

Подготовила: воспитатель Алехина А.В.

Консультация для родителей: «Одевайся по сезону»

Одежда детей в группе и на улице. Перед родителями, которые отдают своего ребенка в детский сад, всегда встает задача, какая одежда и обувь для детского сада понадобятся. И это правильно, ведь в детском саду ребята не только находятся в группе, но и занимаются спортом, ходят на прогулки и т. д. Попробуем разобраться в этом вопросе. Перед родителями, которые отдают своего ребенка в детский сад, всегда встает задача, какая одежда и обувь для детского сада понадобятся. И это правильно, ведь в детском саду ребята не только находятся в группе, но и занимаются спортом, ходят на прогулки и т. д. Попробуем разобраться в этом вопросе. Какая одежда понадобится малышу в садике. Следует знать всем родителям, что для ребенка одинаково вредно и переохлаждение, и перегревание. Одежду для прогулок на улице следует выбирать по сезону. При выборе одежды для прогулок нужно учитывать индивидуальные качества малыша. Например, если ребенок малоподвижный, то лишняя кофточка не мешает, если же малыш активный (постоянно находится в движении), то кутать его вовсе не стоит. При интенсивных движениях температура тела увеличивается, если ребенку в одежде жарко, то он начинает потеть, что при ветреной погоде нежелательно и может привести к простудным заболеваниям, а также стать причиной возникновения сыпи и раздражения. Не забудьте позаботиться, одевая малыша в детский сад, о правильном головном уборе. В жаркую погоду необходима летняя шапочка или панамы, в холодную и ветреную погоду проследите, чтобы головной убор плотно закрывал уши ребенка, шея должна быть плотно закрыта. Научите своего ребенка как правильно одеваться, чтобы он не успел вспотеть до того, как отправиться на улицу. Также позаботьтесь о том, чтобы рукавички не терялись (лучше всего пришить на резинку). Одежда для детского сада, для пребывания в группе должна быть комфортной для ребенка. Она не должна сковывать малыша, позаботьтесь о том, чтобы ребенок не обтягивал и не подтягивал те или иные вещи. Также не применяйте эластичные подтяжки, острые заколки и т. д., во избежание травм. Всевозможные застежки на брюках затрудняют ребенку поход в туалет. Немаловажный фактор при выборе одежды – это температура, которая поддерживается в группе. Одевать ребенка нужно исходя из этого. Запасные трусики и майка, если ребенок мал, то трусиков нужно двое, а также нужны запасные колготки и носочки. Одежду следует выбирать из натуральных тканей, чтобы тело малыша дышало. Джинсовые вещи лучше заменить брюками или платьем из мягких тканей. Одежда для ребенка должна иметь карман для носового платочка, резинки не должны пережимать никакие части тела. Необходимая обувь для детского сада Немаловажен выбор обуви для ребенка. Для детского сада понадобятся и обувь для нахождения в группе, и спортивная обувь. Для того чтобы выбрать обувь, в которой малыш будет находиться в группе, следует обратить внимание на некоторые факторы. Во-первых, обувь должна быть мягкой и удобной (лучше всего текстильной, кожаной). Идеально для этого подойдут тапочки с фиксирующей резинкой или с застежкой на липучке. У обуви подкладка желательно должна быть кожаной или текстильной. Синтетических материалов при выборе обуви старайтесь

избегать. Перед тем как купить обувь, проверьте наличие грубых швов и неровностей – их быть не должно, чтобы ножка у вашего чада не натиралась. Особое внимание обратите на то, есть ли у обуви супинатор, который на внутренней стороне стельки плавно возвышается. Наличие супинатора в обуви способствует равномерному распределению нагрузки. Также нос у обуви должен быть достаточно широким, чтобы пальцы ребенка могли в ней шевелиться. Обувь не должна быть тесной. Это не только создает дискомфорт, но и является причиной образования мозолей, врастанию ногтей в тело. При тесной обуви у ребенка нарушается кровообращение при сдавливании кровеносных сосудов. При тесной обуви в холодную погоду ноги быстрее замерзают. Сильно свободную обувь приобретать также не рекомендуется, так как она приносит неудобства, затрудняет движения. При свободной обуви возникают потертости ног, нарушается осанка ребенка. Сандалии для садика хорошо подойдут, но без застежки, которая порой доставляет ребенку неудобства. Одежда и обувь для ребенка должна подбираться с учетом того, чтобы без затруднений малыш мог снять самостоятельно ту или иную вещь. Одежда, также как и обувь должны быть обязательно подписаны, чтобы не произошло путаницы.

Подготовила: воспитатель Алехина А.В.

Роль семьи в физическом развитии ребёнка

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К сожалению, к этому привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит, слабый, считают родители его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают чаще всего малыша не от того, от чего следует.

Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет), не прыгал (как бы ни ушибся), не лазал (а если упадет?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровым. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей лежит в разумном физическом воспитании.

Часто недостаточная физическая культура семьи является причиной заболеваемости детей. Например, нарушается режим дня в праздничные и выходные дни: большинство детей не имеет дневного сна, сокращается ночной сон в связи с просмотром телепередач. Это создаёт предпосылки к нервному перенапряжению ребёнка. Во многих семьях детская потребность в движениях удовлетворяется не полностью. Проведенный опрос детей в своём детском саду, о том, чем они занимаются в выходные дни дома: 70% детей показывает, что они смотрят телевизор. Не все родители оборудовали дома физкультурным уголком для своих детей.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функционирования систем организма. Закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформулировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического и нравственного интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»». Поэтому большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также родительское слово, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере физического воспитания детей.

Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является

правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.

Закономерно встает вопрос – как организовать физическое воспитание ребенка в семье?

Утренние – не часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.

Перед началом упражнений необходимо проветрить помещение. Заниматься ребенок должен в майке и трусах. Чистый, свежий воздух, движения, а после этого умывание – и вялости, сонливости, как не бывало.

В выходные дни, во время отпуска, когда ребенок остается с родителями, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним, покататься на коньках или лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т.д. Эти часы совместных занятий очень полезны для здоровья ребенка.

Как можно больше времени ребенок ежедневно должен быть на воздухе, в движении. Все, что говорилось о ежедневной утренней гимнастике, подвижных играх, - обязательный элемент режима дня. Ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать. Такая самопроизвольная активность восполняет недостаток движения, «насыщает» двигательный голод.

Не всегда есть возможность оборудовать домашний «физкультурный уголок», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка – доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи.

В последние годы некоторые родители стремятся рано привлекать своих детей к регулярным занятиям такими видами спорта, как фигурное катание, художественная гимнастика, плавание. Полезно ли это? Однозначно ответить нельзя. Регулярные тренировки и связанные с ними физические нагрузки, если они ребенку дошкольного возраста не по силам, будут вредны. С семи лет только некоторые дети, прошедшие тщательное медицинское обследование, могут начинать такие занятия.

Ученые установили, что ребенок 5-7 лет должен делать 13-17 тысяч шагов, находиться в движении 2,5-3,5 часа. В это количество входит не только ходьба, но и бег, прыжки, другие виды движений.

Вечером, когда родители взяли ребенка из сада, нужно найти возможность пройти с ним пешком хотя бы часть дороги. Прогулка – это время общения, а 20-30 минут, затраченные на нее, вернут и родителям бодрость после трудового дня, «не пропадут даром» ни для здоровья, ни для настроения.

Нужно привлекать детей к посильной для них работе. Ребенок может помочь накрыть на стол, убрать со стола, вытереть пыль с низкой мебели, полить цветы и др. пусть сначала у него получается не очень хорошо, постепенно он научится выполнять все поручения правильно. Это полезно и для воспитания трудовых навыков, и в то же время является одной из форм двигательной активности.

Подвижные игры, обучение катанию на коньках, лыжах не только совершенствуют

двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но и способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.

Учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.

Главную роль в воспитании ребёнка играет семья, родительский пример. Человек приходит в этот мир не только для своего личного счастья и комфортного существования. Его опыт, ум, умения, вся его жизнь необходимы его детям, обществу.

Главные задачи в семье должны быть следующие:

- четкий режим дня;
- достаточная двигательная активность;
- умение регулировать своё психическое состояние;
- правильное питание;
- выполнение гигиенических требований;
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Одной из важных задач семьи должно быть активное участие в занятиях физкультуры.

Для того чтобы наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физической подготовленности, мы показали родителям физкультурные занятия, гимнастику. Просмотр занятий вызвал большой интерес у родителей. Некоторые из них ранее и не подозревали, что их ребенок слабо развит, отстает при выполнении упражнений.

Решать вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников дошкольного учреждения.

Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре и интерес к спорту, как много могут сделать родители для своих детей, пробуждая в них интерес к спорту и физкультуре. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности.

Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни.

Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно, их совместная деятельность – это спортивные мероприятия: «Семейные старты», «Папа, мама, я – спортивная семья». Таким образом, родители и дети могут проявить себя, освоить различные упражнения, способствующие увеличению двигательной активности. «Семейные старты», кроме того, позволяют взрослым и детям раскрепоститься, учат их общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи.

Примером совместной активной деятельности вне дома могут быть мероприятия, предполагающие непосредственный контакт с природной средой. Формы таких мероприятий могут быть различными: прогулки на речку, в лес или в поле, совместная посадка кустарников и деревьев и уход за ними.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. **Основа счастья - это здоровье.** Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

Таким образом, в семье, где взрослые найдут время для проведения гимнастики, прогулок, занятий физическими упражнениями, играми, добьются хороших результатов в физическом воспитании детей.

Подготовила : воспитатель Алехина А.В.

Консультация для родителей «Правила безопасного поведения детей дома»

РОДИТЕЛИ!

Не за горами то время, когда Ваш ребенок пойдет в школу и будет оставаться дома один, самостоятельно добираться от дома до школы. Поэтому Вам, родителям. Уже сегодня необходимо научить ребенка элементарным правилам безопасности, чтобы воспитать ребенка осторожным, но уверенным в себе, способным принимать решения.

Уже с дошкольного возраста надо учить ребенка правильному поведению в чрезвычайной ситуации. Задача родителей—подготовить ребенка к встрече с различными сложными, а порой и опасными жизненными ситуациями.

Прежде, чем оставить ребенка одного проинспектируйте квартиру на предмет техники безопасности: исправна ли проводка, в порядке (ли водопровод, отопление). На эти мелочи мы обращаем внимание, лишь когда они выходят из строя, но если это произойдет в ваше отсутствие, мелочь может превратиться в серьезную проблему.

Определите границы, что ребенку можно делать в отсутствие родителей, а что нет. И не бойтесь учить его пользоваться теми предметами, к которым он проявляет интерес. Чем старше становится ребенок, тем, с одной стороны, больше опасностей его подстерегает. Но с другой стороны — в чем-то легче их предотвращать. Нужно постоянно учить ребенка пользоваться окружающими нас предметами не во вред себе, а с пользой.

Уходя, никогда не закрывайте дверь так, чтобы ее нельзя было открыть изнутри.

Категорически запретите ребенку открывать дверь, если кто-то звонит.

Обязательно выучите с ребенком полный адрес, полное имя родителей. Эти знания помогут ему, если он окажется в беде (при пожаре, или если кто-то будет ломиться в дверь). Объясните, что этими знаниями он должен воспользоваться в перечисленных ситуациях, но, ни в коем случае не рассказывать случайным людям, которые заговорили с ним во время прогулки или в транспорте.

По данным статистики, многие дети стали, жертвами различных преступлений, выполняя, казалось бы, безобидные домашние дела: выносили мусор или забирали почту. В этом есть отчасти и вина родителей, которые вовремя не объяснили ребенку, что пока он находится у себя дома за закрытой дверью, он в относительной безопасности, но стоит лишь открыть дверь, как грань между ним и преступником стирается, он тут, же становится легкой добычей.

Уходя из дома даже на полчаса, не забудьте закрыть окна на верхние запоры, убрать колюще-режущие предметы, спрятать спички и зажигалки. Это нужно сделать, даже в том случае, если вы объясняли ребенку, как с ними обращаться. Проверьте, не оставили ли вы включенными воду или газ, выключили ли электронагревательные приборы.

Если вы предполагаете, что вернетесь затемно, не забудьте заранее включить свет во всех комнатах, где может играть ребенок, ему будет так намного спокойнее.

ОДИН ДОМА:

- *Ребенок должен знать телефоны, по которым он может попросить о помощи.*

Ребенок должен знать, где лежит телефон, как им пользоваться. Около телефона должны находиться самые важные номера: номера родителей, родственников или других близких людей. Короткие номера Полиции, Пожарной службы, Скорой помощи. Необходимо научить ребенка как звонить и предупредить, что нельзя баловаться и набирать эти номера без надобности.

- *Ребенок не должен ни кому открывать дверь.*

Родители и другие близкие люди должны самостоятельно открывать и закрывать дверь. Ребенок должен понимать, если он дома не один, то дверь открывает только взрослый. Если ребенок остался один дома и в дверь кто-то позвонил, то также нельзя

подходить к двери, спрашивать, кто там и тем более нельзя открывать дверь. Обучите ребенка звонить каждый раз маме или папе и спрашивать, как поступить, если возникли сомнения. Но, никогда, даже на щелочку, даже на секундочку не открывать дверь!

- *Что делать, если кто –то звонит по домашнему телефону.*

Лучше трубку вообще не поднимать, родители и знакомые будут звонить на мобильный телефон. Если же мобильного телефона нет, нельзя говорить незнакомому человеку о том, что он один дома, нельзя общаться и отвечать на вопросы чужого человека. Если позвонил чужой

человек, научите ребенка, что сначала нужно спросить, кто звонит и потом сказать, что мама занята и перезвонит позже.

Если телефон звонит,

Кто-то в трубку говорит:

– Как тебя зовут, малыш?

Дома с кем сейчас сидишь?

И куда же я попал?

Номер я какой набрал? –

Ничего не отвечай,

Срочно маму подзывай!

Если взрослых дома нет,

Не веди ни с кем бесед,

– До свидания! – скажи,

Быстро трубку положи!

• *Что делать, если загорелся бытовой электроприбор.*

Проигрываем с ребенком ситуацию, когда вдруг загорелся чайник или телевизор: сначала выдергиваем шнур из розетки, потом заливаем водой. Вообще, специалисты рекомендуют после выдергивания шнура из розетки набрасывать на очаг возгорания плотное одеяло, но ребенок может не сориентироваться и набросить что-то легкое, что немедленно возгорится. Также специалисты рекомендуют высыпать сухой стиральный порошок на место возгорания, хорошо, если порошок будет рядом и ребенок сумеет сориентироваться. Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя поливать загоревшийся электрический прибор водой, пока не выдернули его из розетки.

• *Не употреблять лекарства.*

Если заболела голова или живот, нужно позвонить маме и спросить, что можно пить в таких случаях, а лучше дождаться ее прихода.

Все маленькие детки обязаны узнать:

Пилюлю и таблетки тайком нельзя глотать!

Когда вы заболели, тогда врача зовут,

И взрослые в постельку таблетки принесут.

Но если не больны вы, в таблетках- только вред!

Глотать их без причины нужды, поверьте, нет!

Ведь отравиться можно и даже умереть!

Так будьте осторожней- зачем же вам болеть?

• *Не открывать нараспашку окна и не высовываться наружу.*

Захочешь форточку открыть –

Старайся осторожным быть:

На подоконник не вставай

И на стекло не нажимай.

Не можешь что-либо достать –

Надёжней взрослых подозвать

И их об этом попросить...

Калекой очень трудно жить!

Выйдешь на балкон – так знай:

Там на стулья не вставай!

Это может быть опасно –

С высоты лететь ужасно.

На перила не взбирайся,

Низко не перегибайся –

Будет сложно удержаться...

Ты ж не хочешь вниз сорваться?

ПЕРВЫЕ ШАГИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

1. Начать следует с короткого отсутствия в 10-15 минут.

2. Время следует увеличивать постепенно.

3. Объясните ребенку, куда вы направляетесь и с какой целью.

4. По возвращении спросите, чем он занимался в ваше отсутствие.

5. Не ругайте за мелкие шалости.

6. После возвращения проведите вечер с ребенком. уделите внимание, поиграйте. Ребенок должен понимать, что уход родителей вызван необходимостью.

Подготовила: воспитатель Алехина А.В.