущим своего ребенка? Ведь большинство из проблем решаются в первые месяцы жизни человечка совершенно безболезненно и пропадают бесследно.

Любые нарушения мышечного тонуса могут стать причиной задержки психического и физического развития малыша. Дети с повышенным или с пониженным тонусом позже, чем положено, начинают ползать, вставать на ножки, ходить.

Ставить диагноз «мышечная дистония» и определять, является ли повышенный или пониженный тонус патологией для каждого конкретного малыша, должен специалист-невропатолог. Иногда только врач может отличить болезнь от индивидуальных особенностей ребенка. Задача родителей при малейшем сомнении обращаться к специалисту. Особенно это касается малышей, которые относятся к группе риска. Например, дети, которые родились раньше срока, с маленьким весом, роды при помощи кесарева сечения - поскольку кесарево сечение всегда имеет веские показания; дети, в семье которых имеются генетические заболевания.

Здесь имеет значение множество факторов: как мама переносила беременность, сколько ей лет, как прошли роды, сразу ли ребенок закричал, в полном объеме проявились и вовремя ли угасли безусловные, врожденные рефлексы. Даже если родителям кажется что все хорошо, в течение 1-го года жизни малыша раз в 2-3 месяца необходимо показывать невропатологу.

* Повышенный или пониженный тонус может испортить ребенку осанку, сказаться на походке, стать причиной косолапости.
* Со временем гипертонус может перерасти в гипервозбудимость. Таким детям сложно сосредоточиться на каком-либо занятии, они крайне невнимательны, агрессивны, плохо учатся.
* Дети с запущенным пониженным тонусом часто вырастают вялыми как в физическом, так и психологическом плане. Они склонны к ожирению, гиподинамии, неактивны в познании мира, тоже отстают от сверстников в развитии.

В первые недели жизни ребенка наличие тонуса – нормальное состояние. Снять тонус помогут упражнения на мяче (fitball): положите ребенка на мяч, придерживая ребенка, совершайте балансирующие движения, затем движения из стороны в сторону, затем мягкое покачивание на мяче.



Если до этого Вы ни разу не упражнялись на фитболе, сначала потренируйтесь сами, а затем вместе с ребенком.

Так же с гипертонусом хорошо справляется гимнастика, массаж и выкладывание на живот. В этой позе он самостоятельно приподнимает голову, удерживает ее или поворачивает в сторону. С помощью этого формируется изгиб позвоночника, улучшается кровообращение головного мозга и обеспечивает малышу свободное дыхание. Желательно выкладывать его на живот несколько раз в день и обязательно на ровную и твердую поверхность. Это поможет ему больше напрягать мышцы. Часто эту процедуру совмещают с закаливанием. Приучать ребенка к положению на животе надо постепенно. Начните с одной минуты, и с каждым днем добавляйте еще по одной.

Массаж, как правило, сочетается с гимнастическими упражнениями.

**Синдром «встряхнутого ребенка».**

О "синдроме встряхнутого ребенка" (СВР) не знают многие родители. Взрослому достаточно несколько секунд сильно трясти малыша, чтобы нанести его здоровью непоправимый урон.

Врачи говорят, что сильное встряхивание может причинить мозговым тканям и кровеносным сосудам малыша даже больше вреда, чем непосредственный удар при падении с небольшой высоты, например с кровати. Младенцы предрасположены к травмам головы из-за открытых родничков, большого пространства между мозгом и черепной коробкой. По консистенции мозг младенцев похож на незастывшее желе, голова непропорционально велика по сравнению с телом, мышцы шеи недоразвиты, а стенки сосудов непрочны. В результате при встряхивании незафиксированная головка младенца болтается, из-за чего разрываются мембраны мозговых клеток.

Типичные симптомы СВР: тошнота и рвота, вялость, раздраженность, в более тяжелых случаях потеря сознания и судороги. Результатом подобных травм может стать умственная отсталость, паралич, слепота, эпилепсия, в худшем случае - малыш может умереть.

Ситуации, которые вызывают образование синдрома

Ситуации могут быть следующими:

* **Интенсивное укачивание в кроватке-качалке, на руках, в коляске.** Дорогие родители, это не означает, что нельзя укачивать младенца на руках. Ваши действия должны быть мягкие, плавные, нежные.
* **Подкидывание ребенка вверх** (сомнительный пункт для многих экспертов). На мой взгляд, особенно опасным это действие является в первые три года. Но и после трех лет, это действие не безопасно для ребеночка.
* **Кидание ребенка, на какие-либо предметы или на кроватку.**
* **Трясение за руку, плечо, грудную клетку, ноги.**
* **Сильный шлепок по ягодицам или спине.**
* **Встряхивание, чтобы разбудить.**

Когда ребеночек плачет, раздраженный взрослый такими действиями дает выход гневу и злости. Как правило, чаще всего встряхивают ребенка женщины, с послеродовой депрессией. Хотя по некоторым источникам опасные действия совершают мужчины. Но и мамы, и папы, и бабушки-дедушки, тети-дяди должны знать.

**Рекомендации по предупреждению синдрома встряхивания младенца**

Можно дать некоторые рекомендации по предупреждению синдрома встряхивания младенца:

1. Узнайте, каким образом можно успокоить младенца (вы должны найти причину, которая беспокоит маленького). Педиатры не рекомендуют укачивать ребенка, чтобы он перестал плакать.

2. Если вы сами или кто- то другой случайно или осознанно трясли ребенка, то срочно надо обратиться к врачу.

3. Если Вы устали, раздражены, чувствуете вспышки гнева, наполнены негативными эмоциями и переживаниями, попросите кого — нибудь из родных побыть с ребенком. Если поддержки рядом нет, оставьте младенца в безопасном месте (кроватке) на 5-10 минут. За это время Вы придете в нормальное состояние.

4. Позаботьтесь о своем личном времени. Чтобы сохранить психологическое равновесие, некоторое время посвятите самой себе или друзьям (сходите в кино).

5. Ни в коем случае не вините себя за отрицательные эмоции, связанные с ребенком, которые Вы можете испытывать. Такие эмоции нормальны. Главное, чтобы они не стали причиной вреда ребеночку.