

Тема: «Дружба», «День народного единства»

Консультация для родителей "О дружбе"

Друг всегда меня сможет выручить,
Если что-нибудь приключится вдруг.
Друг в беде не бросит, лишнего не спросит.
Вот что значит настоящий, верный друг!

(М. Пляцковский)

Именно о таком друге для своего ребенка мечтает любой из нас. Но что же делать, если ребенок стал дружить с человеком, поведение которого вызывает у вас опасение? Чем вы можете помочь ребенку и нужно ли вообще вмешиваться?

Выбор существует в любой ситуации. Можно ничего не предпринимать, оставить все как есть. Как говорится, куда течением вынесет. Часто, поступая так, родители оправдывают свое бездействие тем, что так они воспитывают в ребенке самостоятельность: «Для ребенка важен любой опыт: и положительный, и отрицательный. Обожжется один раз, другой будет умнее. Прежде чем принимать какое-то решение, присмотреться к ситуации. Отношения между людьми могут строиться «на равных», либо один из друзей выбирает роль вожака, а другой становится ведомым. Если вы видите, что ваш ребенок равноправный партнер либо лидер, нет никакой необходимости ограничивать такое общение. Ребенок при этом приобретает социальный опыт положительного влияния на окружающих, еще более повышается его самооценка, ощущение собственной значимости. От этой дружбы ребенок может сам отказаться в любой момент. А вот запрет вызовет противоположную реакцию – мы же помним: то, что не разрешено, приобретает особую привлекательность.

Нередко бывает, что мальчик или девочка при переходе из одного садика в другой на первых порах заводит дружбу с наименее успешными детьми из нового коллектива – их внимание легче привлечь. В новичке

видят шанс начать новую жизнь, наладить новые отношения, измениться. Побеседуйте с ребенком и попытайтесь ответить на вопрос: почему он дружит именно с этим мальчиком и девочкой? Причины могут быть разные, а следовательно, разными будут ваши ответные действия. Наиболее типичные случаи.

1. Возможно у вашего ребенка низкая самооценка. Ему кажется, что дружбы с лучшими детьми он не достоин, и уж пусть лучше этот Петька, чем никто. В таком случае ситуация общения может измениться только вместе с ростом самооценки. Меньше критики, никакого сравнения с другими. Отмечать самые незначительные достижения, создавать ситуации успеха для ребенка. Хорошо было бы совместно обсудить и выбрать для него интересное занятие, а вместе с тем и новый детский коллектив, где он мог бы наладить новые дружеские контакты.

2. Ваш ребенок не умеет оценивать людей. Он оправдывает скверные поступки своих друзей, смотрит на мир их глазами и просто не понимает, что дальнейшее общение с таким товарищем может привести к печальным последствиям. Необходимо помочь ребенку понять, кто есть кто в его окружении. Постарайтесь при этом не раскрасить мир в черные тона. Помните, что у любого человека есть недостатки, но есть и достоинства. Научите ребенка анализировать поступки других людей, делать из этого правильные выводы. Сочините вместе сказку об острове «Дружба». Кто будет жить на этом острове? Как выглядят местные жители? Как друг к другу относятся? Чему бы ты хотел у них научиться? Чему ты сам можешь их научить? Внимательно слушая ребенка, можно многое узнать о его представлениях о дружбе, о людях, можно и сказочно повлиять на ситуацию, если от лица какого-то героя давать советы.

3. Ребенок не умеет строить взаимоотношения со сверстниками. Ребенок попадает под влияние из-за недостаточного социального опыта. Дружбе, как и всему остальному, ребенка нужно учить. Как правильно организовать игру, как выразить свое несогласие, как радоваться успехам

товарища и не слишком огорчаться проигрышу, как радоваться успехам товарища и не слишком огорчаться проигрышу, как тактично сделать товарищу замечание. Приглашайте в гости детей, с которыми общается ваш ребенок. Обсуждайте вместе с ребенком мультфильмы, сериалы. Высказывайте собственные мысли по поводу отношений между героями, давайте им оценку.

4. Ваш ребенок обнаруживает сходные черты характера с неподходящим другом. Этот случай сродни скрытой форме болезни, когда она уже протекает в организме, разрушая его, но внешне никак себя не обнаруживает. Ребенок, внешне пока оставаясь прежним, послушным и воспитанным, уже поменял внутренние установки, принял такое нежелательное поведение как возможное для себя и подсознательно налаживает дружеские контакты с близким по духу. Через какое-то время «болезнь» выйдет наружу в разнообразных формах: от негативизма, агрессивности и непослушания ребенка до выраженных форм страха и неуверенности, робости. Этот случай наиболее сложный. Он потребует от родителей более длительного внешнего контроля и помощи. Необходимо обсудить с ребенком то, что вас в нем тревожит. Ограничить нежелательное общение, но не запретами, а пересмотрев досуг ребенка. Выберите дополнительные кружки, студии и сами постарайтесь больше времени проводить в общении с ребенком: организуйте поездки, прогулки. Если вы попробовали различные способы, но ситуация не изменяется в лучшую сторону а скорее наоборот, имеет смысл обратиться за помощью к специалисту. Родителей должно насторожить также любое резкое изменение в поведении ребенка, когда, к примеру, веселый и непосредственный ребенок становится замкнутым, плаксивым, а спокойный – наоборот, чрезмерно возбудимым.

Первая дружба

Н.В. Богданова, детский психолог, психоаналитик

Однажды рядом с нашим ребенком появляется кто-то, не менее значимый, чем мы родители, это его друзья. Отнеситесь к этому серьезно, ведь и у малышей бывает настоящая дружба. В каком возрасте это понятие входит в жизнь ребенка? Насколько долговечны и значимы первые дружеские чувства? Должны ли родители каким-то образом регулировать эти новые для ребенка отношения? Или может быть позволить друзьям самостоятельно осваивать неведомую территорию дружбы?

Около двух лет дети начинают испытывать интерес друг к другу. Этот интерес в большой степени инициируют сами родители, обращая внимание малыша на играющих рядом сверстников. Играя в одной песочнице, дети находятся рядом, но не вместе, а их контакты непрочны и мимолетны. Маленькие дети еще очень эгоцентричны, они живут с ощущением, что их маленькая вселенная вращается вокруг них. Представьте себе, что играющие бок о бок карапузы - маленькие солнышки в своей планетарной системе. Конечно, им трудно признаться, что существуют и другие "миры". По мере взросления на смену детскому всемогуществу приходит более реалистичное ощущение себя и своего места в социуме (в семье, детском саду, песочнице). Маленькие дети вылупляются из скорлупы своего эгоцентризма и начинают видеть и воспринимать своих сверстников. Не всегда первые попытки общения оказываются удачными, малышу пока неведомо, какую реакцию вызовут его действия у его маленького приятеля. Дети еще только учатся учитывать интересы друг друга, уступать и проявлять сочувствие. Поэтому

наши наставления, а иногда и прямое вмешательство будут очень кстати на этом этапе.

По мере взросления ребенка его связь с родителями немного ослабевает и социальная вселенная малыша начинает расширяться, впуская в себя его первых друзей. Не случайно родителей очень волнует - сможет ли ребенок с кем-то подружиться, впервые придя в детский сад или в школу? Ведь для большинства взрослых способность с легкостью находить друзей - признак психологического благополучия ребенка, его социальной компетентности. А также, уверенность в том, что он не будет чувствовать себя растерянным и одиноким в незнакомой среде. Специалисты утверждают, что "пики дружелюбия" приходятся на три и шесть лет, то есть на те возраста, когда ребенок на пороге детского сада или школы чувствует сильную тревогу и неуверенность. Связанное с грядущими переменами ощущение обособленности и одиночества подводят ребенка к открытию, что если ты не один, ты более защищен. Не случайно первая детская дружба напоминает влюбленность. Это чувство помогает ребенку, который пока не обладает достаточной силой характера и независимостью, получить своего рода "дополнительную страховку" в новом для него окружении.

Друг помогает освоить ребенку территории, на которые он не осмелился бы ступить один, но его роль этим не ограничивается. Дружба позволяет детям выходить за пределы родительского влияния. Освобождаясь от родительской опеки, ребенок открывает собственное "Я" и "Я" других людей. За пределами дома ребенок получает возможность увидеть себя глазами своих друзей, смотрящих на него с позиции, совершенно отличной от родительской. Дети познают себя, отражаясь во многих зеркалах, и складывая воедино эти отражения, выстраивают свой собственный мир.

Существует расхожее мнение, что дети всюду находят себе друзей, и что эти встречи абсолютно случайны. На самом деле они, так же как и мы, понимают разницу между приятелями на пляже, с которыми вместе строят песочные замки, и друзьями, которым поверяют секреты. Выбирая себе

друзей, некоторые дети бессознательно руководствуются своей потребностью быть рядом с кем-то похожим на себя, чтобы в этом "удвоении" черпать силу и уверенность. Вы наверняка не раз замечали, как поразительно похожи бывают между собой друзья. Так, обнаружив, что из всей группы только они оказались в очках, две девочки наверняка поспешат стать подругами. Другие дети находят друг в друге замечательное дополнение, каждый из них помогает другому почувствовать себя более целостным, "делясь" недостающими качествами. Классический пример: самый робкий и тихий мальчик и ребенок-лидер, этакий "сорвиголова". Такой союз может помочь тихоне "выйти из своей раковины", особенно если он с трудом осваивается в новом месте. Правда стоит повнимательнее относиться к таким тандемам. Более сильный и властный ребенок может несколько злоупотребить тем неограниченным влиянием, которое он имеет, в отношении более слабого. В таком случае стоит попытаться повлиять на сложившиеся отношения, или даже разъединить друзей.

Дружеские отношения могут облегчить ребенку его тайные переживания. Часто отношения со своими братом или сестрой подпорчены соперничеством, завистью и ссорами. С друзьями же нечего делить - дружба для ребенка островок безоблачного счастья и покоя. Друг может помочь преодолеть трудности, связанные с рождением братика или сестрички. Часто бывает, что именно в такие моменты завязывается крепкая дружба, и для некоторых детей это настоящий спасательный круг.

Малышам, как, впрочем, и многим взрослым, легче общаться вдвоем, чем в группе. Это связано с тем, что в семье они, как правило, сильнее привязаны к одному из родителей и имеют опыт поддержания в основном так называемых дуальных отношений. Поэтому для ребенка так велика значимость "лучшего друга" - того, кому можно полностью доверять, кто хранит секреты, разделяет твои интересы, кто самый сильный или самый веселый. С лучшим другом частично восстанавливается материнская связь. Это важно для детей, которые всегда чувствуют себя немного уязвимыми во

взрослом мире. Друг - двойник ребенка, рядом с ним сильнее чувствуешь радость существования, примиряешься со своими недостатками, легче переживаешь невзгоды. И даже свою сексуальную принадлежность дети острее осознают рядом друг с другом. Поэтому ребенок, по большей части, выбирает себе друзей своего пола. К тому же, есть существенные различия в том, как общаются и играют мальчики и девочки. Маленькие девочки традиционно более сосредоточены на разговорах, они свободно проговаривают свои наблюдения и идеи в процессе игры. Общение мальчиков проходит скорее в действии, чем в беседах, а мальчишечий характер складывается в ситуациях соревнования. Мальчики часто сбиваются в "дружеские команды", чтобы вместе играть в футбол, гонять на велосипедах, а затем шумно обсуждать свои достижения. Общению же девочек свойственна камерность, атмосфера секретов и подчеркнутая обособленность.

Как и взрослые, дети считают отношения действительно дружескими, когда они распространяются на все сферы их жизни. Они видятся в детском саду, на площадке, или в школе и приглашают друг друга в гости или на дни рождения. Приглашение на праздник позволяет им на время окунуться в семейную атмосферу друг друга и ... провести сравнительный анализ. У них можно брать из холодильника все что угодно в любое время, или поздно ложиться спать, или подолгу смотреть телевизор. Иногда Ваш ребенок приходит домой, дуюсь от обиды: он считает, что родители его друга более снисходительные, чем его собственные. Это неизбежно, дети рано или поздно начнут сравнивать нас с родителями своих друзей, и не всегда это сравнение будет в нашу пользу.

Проявляя интерес друг к другу и заводя друзей, дети начинают испытывать сильное любопытство к противоположному полу. Поэтому в детском саду нередко можно стать свидетелем настоящей идиллии. Умильная парочка четырехлеток абсолютно неразлучна, они оказывают друг другу множество знаков внимания. Она помогает ему научиться правильно

держат карандаш во время занятий, а он ревностно защищает ее и ее кукол от посягательств расшалившихся приятелей. Еще один малыш четырех с половиной лет увлеченно играет в доктора со своей подружкой. Влюбленность, которую испытывают дети, выражает те чувства, которые маленький ребенок переносит со своих родителей на сверстников. Между двумя и шестью годами дети проходят «эдипову» стадию, и в играх со своими друзьями ребенок снова и снова переживает глубинные чувства, зародившиеся в семье. Перемещая в дружеский обиход свои чувства, ребенок получает возможность свободно выражать то, что порой так трудно бывает носить в себе. Наблюдая за детьми, родители легко приписывают им взрослые переживания. Но проявления детской сексуальности, хоть и выглядят порой похожими на взрослые, по сути своей таковыми не являются. Дети испытывают взаимную радость, подавая друг другу руку, или глядя друг другу в глаза. Не стоит приписывать детям взрослые чувства и желания, негласно поощряя их раннее взросление. Проявите деликатность, чтобы не похитить детские игры.

Что делать если:

- *Они поссорились*

"Они мне сказали, что больше со мной не водятся!" Не считайте это пустяками! Ребенку сейчас очень нужны Ваше искреннее участие и поддержка. Неприятие группы очень болезненно для ребенка, он еще не умеет отстаивать себя в подобных ситуациях, и наверняка чувствует себя растерянным и подавленным. Прежде, чем пытаться разобраться в случившемся, утешьте малыша и заверьте его в своей любви. Не стоит говорить ребенку, что он сам виноват в ссоре, иначе он почувствует себя "исключенным" и дома.

- *Ее подружка переехала*

Для ребенка это действительно драматическая ситуация. Не обесценивайте чувства ребенка, отделяваясь штампами вроде "дети повсюду находят себе друзей" или "одного потерял, десять новых нашел". Предложите

малышке переписываться с подругой или время от времени созваниваться. Скажите ребенку о том, что все люди испытывают грусть в подобной ситуации, что Вам тоже очень жаль, что ей пришлось пережить расставание. Уверьте малышку в том, что когда ее печаль немного уменьшится, она сможет найти новых друзей, а Вы ей в этом поможете.

- *Они неразлучны*

Постарайтесь понять, что именно Вас волнует: похожи ли эти отношения на зависимость одного от другого, или в Вас заговорил родитель-собственник. Расспросите воспитательницу или учительницу существует ли сильное взаимное влияние и похожи ли отношения на эмоциональную зависимость. Если Вы всерьез обеспокоены, постарайтесь ограничить общение детей.

- *Ему уже три, а у него все еще нет друзей*

Некоторые дети, также как и взрослые, более общительны, чем другие. Часто дети не слишком общительных, живущих более замкнуто родителей, воспринимают семейную модель поведения. А такие качества как застенчивость, замкнутость передаются по наследству. Помимо этого, способность находить себе друзей связана с чувством внутренней безопасности и уверенности в себе. Можно попытаться выяснить причину повышенной тревожности в семье, это может быть связано с нестабильностью в жизни взрослых, частыми переездами или переменами няни. Чтобы побудить ребенка к общению чаще приглашайте друзей на семейные торжества, в теплой домашней атмосфере ему будет легче проявить открытость и дружелюбие.

- *Горе разлуки*

Переезжаете? Меняете квартиру? Ребенок теряет своих друзей и для него это, конечно, катастрофа. Иногда ребенок бывает совершенно безутешен, и это может длиться многие месяцы. Иногда сердечные привязанности наших детей сохраняются вопреки переездам или каким-то другим превратностям судьбы. Те, у кого есть друг, вместе с которым

прошли детские годы, знают, что эта связь подчас более тесная, чем бывает у братьев или сестер.

Консультация для родителей «Помогите ребенку научиться дружить»

Дружба. Конечно, это слово довольно часто звучит в нашей жизни, и мы, взрослые, думаем, что абсолютно все нам с этим словом понятно. Разумеется, у каждого человека есть друзья; мы, взрослые, не мыслим свою жизнь без дружбы. Но не каждый родитель догадывается, что ребенка нужно научить дружить. Мы, родители, конечно же, не задаем себе вопрос, зачем нужны друзья нашему малышу. Мы даже не сомневаемся в том, что дружба – это нечто необходимое и очень важное. Но далеко не все родители знают, что в становлении этого самого представления наших детей о дружбе мы должны принять самое активное участие. Мы должны помочь ребенку стать хорошим другом! Детей нужно учить дружить. А понятие дружбы очень обширное. Это и умение справляться с проявлениями собственного эгоизма, и уважение к мнению других людей, умение сочувствовать и сопереживать, и желание приходить на помощь, быть добрым и щедрым, внимательным и заботливым. Нельзя забывать о том, что умственное, психическое, социальное, эмоциональное и даже физическое развитие ребенка тесно связано с тем, как складываются его отношения с друзьями. Важно понимать, что социально-личностное развитие вашего малыша как раз и начинается с обычного умения дружить.

Конечно, необходимо помнить, что ребенок, как губка, впитывает модели родительских отношений. Поэтому, чтобы ребенку было понятнее, кто такой друг (или подруга, на собственном примере показывайте, что у вас тоже есть верные друзья. Рассказывайте истории из жизни, когда вам очень помогли друзья, и как выручали друзей вы. Расскажите ребенку, что жизнь без друзей скучна и однообразна, что без друзей трудно прожить в одиночку. Хотя, в большинстве случаев, дети быстрее знакомятся, чем взрослые. Стоит

в песочнице детворе обмениваться ведерком или лопаткой, как вы можете услышать: " Мама, этот мальчик- мой друг! " Не стоит скептически к этому относиться. Просто нужно объяснить своему малышу, что такое дружба и кто такой друг. Нужно объяснить, что не стоит путать обычные знакомства с дружбой. Ведь знакомых может быть много, а настоящих друзей, как правило, несколько. Расскажите ребенку, кто такой друг, что дружат с кем-то не из-за какой-то выгоды, а просто так, расскажите, что с другом очень весело, друг может помочь в трудную минуту. Беседуя с ребенком о дружбе, можно обсудить детские пословицы: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты», «Друга ищи, а нашел – береги», значение слов известной детской песенки «Без друзей меня чуть-чуть, с друзьями – много». Читайте ребенку сказки, там мы всегда найдем множество примеров дружбы между сказочными героями. Читайте ребенку больше стихов, рассказов о дружбе вообще, о дружеских отношениях между детьми. Смотрите мультфильмы на подобную тематику. Обсуждайте прочитанное и увиденное. Дружбе ведь тоже надо учить: выбирать друзей, беречь, ценить, понимать их, помогать им. Учите ребенка не конфликтовать с детьми, не быть жадным, развивайте в нем зачатки великодушия.

Посещайте с ребенком детскую площадку во дворе дома, так как она также выступает территорией, на которой дети учатся общаться. Проводите дома различные беседы с ребенком о том, что нужно уметь слушать других, сочувствовать им, сопереживать, если что-то случилось нехорошее, пытаться помочь. В мальчишке развивайте мужественность, джентльменское отношение к девочкам, в девочке – скромность и женственность. Чаше ходите в гости к друзьям, у которых есть маленькие дети. Глядя на ваше общение, ребенок будет брать с вас пример. Положительный же пример будет ему только на пользу, так как дети любят копировать взрослых. Отмечайте дни рождения ребенка, приглашайте на праздник его знакомых сверстников из детского сада, соседских детей. Придумывайте веселые игры, конкурсы. Но не стремитесь все время быть посредником между вашим ребенком и другими

детьми, давайте ему возможность проявлять самостоятельность в поступках и действиях. Конечно, нужно обсуждать с малышом его проблемы при общении со сверстниками. Обязательно, чтобы ребенок чувствовал вашу поддержку и понимание. Но не стоит вмешиваться в разрешение детских конфликтов слишком часто. Если вам не нравится друг ребенка, не стоит резко вмешиваться в их отношения. Дайте возможность ребенку самому попытаться найти правильный выход. В большинстве случаев малыши неплохо с этим справляются. А резкие выпады родителей: "Я запрещаю тебе с ним дружить!" - как правило, не приносят ожидаемого результата. Не стоит критиковать друзей своего малыша. Естественно, желание каждого родителя, чтобы их ребенок дружил только с правильными и хорошими детьми. Но нужно помнить о том, что детская логика отличается от логики взрослого человека, и ваши собственные ожидания могут совсем не совпадать с желаниями вашего ребенка. Дайте ребенку свободу в выборе друзей и приятелей, ведь как известно, ненужные связи всё равно со временем пропадут сами собой. А тот ребенок, которого выбрал ваш в качестве друга, может быть на самом деле окажется верным и преданным, и эта детская дружба сохранится на всю жизнь. Настоящая дружба – это целый мир, полный тайн и секретов, выдумок и проказ, радостей и, увы, огорчений тоже.

Каждым маме и папе хочется, чтобы ребенок был чутким, порядочным и отзывчивым, умел дарить любовь и теплоту, был надежным другом, умел откликаться на чужую беду.

А поэтому, помогите своему ребенку найти и сохранить дружбу. Ведь именно друзья из детства, как правило, остаются самыми родными и во взрослой жизни. Некоторые называют детскую дружбу репетицией взрослых отношений, но часто именно она может дать нам, взрослым, настоящий пример верности и человечности.

Уважаемые родители, необходимо помнить, что дружба дарит ребенку не только близких по интересам людей, но и дополнительную возможность научиться уважать другого человека, доверять ему. Дружба становится

прекрасным средством и индикатором степени социализации ребенка. Именно при дружеских отношениях ребенок учиться полноценному общению на равных, что невозможно, например, в детско-родительских отношениях.

Помогите вашему ребенку понять, что дружить и иметь верного друга, а также самому быть верным надежным другом - это здорово!

Тема: «Транспорт»

Консультация для родителей «Учим правила дорожного движения»

Уважаемые мамы, папы, бабушки и дедушки!

Для закрепления программного материала в освоении правил дорожного движения детьми нашей группы я хочу порекомендовать следующее:

Задание на дом, которое ребенок выполняет под руководством взрослого.

Например,

- запомнить путь из детского сада домой
- нарисовать улицу, на которой живешь. Вы можете прокомментировать рисунок ребенка, уточнить, какие дома он нарисовал, где находится переход, какие знаки имеются на улице и т. д.

Хотим напомнить вам о необходимости воспитания у детей самостоятельности при передвижении по улице. С этой целью старшим дошкольникам хорошо дать поручение в игровой форме, но с определенной, понятной ребенку целью.

Например:

- «Ты меня сегодня поведешь в магазин «Малиновая грядка», и мы купим с тобой хлеб, — скажите ребенку. — Но, поведешь ты меня, прежде чем мы пойдем, расскажи, по какой стороне тротуара надо идти, где будем переходить дорогу» и т. д. Ребенок действует под контролем и в сопровождении взрослого. Выполнение таких заданий ставит перед ребенком определенную цель, закрепляет знания правил передвижения по улице, развивает наблюдательность, необходимость подумать, представить, мысленно расчленить путь на небольшие отрезки, определить расположение ориентиров и обозначить их словом.

А вот примерный рассказ, который вы можете использовать при ознакомлении ребенка с переходом улицы.

«Утром мама сказала Никитке, что они пойдут в магазин «Насяня» покупать большой красивый мяч. Сережа очень любил гулять с мамой: она всегда о чем-нибудь рассказывала или показывала ему что-то интересное. Так было и сегодня.

Чтобы дойти до магазина, им надо было перейти проспект Гагарина. По нему всегда проезжало много машин, и Никитке было страшновато, когда он с мамой переходил этот широкий проспект. Он крепко сжимал мамину руку и с испугом смотрел вокруг. Мама всегда успокаивала его. А сегодня, подойдя к переходу, она сказала:

— Ты уже большой, Никита, и должен знать, как правильно переходить дорогу. Тогда и бояться машин не будешь. Мы подошли с тобой к пешеходному переходу. Его хорошо видно издалека, потому что он обозначен белыми широкими линиями, и называется он интересно — «зебра». Мы стоим на тротуаре. Посмотри, он чуть выше мостовой, чтобы на него не наезжали машины. Тротуары сделаны для пешеходов, а по проезжей части дороги едут машины. Их много. Водители ведут машины осторожно, внимательно. Ты видишь на другой стороне пешеходной дорожки светофор? Какой в нем сейчас горит свет?

— Желтый.

Правильно, желтый сигнал светофора предупреждает нас, пешеходов, о том, чтобы мы были внимательны, так как сейчас сигнал сменится. Теперь в светофоре зажегся красный сигнал для пешеходов. Это значит, что все они должны стоять на тротуаре, пока в светофоре не загорится для нас зеленый сигнал. Следи за светофором внимательно и скажи, когда можно будет идти.

— Мама! Зеленый свет зажегся. Пойдем.

— Правильно, зажегся зеленый сигнал. Прежде чем начать переход, посмотри налево, убедись в том, что машины остановились. А теперь пойдем. Идти надо по пешеходной дорожке спокойным шагом. Когда дойдем до середины, посмотрим направо и, если нет машин, а в светофоре горит

зеленый сигнал, закончим переход дороги. Вот мы и перешли с тобой улицу. Теперь ты знаешь правила перехода дороги и должен всегда выполнять их».

Интересной иллюстрацией к объяснению родителями правил поведения на улице может стать стихотворение С. Михалкова «Скверная история».

Скверная история

Движеньем полон город — бегут машины в ряд.

Цветные светофоры и день и ночь горят.

И там, где днем трамваи звенят со всех сторон,

Нельзя ходить зевая, нельзя считать ворон.

Но кто при красном свете шагает напрямик?

А это мальчик Петя — хвастун и озорник.

Волнуются шоферы, во все гудки гудят.

Колеса и моторы остановить хотят.

Свернул водитель круто, вспотел, как никогда:

Еще одна минута — случилась бы беда.

И взрослые и дети едва сдержали крик:

Чуть не убит был Петя — хвастун и озорник.

С. Михалков

Покупайте и вместе с ребенком читайте и рассматривайте детскую литературу на дорожную тематику, она поможет закрепить и расширить у детей представления о правилах дорожного движения.

Мы надеемся, что совместными усилиями решим с вами очень важную задачу: формирование у наших будущих первоклашек сознательного отношения к соблюдению правил дорожного движения и наши дети, радуя нас, будут расти самостоятельными, но осторожными и внимательными!

Советы родителям

«Воспитываем маленьких пешеходов»

Взрослым необходимо правильно и заблаговременно готовить самых маленьких пешеходов – детей, для решения проблемы обеспечения

безопасности движения. Уже за воротами дома малышей подстерегают серьезные трудности и опасности. Сами дети чаще всего являются причиной дорожно-транспортных происшествий.

К этому приводит незнание элементарных основ Правил дорожного движения, безучастное отношение взрослых к поведению детей на проезжей части. Дошкольники не в состоянии правильно оценить расстояние до приближающейся машины и её скорость, переоценивают собственные возможности, считают себя ловкими и быстрыми. Они не видят опасности, выезжая на велосипеде на проезжую часть. Чтобы избежать опасных ситуаций, необходимо вести обучение и воспитание ребёнка с самого раннего возраста.

Известно, что именно на третьем году жизни ребёнка закладываются нормы общей культуры поведения. И в это же время должна начинаться его подготовка к «пожизненной» профессии пешехода и участника движения.

Всё, что усвоит ребёнок в этом возрасте, останется с ним навсегда.

Желаемый результат в обучении Правилам дорожного движения появится только в том случае, когда у детей в повседневной жизни сформируется культура поведения, дисциплина, выдержка. Во время прогулок трёхлетних малышей со взрослыми нужно обращать их внимание на движение транспорта, пешеходов, называть цвета светофора, знакомить со словами: «автомашина», «шофёр», «тротуар», уточнять названия частей автомобиля: кузов, кабина, двери, колеса, капот, багажник, окна и т. д.

У детей постепенно происходит накопление определенного двигательного опыта, обогащение словарного запаса, воспитание навыков пространственной ориентировки.

Воспитателям и родителям необходимо в повседневной жизни закреплять и расширять полученные знания при каждом удобном случае. Плохим примером для ребенка будет любое незначительное нарушение, допущенное взрослыми.

Первыми помощниками воспитателей в деле обучения детей правилам дорожного движения, безопасного поведения на улице, должны стать именно родители.

Консультация для родителей на тему: «Обучение дошкольников правилам дорожного движения в семье»

Каждый родитель должен своевременно обучить детей умению ориентироваться в дорожной ситуации, воспитывать у ребенка потребность быть на улице дисциплинированным и внимательным, осторожным и осмотрительным. Для этого надо так знакомить детей с правилами дорожного движения и безопасного поведения на улице, чтобы они строго соблюдали их, став школьниками.

Только единые требования, предъявляемые к детям со стороны педагогов и родителей, будут способствовать успешному овладению детьми азбукой дорожного движения.

Мамы и папы! Всегда ли вы подаете ребенку пример соблюдения правил безопасного перехода улиц и перекрестков, посадки в трамвай, автобус, обхода этих транспортных средств на остановках?

Помните! Нарушая правила дорожного движения, вы как бы негласно разрешаете нарушать их своим детям.

Учите ребенка:

- не спешить при переходе улицы;
- переходить дорогу лишь тогда, когда обзору ничто не мешает;
- прежде чем перейти, дождаться, чтобы транспорт отъехал от остановки;

Воспитывайте у ребенка умение быть бдительным на улице. Так, оказавшись рядом со стоящим автобусом, предложите ребенку приостановиться, внимательно осмотреться, не приближается ли машина.

Объясните ему, какая опасность может ожидать пешехода, если он внезапно выходит из-за стоящего транспорта на проезжую часть.

Большую помощь в закреплении у детей знаний правил дорожного движения окажут игры. Сделайте из кубиков и разноцветной бумаги дома, тротуары и мостовые, пешеходов, игрушечный транспорт. На таком макете вы можете с ребенком разыгрывать различные дорожные ситуации, благодаря которым он более прочно и осмысленно усвоит правила поведения на улице.

Детские художественные произведения с последующей беседой о прочитанном:

- «Скверная история», «Дядя Степа – милиционер» С. Михалкова,
- «Машины на нашей улице» М. Ильина и Е. Сегала,
- «Знакомьтесь, автомобиль», «Законы улиц и дорог», «Дорожная грамота» И. Серякова;
- «Посмотрите, постовой», «Это улица моя» Я. Пищумова

Используйте прогулки с детьми для объяснения им правил безопасности на улицах. С этой целью полезно:

- понаблюдать за работой светофора, обратив внимание ребенка на связь между цветами на светофоре и движением машин;
- показать знаки, указатели дорожного движения, рассказать об их значении;
- предлагать ребенку самому найти дорогу домой, когда вы берете его с собой, отправляясь в магазин, гулять и т.п.
- обращаться к ребенку с вопросами: как, по его мнению, следует поступить на улице в том, или ином случае, что означает тот или иной дорожный знак.

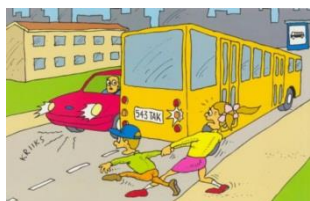
Уважаемые родители! Не жалейте времени на уроки поведения детей на улице! Если вы купили ребенку велосипед, то надо объяснить ему правила дорожного движения, требуя их неукоснительного выполнения. Ребенок должен усвоить – кататься на велосипеде можно только в отведенных для

этого местах: дворах, парках и на площадках. Помните, что езда на велосипеде по дорогам запрещена детям до 14 лет. Нельзя сажать на раму или багажник, катая его на своем велосипеде. Для ребенка на велосипедной раме позади руля должны быть сделаны специальное седло и подножки.

К моменту поступления ребенка в школу он должен четко усвоить и соблюдать следующие правила поведения на улице и в транспорте:

- играй только в стороне от дороги;
- переходи улицу там, где обозначены указатели перехода, где нет – на перекрестках по линии тротуаров;
- переходи улицу только шагом, не беги;
- следи за сигналом светофора;
- посмотри при переходе дороги сначала налево, потом направо;
- не пересекай путь приближающемуся транспорту;
- машины, стоящие на дороге у тротуара или обочины, автобусы обходи сзади;
- трамвай всегда обходи спереди;
- входи в любой транспорт и выходи из него только тогда, когда он стоит, нельзя прыгать на ходу;
- не высовывайся из окна движущегося транспорта;
- не выезжай на велосипеде на проезжую часть;
- если ты потерялся на улице, не плачь, попроси взрослого или полицейского помочь тебе, назови свой домашний адрес;

При посадке и высадке из общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая и такси):



· выходите впереди ребенка; маленький ребенок может упасть, ребенок постарше может выбежать из-за стоящего транспорта на проезжую часть;

- подходите для посадки к двери транспортного средства только после полной его остановки. Ребенок, как и взрослый, может оступиться и попасть под колеса;

- не садитесь в общественный транспорт (троллейбус, автобус) в последний момент при его отправлении (может прижать дверьми). Особую опасность представляет передняя дверь, так как можно попасть под колеса транспортного средства;

- научите ребенка быть внимательным в зоне остановки - это опасное место для ребенка: стоящий автобус сокращает обзор дороги в этой зоне, кроме того, пешеходы здесь часто спешат и могут случайно вытолкнуть ребенка на проезжую часть.

При ожидании общественного транспорта:



- стойте вместе с детьми только на посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине.

При движении автомобиля:



- приучайте детей младшего школьного возраста сидеть в автомобиле только на заднем сиденье, не разрешайте сидеть рядом с водителем, если переднее сиденье не оборудовано

специальным детским сиденьем. Объясните **им**, что при резкой остановке или столкновении сила инерции бросает ребенка вперед, и он ударяется о стекло передней панели; этого достаточно, чтобы он погиб или был сильно ранен;

- не разрешайте малолетнему ребенку во время движения стоять на заднем сиденье: при столкновении или внезапной остановке он может перелететь через спинку сиденья и удариться о переднее стекло или панель;

- ребенок должен быть приучен к тому, что первым из автомобиля выходит отец (мать), чтобы помочь сойти ребенку и довести его до перехода или перекрестка;

- не разрешайте детям находиться в автомобиле без присмотра;

- ребенок должен знать, что на велосипеде разрешено перевозить только одного ребенка до семи лет и то при условии, что велосипед оборудован дополнительным сиденьем и подножками.

При поездке в общественном транспорте:

- приучите детей крепко держаться за поручни, чтобы при торможении ребенок не получил травму от удара;

объясните ребенку, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит.



Консультация для родителей.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

(расскажите об этом детям).

- При входе в городской транспорт не расталкивай всех локтями, пропускай женщин, пожилых людей и девочек (если ты мальчик) вперед, помоги им подняться в салон.
- Не останавливайся у входа (если ты не выходишь на следующей остановке), а пройди в середину салона.
- Воспитанный человек уступает место пожилым людям, малышам, женщинам с тяжелыми сумками.
- В общественном транспорте не стряхивают снег или капли дождя с одежды, не едят, не входят с мороженым в руках и, конечно, не курят.
- В салоне не причесываются, не чистят ногти, не ковыряют в носу, зубах, ушах...
- Газету читают в сложенном виде, не разворачивая; не заглядывают в книгу или газету соседа. А глазки скажут тебе «спасибо!», если ты вообще откажешься от привычки читать во время движения.
- Не разглядывай в упор пассажиров, не опирайся на них всем телом.
- Входя в транспорт, нужно снимать рюкзаки и сумки-ранцы, чтобы не задеть (иногда даже запачкать) людей.
- Если тебе трудно держать торт или цветы, когда ты едешь стоя, можно вежливо попросить сидящих подержать их.
- Находясь в салоне, не следует громко смеяться и разговаривать, обсуждать свои проблемы, спорить во всеуслышание с друзьями. Тем более непозволительно оскорблять людей, сделавших вам замечание.
- Родители должны следить за тем, чтобы дети не пачкали ногами одежду окружающих и сиденья.
- Не занимай места для пассажиров багажом или пакетами, крупные вещи лучше перевозить не в часы пик. А громоздкие острые предметы (например, лыжи) перевозят хорошо упакованными.
- Хозяевам животных: кошек, птиц, мелких грызунов желательно перевозить в специальных клетках; собак - обязательно в наморднике.
- К выходу надо готовиться заранее (особенно, если много пассажиров). Спрашивай у стоящих впереди: «Вы выходите на следующей остановке?» Не отесняй молча людей прокладывая себе дорогу, а, извиняясь, попроси разрешения тебе пройти.
- Если женщина (девушка) едет с мужчиной (молодым человеком), то он первый проходит к выходу и первым выходит, помогая сойти спутнице.

В любом виде транспорта будь внимательным и предупредительным такие слова, как «Будьте добры», «Благодарю Вас» придадут тебе уверенность в любой ситуации и создадут у окружающих мнение о тебе как о человеке воспитанном и доброжелательном.



Памятка для родителей «Правила поведения на остановке маршрутного транспорта»

- 1.** Не ускоряйте шаг и не бегите вместе с ребенком на остановку нужного маршрутного транспорта. Объясните ребенку, что это опасно, лучше подождать следующий автобус (троллейбус) и т. д.
- 2.** На остановках маршрутного транспорта держите ребенка крепко за руку. Нередки случаи, когда ребенок вырывается и выбегает на проезжую часть.
- 3.** Переходите проезжую часть только на пешеходных переходах.
- 4.** Не обходите маршрутный транспорт спереди или сзади.
- 5.** Если поблизости нет пешеходного перехода, дождитесь, когда транспорт отъедет подальше, и переходите дорогу в том месте, где она хорошо просматривается в обе стороны.
- 6.** При высадке из автобуса, троллейбуса, трамвая, такси выходите первыми. В противном случае ребенок может упасть или выбежать на проезжую часть дороги.



Памятка для родителей-водителей

"Правила перевозки детей в автомобиле"

- ✚ Всегда пристегивайтесь ремнями безопасности и объясняйте ребенку, зачем это нужно делать.
- ✚ Если это правило автоматически выполняется Вами, то оно будет способствовать формированию у ребенка привычки пристегиваться ремнем безопасности.
- ✚ Ремень безопасности для ребенка должен иметь адаптер по его росту (чтобы ремень не был на уровне шеи).
- ✚ Дети до 12 лет должны сидеть в специальном детском удерживающем устройстве (кресле) или занимать самые безопасные места в автомобиле: середину и правую часть заднего сиденья.



- ✚ Учите ребенка правильному выходу из автомобиля через правую дверь, которая находится со стороны тротуара.

Тема: «Здоровей-ка»

Консультация для родителей

«О здоровье всерьез!»

Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее большого короля.

Цицерон.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Данные исследований показывают, что за последнее время число здоровых детей уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10 % от числа детей, идущих в первый класс.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Очень важно сформировать у детей представление о здоровье, как к одной из главных ценностей жизни.

Статистика утверждает, что здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья нам, взрослым - родителям и педагогам, повлиять практически невозможно, то на другие 50% - можно и нужно.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице или дома. Поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки;
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна, и даже культурно-гигиенические навыки, такие как мытье рук, своевременное высмаркивание носа, простите за подробности;
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- Бережное отношение к окружающей среде, природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождений медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, окулиста, отоларинголога, хирурга);
- Формирование понятия «помоги себе сам».

На одном из компонентов здорового образа жизни мы остановимся поподробнее.

Закаливание.

Крупнейшие специалисты в области детских болезней подчеркивали эффективность закаливания. Советский педиатр Герой Социалистического Труда профессор Г. Н. Сперанский писал: «При самом внимательном уходе немислимо оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Но для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, так как его способность самостоятельно защищаться от холода уже значительно ослаблена. Чем старательнее кутают ребенка, тем более он уязвим для простуды, тем чаще болеет. Несомненно, что

единственное надежное средство – закаливание. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего действия».

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Систематически использовать закаливающие процедуры во все времена года, без перерывов с постепенным увеличением дозы раздражающего действия.
- Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста.
- Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Все это не ново, все это известно, но очень важно! И начинать, уважаемые родители, надо с себя, потому что вы для ребенка значимые взрослые, основное значение имеет ваш личный пример. Если вы сами принимаете воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует вашему примеру. В первую очередь выработайте у малыша любовь к свежему воздуху, к подвижным играм на свежем воздухе.

Обратитесь к педагогам-классикам. А.П.Усова в книге «Русское народное творчество детского сада» рассказывает о детских народных играх, российский педагог и психолог П.Ф. Каптерев так же пишет о важности подвижных игр, о том что они формируют как силу и выносливость характера, так и творческое начало.

Консультация для родителей

«Сущность закаливания»

Организм человека непрерывно подвергается разнообразному воздействию внешней среды (солнечная радиация, химический состав атмосферного воздуха и его физические свойства, вода и др.). Из всех факторов внешней среды наиболее длительное и непрерывное воздействие на организм оказывает воздушная среда, солнечная радиация и вода. Закаливание в преддошкольном и дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Под **закаливанием** понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т. п.).

Цель закаливания – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определённым условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Принципы закаливания. Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать следующие принципы:

1. Постепенность увеличения дозировки раздражителя. Постепенность заключается прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызвать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньше изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах – раньше, чем с ними не проведены обливания.

3. Систематичность начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительские изменения, или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и в тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. д.). Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, воспитатель составляет характеристику ребенка.

Консультация для родителей

«Бег в жизни ребенка»

Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым — бегай!

Хочешь быть красивым — бегай!

Хочешь быть умным — бегай!

Чтобы быть умным, здоровым и красивым нужно укреплять свой организм, и особенно для этого подходит древнегреческая мудрость.

С самого раннего детства когда ребёнок научился двигаться, одно из основных движений это бег. Бег — помогает укрепить здоровье ребенка, в движении регулируется нагрузка, укрепляются сердечнососудистая и дыхательная система, различные группы мышц, суставы и связки.

Бегом лучше всего заниматься на свежем воздухе. Так как игра является основной в жизни ребёнка во время игры он учится бегать, прыгать что помогает в дальнейшем в эстафетах, спортивных соревнованиях.

В беге воспитывается выносливость, улучшается работоспособность. Беговые нагрузки нужно дозировать в зависимости от группы здоровья ребёнка: если у ребенка ослаблено здоровье то бегать нужно постепенно увеличивая нагрузку, а для детей у которых проблем со здоровьем нет темп бега с каждым разом можно увеличивать. Умение преодолеть быстро небольшое расстояние или, наоборот, пробежать большую дистанцию пригодится будущему солдату, геологу. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Консультация для родителей

«Профилактика простудных заболеваний через закаливание организма»

Если ребенок часто болеет – родители очень переживают, но не знают, что делать. Для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям, применяется хорошо всем известный способ – закаливание. Закаливание – целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления. Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Использование указанных средств закаливания в сочетании с физическими упражнениями приводит к наибольшему оздоровительному эффекту. Применение закаливающих процедур дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение. Функциональные изменения кровообращения, возникающие при повторном местном охлаждении, характеризуются тем, что

сосуды сужаются и расширяются, происходит как бы «гимнастика». В результате систематического и постепенного закаливания организма температура туловища снижается, а конечностей – повышается. Температура кожи в разных и симметричных участках тела выравнивается. При применении всех средств закаливания необходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:

- дозирование процедур, в зависимости от возраста детей, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;

- постепенное повышение интенсивности процедур: ежедневное, без перерывов их проведение, начиная с самого раннего возраста; постоянный контроль за влиянием процедур на организм; комфортное тепловое состояние детей, положительная эмоциональная настроенность.

Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание с начала.

Воздушные ванны

Закаливающее действие воздуха связано с разницей температур между ним и поверхностью кожи. Разница между температурой кожи одетого человека и окружающим воздухом. Как правило, невелика, поэтому отдача тепла организмом почти не заметна. Как только тело человека освобождается от одежды, процесс отдачи тепла становится интенсивным. Чем ниже температура окружающего воздуха, тем большему охлаждению подвергаются дети. Однако закаливающее действие воздуха зависит не только от его температуры. Существенную роль играют влажность и скорость движения воздуха.

Прием воздушных ванн проводят в хорошо проветренном помещении. Первые воздушные ванны для здоровых детей могут длиться 10-30 мин при температуре воздуха 17-24⁰С в зависимости от возраста. В дальнейшем их продолжительность увеличивается на 10 мин и доводится до двух часов.

Водные процедуры

Водные процедуры, по сравнению с воздушными, безусловно, более энергичное средство закаливания. Применяются следующие их виды: обтирание и общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоемах и контрастные процедуры.

Обтирание – слегка отжатой салфеткой обтирают вначале верхние и нижние конечности от периферии к центру, затем спину, ягодицы, шею, грудь, живот.

Солнечные ванны

Солнечные ванны представляют собой климатическую процедуру, при которой обнаженное тело ребенка подвергается воздействию солнечной радиации, а также окружающей среды. Солнечные ванны целесообразно принимать утром, -т когда земля и воздух менее нагреты, жара переносится значительно легче. Солнечный свет – мощное лечебное и профилактическое средство. Закаливание солнцем можно начинать с первых теплых весенних дней и продолжать его летом и ранней осенью.

Хождение босиком

Хождение босиком – важное закалывающее средство, поскольку охлаждение ног дает рефлекторную реакцию спазма сосудов кожи, носоглотки, почек и чаще всего бывает причиной возникновения так называемых простудных заболеваний. Кроме того, хождение босиком является профилактикой плоскостопия.

Естественные силы природы – воздух, вода и солнечные лучи – были и остаются нашими союзниками, источниками бодрости и здоровья, непревзойденными средствами закаливания в летний период.

Консультация для родителей

«Плоскостопие опасно? Да!»

Многие уверены, что плоскостопие не опасная болезнь, а просто небольшой дефект стопы. На самом деле человек, у которого есть плоскостопие, с течением времени приобретает неправильную осанку, так как происходит деформация костей стопы, ног и даже позвоночника.

Поэтому профилактику плоскостопия нужно начинать с того момента, как ребенок начнет ходить.

По данным ВОЗ, от 65% и выше детей к школьному возрасту приобретают плоскостопие. Если учитывать, что в большинстве городов России нет врачей-педиатров, то полноценная коррекция плоскостопия детям просто недоступна. Значит, более 65% детского населения переходит во взрослый период с расцветающим плоскостопием.

Все детки рождаются с плоскостопием. Это связано с тем, что стопа новорожденного не испытывает нагрузки. Позже, когда малыш начинает ходить нужно следить, чтоб сформировался правильный свод стопы. Чтобы этого добиться, необходима обязательная профилактика плоскостопия у детей.

Самая первая профилактическая мера – это подбор правильной обуви. Ребенку нужно приобретать обувь с закрытым носком, жестким задником, желательно на небольшом каблучке. Ни в коем случае нельзя покупать открытые сандалии, валенки, обувь на плоской подошве! И обращать внимание, чтобы пальцы в обуви не находились в сжатом состоянии. Для этого необходимо приобретать обувь с достаточно широкими носками и обязательно по размеру.

Детям очень полезно ходить босиком по песку, траве, гальке, а вот по ровной поверхности хождение без обуви надо ограничивать. Как альтернативу траве и песку на улице, дома можно использовать массажные коврики, которые очень просто изготовить самому.

Нужно стараться как можно чаще делать ребенку массаж стоп и голеней, а так же применять закаливающие процедуры (например, контрастные ванночки).

Очень хорошей профилактической мерой по предупреждению плоскостопия являются различные спортивные игры (футбол, баскетбол и т.д, но следует всегда помнить о чередовании физических упражнений с

отдыхом. Иначе, в результате больших нагрузок может произойти деформация стопы, что и приводит к прогрессированию плоскостопия.

Существует очень много различных лечебных и профилактических гимнастик, которые при систематичности оказывают положительную динамику в лечении и профилактики плоскостопия.

Все они выполняются босиком.

1. Сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

2. «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

3. Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.

4. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

5. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.

6. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.

7. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.

8. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.

9. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Упражнения при плоскостопии -главная профилактическая мера, позволяющая сохранить ваши стопы здоровыми и уменьшить риск заболевания плоскостопием.

Консультация для родителей «Сколиоз. Профилактика нарушений осанки»

Ребёнок смотрит мультики или делает уроки за письменным столом, а может, уютно устроившись в кресле, углубился в книжку или что-то мастерит в уголке. Понаблюдайте за его позой! Ссутулился, склонился набок? Насторожитесь! Попросите выпрямить спину. С готовностью сделать это, но уже через минуту занял привычное положение? Так повторилось несколько раз. И вы рассердились: опять не слушается! Однако непослушание тут не причём. Ребёнок просто не может выполнить вашу просьбу. Похоже у него первые симптомы серьёзного заболевания – СКОЛИОЗА.

СКОЛИОЗ – так называемое баковое искривление позвоночника. Оно сопровождается нарушениями функций внутренних органов: делается затруднённым дыхание, работа сердца, хуже работает желудок и кишечник. Неверное положение позвоночника приводит к раннему развитию остеохондроза, к деформации грудной клетки и тазовых костей. Первые признаки сколиоза проявляются в 6-8 лет, когда ребёнок начинает ходить в школу. У школьника нагрузка на позвоночник существенно возрастает: он должен, просто обязан много сидеть.

Тест на сколиоз.

Начальные симптомы заболевания. Настолько характерны, что увидеть их не составит труда. Попросите ребёнка раздеться до трусиков и приступайте к осмотру.

1. Пусть встанет ровно, спиной к вам. Внимательно посмотрите на плечи и нижние углы лопаток - они должны находиться на одном уровне. В норме линии позвоночника совпадает с меж ягодичной складкой.

2. Обратите внимание на рёбра. Не появляется ли при наклоне так называемый «рёберный горб», когда одна половина спины выше другой. Это тоже признак сколиоза.

3. Поставьте ребёнка к себе боком. В норме позвоночный столб имеет природные физиологические изгибы вперёд - в шейном и поясничном. Назад - в грудном и крестцовом отделе. Увидели, что спина прямо «как струна»? Значит, изгибы нарушены и наверняка при этом лопатки значительно отходят друг от друга.

4. О неблагополучии скажет асимметрия так называемых треугольников талии. Попросите ребёнка опустить руки и сравните пространство между руками и боковыми поверхностями туловища. Любое нарушение симметричности свидетельствует о сколиозе.

ВНИМАНИЕ!

Если у ребёнка обнаружился сколиоз (любой стадии, ему без консультации со специалистом нельзя заниматься в спортивных секциях, потому что слишком интенсивные физические нагрузки могут ещё сильнее ослабить позвоночник.

Разминка для позвоночника

Когда ребёнок занимается за столом, каждые 20-25 минут давайте ему возможность размяться, всего 3-5 минут займут эти не сложные действия.

1. Поднять руки вверх, сложив кисти в «замок», посмотреть на них, потянуться (повторить 2-4 раза, опустить и, размахивая ими, промаршировать 30-40 секунд.

2. Сделать носом глубокий вдох, надуть щёки и, похлопывая себя по щекам, громко прерывисто выдохнуть (можно и посмеяться). Затем 2-4 раза повернуться всем туловищем из стороны в сторону, а свободно свисающие руки движутся вправо-влево. Потом сделать несколько движений руками и повернуть голову вправо-влево.

3. Повторить второе упражнение и 10 раз похлопать ресницами.

Правильный выбор мебели для ребёнка

Когда мебель подобрана правильно ребёнок сидит прямо, не напрягаясь, на всём сиденье (не на краю). Ноги должны опираться о пол, спина на спинку стула, предплечья на стол. Плечи при правильной посадке

находятся на одном уровне и располагаются параллельно крышке стола. Высота сиденья стула над полом равна длине голени ребёнка (вместе со стопой). Расстояние между столом, сиденьем позволяет сидящему ребёнку свободно (без поднятых или опущенных плеч) класть предплечья на стол.

Консультация для родителей

«Будьте здоровы!»

*Здоровье—это драгоценность (и при этом единственная)
ради которой действительно стоит не только не жалеть
времени, сил, трудов и всяческих благ,
но и пожертвовать ради него частицей самой жизни,
поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.*

М. Монтень.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье—это радостное отношение к трудностям.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Поэтому задачи детских дошкольных образовательных учреждений не только прививать детям ценность здорового образа жизни, а также донести до родителей, то что они являются главными педагогами и примером для своих детей. А педагоги в свою очередь помогают родителям, давая рекомендации и консультации. Вот несколько рекомендации:

№1: Нет тепличным растениям!

Первое, что рекомендуют всем мамам врачи и педагоги - это отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы босиком или

на босу ногу, воздушные ванны, частые контакты с другими детьми (на площадках, в гостях и пр.) - все это поможет ребенку как можно безболезненней пройти акклиматизацию в новом детсадовском коллективе. И не старайтесь создавать дома стерильную обстановку - это нанесет ребенку больше вреда, чем обычное количество окружающих нас бактерий.

№2: Душевное состояние-это важно!

Как это ни странно, но психическое здоровье и душевное равновесие ребенка оказывает немалое влияние на его иммунную систему. Поэтому важно, чтобы ребенок не заливался слезами перед входом в садик, а шел туда осознанно и с интересом.

№3. Доверяй, но проверяй!

Не смотря на то, что ваш ребенок выглядит здоровым и бодрым, перед походом в сад нужно пройти диспансеризацию. В первую очередь это нужно вам самим, чтобы потом не кусать локти, что вовремя не распознали ту или иную болезнь. А во-вторых, это простое правило поведения человека в коллективе - если сам болен, не заражай других.

№4: Сбалансированное питание - основа здоровья ребенка!

Ни для кого не секрет, что основа здорового образа жизни не только взрослых, но и детей - это качественное, разнообразное и сбалансированное питание. Так что организуйте питание своего ребенка с самых первых дней его жизни так, чтобы ежедневно в его меню входили разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами.

№5: Если хочешь быть здоров - закаляйся!

«Если хочешь быть здоров - закаляйся! » И правда, статистика утверждает, что среди закаленных детей больных в разы меньше. Дрожа за здоровье малыша, мы надеваем на ребенка лишнюю пару колгот вместо того, чтобы поутру окатить его кувшином холодной воды, и добиваемся обратного эффекта: получаем избыток тепла, в результате которого ребенок потеет и простужается с еще большей вероятностью. Все хорошо в меру, поэтому и

закалка тоже требует системного подхода, в противном случае есть риск добиться обратного эффекта.

№6: Страховой полис для иммунитета.

Существует множество медикаментозных способов поддержать хрупкий детский иммунитет - от иммуномодуляторов до физиопроцедур. Но применять их самим не стоит, для начала нужно проконсультироваться с педиатром, а еще лучше с иммунологом. Ведь известно, что большинство иммуномодуляторов, например, при постоянном применении угнетают естественные функции иммунитета.

Если придерживаться этих не хитрых правил, то большая вероятность, что ваш ребёнок будет здоров и полон сил, как для физической, так и для умственной деятельности! Ко всему можно добавить беседы о здоровом образе жизни, заниматься спортом вместе с ребёнком, выбирать активный семейный отдых!

Благодаря большой совместной работе родителей и педагогов, возможно вырастить здоровых и физически развитых детей!

Консультация для воспитателей и родителей

«Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни»

Российскими педагогами-практиками давно доказано что благоприятные условия развития, обучения и воспитания дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи.

Совместная деятельность воспитателей и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. В условиях демократизации образования, многовариативности его форм и содержания стали значимыми образовательные потребности семьи. Ныне она выступает как социальный

заказчик разноуровневого, дифференцированного образования, источнике целеполагания в программе развития ДОУ и деятельности конкретного педагога.

В Национальной доктрине образования (утвержденной Постановлением Правительства РФ от 04.10.2000 №751) воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования.

В настоящее время в связи с катастрофическим ухудшением состояния здоровья населения особенно остро проблема здоровья подрастающего поколения. В ДОУ задача сохранения и укрепления здоровья детей всегда была приоритетной. Что только не предпринималось и не предпринимается для того, чтобы дети не болели! Вводились всевозможные закаливающие процедуры, включая самые экстремальные, оборудовались физиокабинеты, детский сад превращался чуть ли не в филиал поликлиники, а дети как болели, так и болеют.

Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. И хотя широкое распространение современных средств массовой информации способствует повышению санитарно-гигиенических знаний населения, но, к сожалению, не всегда меняет поведение людей.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Однако многие исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению

благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

По мнению родителей, наиболее предпочитаемыми детьми видами деятельности во время пребывания дома являются подвижные игры (50%, занятия рисованием и лепкой (30%, пешие прогулки вместе с родителями (27%, прослушивание рассказов, сказок (26%, просмотр детских телевизионных передач (26%, конструирование (17%). Занятиям физическими упражнениями с родителями отводится лишь восьмое место (12%, что не вызывает оптимизма.

Опрос в форме беседы 100 детей в возрасте 4-7 лет показал, что наиболее предпочитаемым видом их деятельности во время пребывания дома является просмотр детских телепередач (видео). Установленный факт констатирует дефицит двигательной активности дошкольников во время их пребывания в домашних условиях, что служит одним из факторов, обуславливающих недостаточный уровень здоровья детей.

Часть родителей (37%) имеет возможность уделять внимание укреплению здоровья своего ребенка, по крайней мере, несколько раз в неделю, 28% - только в выходные дни, 27% - ежедневно, 4% - во время отпуска и лишь 4% респондентов указали, что вообще не имеют такой возможности. Основными причинами, мешающими родителям уделять внимание здоровью детей, являются: дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости (51%, отсутствие специальных знаний и умений (32%) ; 23% респондентов считают, что их ребенок и так достаточно здоров, 21%- указывают на недостаточный уровень материальной обеспеченности, 15% - признались в собственной инертности, лишь 6% родителей отметили, что не видят в этом смысла.

В такой ситуации, увеличить степень активности родителей возможно лишь при условии непрерывного организованного взаимодействия ДООУ и семьи.

Успешное решение задач воспитания и соблюдения прав ребенка возможно только при объединении усилий семьи и других социальных институтов, обеспечивающих воспитательный процесс и взаимодействие ребенка, родителей и социума.

Семья – важнейший институт общества, микрогруппа, в которой происходит физическое и духовное взросление человека. Дошкольная педагогика рассматривает семью как субъект воспитательной деятельности и, следовательно, сосредоточена на значении семьи в формировании личности, на ее воспитательном потенциале и образовательных потребностях, на содержании и формах взаимодействия детского сада и семьи в образовательном процессе.

Роль семьи в формировании личности является исходной, определяющей. Ни один из социальных институтов общественного воспитания не может сравниться с ней в этом отношении. Семья вскармливает и физически развивает ребенка; обеспечивает первичную социализацию, помогает стать ребенку социально-компетентным человеком, обеспечивает защитную функцию; создает уникальную (не воспроизводимую никаким другим социальным институтом) атмосферу любви, эмоциональной насыщенности и теплоты индивидуальных отношений, тем самым обеспечивая важнейшие условия гармоничного, полноценного эмоционально-психического созревания личности, через семейное общение осуществляется речевое, интеллектуальное и нравственное ее развитие.

Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Без помощи со стороны семьи оздоровительная работа, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении победительных стимулов, заставляющих

родителей по-иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.

Для решения этой проблемы необходимо дать родителям полное представление о динамике развития и состоянии здоровья каждого конкретного ребенка. Только на этой основе возможна консолидация усилий семьи и образовательного учреждения и выработка общей стратегии в воспитании у ребенка потребности к здоровому образу жизни.

Беседы о здоровом питании дошкольников.

Консультация для родителей «Кормить или не кормить»

Без какого вопроса не проходит ни одна вечерняя беседа с родителями? Это вопрос о питании. «Как сегодня кушал (а) мой ребёнок?» - этот вопрос мы слышим каждый вечер. Вопрос питания является одним из самых волнующих, естественно что родители всегда интересуются этим. Бывает и такое, что родители жалуются, что дома ребёнок совсем не кушает, просят покормить, даже иногда не обращая внимания на то, что ребёнок отказывается от принятия пищи, что лично я считаю неприемлемым, просят совета как поступать : упрашивать или заставить? Тема вроде бы совершенно обыденная, но в то же время всегда является актуальной. Этой волнующей практически всех родителей теме и посвящён данный материал. Буду рада, если для кого-то из моих коллег она поможет в работе с родителями.

«Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись.» Цицерон

Принятие пищи должно доставлять нашим детям удовольствие, даже может быть развлечением. Естественно что дети едят больше чем люди в зрелом возрасте. Но всё же иногда происходит такое, что дети отказываются принимать пищу. Родители, естественно, начинают тревожиться, беспокоиться, придумывают различные уловки только что бы заставить ребёнка поесть. Сначала вы уговариваете ребёнка нередко разыгрывая различные сценки и спектакли перед ним, лишь бы он что – ни будь съел. Когда терпение истощается бывает даже насильно докармливаете. Прежде

всего нужно помнить, что насильно кормить ребёнка ни в коем случае нельзя, ведь это означает заставлять есть когда он не хочет. Конечно, понять причины этих крайностей можно: вы беспокоитесь за здоровье ребёнка, стараетесь выработать у него привычку есть много, что бы вырасти большим и сильным, а иногда просто не верите, что он не хочет есть. Но нужно знать и учитывать состояние ребёнка, когда его принуждают кушать когда он не хочет. В этом случае необходимость садиться за стол становится для него НЕПРИЯТНОЙ, до такой степени, что он и вовсе теряет аппетит. Ребёнок начинает медленней жевать, тянет время, придумывает различные отговорки, капризничает. Это ещё больше начинает нас беспокоить, на ребёнка оказывается ещё большее давление. НЕ усложняйте ситуацию! Надо обязательно учитывать что дети, которых заставляют есть через силу, начинают злиться и протестовать. Этот отрицательный настрой переносится и на другую деятельность малыша, так что только обострит проблему. Помните- вы допускаете огромную ошибку когда заставляете своего ребёнка есть насильно. Учитывая психологическое значение кормления нужно соблюдать очень важное условие : кормить своего ребёнка нужно только тогда, когда он сам захочет, т. е. не принуждать его, когда он этого не хочет и не лишать его пищи, когда он голоден. Не нужно придумывать никаких уловок чтобы он поел, перестаньте упрекать его, заставлять или, наоборот, уговаривать. Потому что единственное что может помочь, как это не покажется вам странным, но это НЕ ДЕЛАТЬ НИЧЕГО.

Помните, лучший способ разрешить любой вопрос, связанный с кормлением ребёнка- заключается в том что НЕ НУЖНО ничего делать. Оставьте ребёнка в покое, он поест когда захочет сам. И не будет никогда есть по принуждению, как бы вы не просили или, наоборот, (что значительно хуже) не ругали и заставляли его. Если он отказался принимать пищу лучше всего больше не напоминать ему об этом. Конечно принять этот совет очень трудно, ведь мы убеждены что должны заставить его поесть, а иначе он заболит, похудеет ит. д. Но не волнуйтесь! Поверьте, все с ребёнком будет в

порядке. И даже если он немного потеряет в весе, жизнь и здоровье его не будут в опасности. Как только вы предоставите ему возможность, не принуждая его, самостоятельно принять решение, он охотно начнёт есть сам, у него появится хороший аппетит, он будет получать удовольствие от процесса принятия пищи, со временем у него появятся любимые блюда и вы сможете порадовать его, приготавливая их своему ребёнку. Помните : потребность в еде – это врождённая, инстинктивная потребность человека. Если ваш ребёнок достаточно активен, в его поведении нет никаких отклонений, то не нужно волноваться – никакой проблемы с питанием нет. Не перекармливайте и не принуждайте, иначе ребёнок совсем откажется от еды!

Как бы это не было трудно для вас, всё же сделайте над собой усилие, постарайтесь последовать вышесказанным словам. Чем раньше вы осознаете и примите эти советы тем легче разрешится проблема принятия пищи вашим ребёнком, тем быстрее вернётся к нему хороший аппетит и хорошее настроение.

Консультация для родителей

«Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью»

Благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Важным элементом семейного воспитания является формирование у детей правильного отношения к своему здоровью. Однако многие исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в этом аспекте воспитания. Степень грамотности педагога в вопросах здоровья определяет уровень воспитанности детей, умение адаптироваться к условиям жизни, их стремление к познанию самих себя.

Никто из родителей не будет возражать против убеждения, что развитие ребенка, его личностных качеств во многом определяется

взаимоотношениями, которые складываются у него с его близкими. Точно также и отношение детей дошкольного возраста к своему здоровью зависит от ближайшего окружения.

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек. Очень важно, чтобы привычки формировались вовремя. Так в возрасте 3-4 лет ребенок должен не только уметь сам раздеваться, но и иметь привычку аккуратно складывать свои вещи, ставить на место свою обувь

Привычка формируется тогда, когда возникает новый вид деятельности, появляются новые обязанности. Поэтому родители с особым вниманием должны относиться к тем действиям, которые встречаются в жизни ребенка впервые. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснениями, почему его нужно выполнять. Все объяснения должны быть как можно более доступны и понятны ребенку. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого.

Большую роль играют оценки взрослых. Ребенок, воспринимая их, дальше использует их как критерии определения своего собственного мнения, своих собственных действий, связанных со здоровьем. Например, очень заботливая мама активно перекармливает ребенка, приговаривая : «Ешь побольше, будешь здоровым!» В этом случае у ребенка формируется неправильное отношение к здоровью.

Причиной формирования определенного отношения к здоровью у ребенка являются сами взрослые, как носители определенных физических и психических качеств. Человек, который сам не выглядит здоровым или пренебрежительно относится к своему здоровью, не может сформировать правильное отношение к здоровью у ребенка.

Одним из способов опосредованного воздействия по формированию правильного отношения к своему здоровью у ребенка является использование любимых игрушек. Взрослые должны помнить, что ребенок

не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу, указание. Когда же во взаимодействии с взрослым участвует его любимая игрушка. Ребенок должен помогать игрушке осуществлять все нужные действия: вовремя вставать утром, делать зарядку, умываться, принимать пищу, одеваться и т. д. Подобный прием можно использовать для подготовки ребенка к неприятной процедуре: например, поход к стоматологу.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОО должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка.

ПОМНИТЕ: Здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.



Консультация для родителей

«Кто и как готовится к зиме?»

С наступлением зимы все преобразилось до неузнаваемости. Зеленый лес укрылся белой шубой, река спряталась подо льдом, куда-то подевались бабочки и даже некоторые птицы давно перебрались в теплые края. Для взрослого человека все эти перемены очевидны и понятны. А для малыша? Что знает он о жизни природы зимой?

О пользе наблюдений

Наблюдения за природой вместе с малышом многие из нас считают занятием несерьезным, скучным и не особо важным. Куда важнее, думаем мы, научить кроху читать и считать как можно раньше, решать логические задачи и формулировать собственные выводы. Все это, безусловно, заслуживает внимания. Но именно всевозможные наблюдения как раз и учат кроху думать, анализировать, сравнивать, систематизировать явления, находить связь между причиной и следствием. К тому же наблюдения за живой природой воспитывают эстетически и нравственно, делают ребенка внимательным и чутким, а это для малыша гораздо важнее, умения читать в три года.

Не секрет, что городские детишки мало общаются с природой. Да и природы как таковой в больших городах осталось немного. Но сколько бы мы ни рассказывали крохе о временах года и связанных с ними природных явлениях, показывая картинки в книжках и играя в настольные игры, этого все равно недостаточно. Один раз увидеть, как известно, лучше, чем сто раз услышать. И как было бы здорово в выходные отправиться в лес или в городской парк, что бы кроха смог увидеть своими любознательными глазенками все те волшебные превращения, которые подарила природе зимушка-зима. Да что там парк!

Даже во дворе возле дома можно устроить замечательную экскурсию. Только постарайтесь, чтобы общение с малышом не превращалось в лекцию. Задавайте ему вопросы, интересуйтесь его мнением, стремитесь развивать его любознательность - пусть он размышляет в поисках ответов, и не беда, если его догадки не всегда верны. Главное - желание найти истину. Итак, одеваемся потеплее, берем с собой фотоаппарат и отправляемся встречать зиму!

Приметы зимы

Прежде всего, стоит поговорить с малышом о приметах зимы. Пусть он расскажет вам об этом сам. Ведь даже у трехлетнего карапуза уже есть приличный жизненный опыт.

Наверняка он скажет, что зимой бывает снег. Верно, а почему? Потому, что зимой холодно. Ведь снег - это замерзшая вода. Летом из тучки идет дождь, а зимой дождевые капельки замерзают и становятся снежинками. Пусть малыш подержит в руках немного снега и сам убедится, что он тает и превращается в воду. Наберите снег в детское ведерко и принесите его домой, понаблюдайте, как он тает, а потом опять заморозьте в морозилке. Гуляя на улице во время снегопада, рассмотрите с малышом крошечки-снежинки. Они все разные и удивительно красивые. Но у всех снежинок есть одно общее свойство. Какое? У всех снежинок по шесть лучей. (Сможет ли малыш догадаться?) Дома сделайте снежинки из бумаги. Детвору это занятие завораживает. Просто дух захватывает, когда разворачиваешь бумагу и гадаешь: а что же там получится?

Если ребенок уже имеет какое-то представление о планетах и их вращении вокруг солнца, поговорите с ним о том, почему же зимой становится холодно. Проще всего это сделать при помощи глобуса и настольной лампы. Обратите внимание юного астронома на то, что земная ось немного наклонена и потому солнышко нагревает Землю неравномерно. Когда на одной половинке Земли лето, на другой - зима. Но вот Земля пролетела полкруга вокруг солнца, и зима с летом меняются местами. Можно вырезать из бумаги фигурки детей в зимней и летней одежде, повращать глобус вокруг солнца-лампы и подумать, какое время года будет в разных местах "земли".

Уместно будет поговорить с ребенком о зимней одежде, о том, для чего люди ее надевают. Вспомните зимние виды спорта и порассуждайте, почему летом нельзя кататься на санках или лыжах. Поговорите о снегоуборочной технике и ее помощи людям.

Расскажите крохе, что зимой дни становятся короче, а ночи - длиннее. Например, обратите его внимание на то, что в начале осени, когда вы возвращались из садика, еще светило солнышко. Вы успевали погулять, поиграть, поужинать, а на улице все еще было светло. А теперь вы возвращаетесь домой в сумерках. Если малыш не ходит в сад, придумайте другую, понятную ему временную веху. Это может быть вечерняя прогулка или то время, когда приходит с работы папа. Главное, чтобы событие повторялось изо дня в день примерно в одно и то же время. Тогда и уменьшение светового дня будет наглядным.

В гости к деревьям

Самые заметные изменения происходят в живой природе, особенно в мире растений. Наблюдая за деревьями и сравнивая то, как они выглядят весной, летом, осенью и зимой, ребенок сможет лучше осознать смену времен года. Хорошо бы выбрать какое-то одно деревце, растущее вблизи от дома, и время от времени приходить к нему, чтобы понаблюдать за его жизнью. Для этих целей лучше всего подходит небольшая березка. Именно березу малыши лучше всего отличают от других деревьев. Вспомните вместе с

ребенком, что летом дерево было одето в зеленый наряд, осенью листья начали желтеть и облетать, и к зиме деревце осталось совсем без листочков, голым. Подумайте вместе с малышом, почему так происходит. Расскажите ему, что из промерзшей земли корни уже не могут тянуть воду, да и холодного зимнего солнышка дереву не достаточно, поэтому оно сбрасывает листья и как бы засыпает. И если бы листья не осыпались, ветви могли бы сломаться под его тяжестью снега, а с тоненьких голых веточек снег легко соскальзывает, не причиняя дереву вреда.

Рассмотрите вместе с ребенком почки на ветках разных деревьев. Сейчас они совсем маленькие, покрыты сверху толстой защитной кожицей, и никакие морозы им не страшны. Разломите почку и покажите малышу. Если в почке виден крошечный зеленый зародыш, значит, дерево живое, и когда пригреет весеннее солнышко, из почек появятся новые листочки. Можно собрать веточки, упавшие с разных деревьев, поставить дома в воду и устроить маленькую весну среди зимы. Правда, такие «спящие» ветки простоят довольно долго, прежде чем из почек проклюнутся листья. Чтобы ускорить процесс, устройте растениям "ванну" - положите их в теплую воду (30-35градусовС) и оставьте на 6-12 часов. Затем поставьте в вазу с водой. Уже через несколько дней ветки начнут развиваться и подарят вам с малышом настоящее чудо.

Обратите внимание ребенка на ели и сосны. Спросите, изменились ли они с приходом зимы? Нет, они не сбросили свои хвоинки, как лиственные деревья. Так и будут зимовать в зеленом наряде. Объясните, что хвоинки - это те же листики. Но маленьким иголочкам, в отличие от больших листьев, и солнечного света нужно меньше, и воды. Вот елки хвою и не сбрасывают. А зачем? Им и так хорошо. Зимой хвойные деревья тоже спят, но засыпают позже лиственных и просыпаются раньше.

Наверное, ваш ребенок умеет различать некоторые деревья. Но летом это делать легче - помогают листья. А вот зимой, когда они облетели, узнать то или иное дерево или куст совсем непросто. Это будет интересной исследовательской задачей для крохи. Обратите внимание ребенка на внешний вид дерева, на его кору, поглядите, может, остались где-нибудь на ветках засохшие листочки. Березу сразу можно отличить по коре, иву - по свисающим до земли веткам, некоторые виды тополя - по высокой пирамидальной кроне. На рябине и шиповнике остаются с осени сухие плоды. Именно по ним эти растения очень легко узнать зимой. Посмотрите, много ли на рябине ягод, и проверьте народную примету. Говорят, что большой урожай рябины - к холодной, суровой зиме. Это и понятно, ведь для многих птиц рябина - настоящее спасение. Ею любят лакомиться дрозды, свиристели, снегири. Если вам повезет, то вы сможете увидеть, как стаи этих северных гостей буквально "сметают" рябиновые грозди в считанные минуты.

А что бы еще лучше запомнить, где какое дерево, а заодно и погреться, поиграйте в веселую игру. Мама говорит: "Раз, два, три, к березе беги!" А ребенок быстро выполняет команду. Так можно бегать и к дубу, и к каштану, и к любому другому дереву, растущему поблизости. А потом будет здорово поменяться ролями, когда ведущим игры станет кроха...

Лесные кладовые

К зиме готовятся не только люди и деревья. Животные и птицы тоже ждут холодов и делают на зиму запасы. Пусть малыш подумает, кто же из лесных жителей осенью запасает для себя еду. Конечно, это белка. Кладовых у нее множество. Она собирает орехи, желуди, прячет их в дупла, под корни деревьев и в мох. Но и грибы сушит, как запасливая хозяйка. Найдет гриб, затащит на дерево и прикрепит в развилке веток. Зимой

белка много спит в теплом дупле. А в солнечные деньки спускается с дерева, чтобы отыскать свои запасы.

Маленькая птичка поползень тоже запасает орехи и желуди. Прячет он их высоко на дереве, в щелях и трещинах коры. В дубовых посадках, если они есть возле дома, в парке или в лесу можно встретить пеструю сойку. Сойке зима не страшна - всю осень она прятала под корнями деревьев желуди и ягоды. В таких кладовых бывает по несколько килограммов желудей. Часто сойка забывает, где что спрятано, а потом на месте кладовой вырастают маленькие дубки. Если ребенок захочет, можно дома поиграть с игрушками в лесных зверюшек, которые делают запасы на зиму.

Летом серый, а зимой?

Наверняка ребенок знаком с загадкой про зайчика и знает, что на зиму он меняет свою серую шубку на белую. А сможет ли он ответить, почему так происходит? Верно, чтобы стать незаметным на белом снегу. Вот как рассказывал об этом заяц-беляк в сказке В. Бианки "Синичкин календарь": "Пурга все следы замела и меня занесла - вот волки рядом пробежали, а меня не нашли". Но снег не всегда помогает зайке прятаться. Бывает, что и мешает. На рыхлом снегу остаются четкие заячьи следы, по ним лиса его в два счета найдет. Да и бегать по такому снегу тяжело. А вот плотный снег - другое дело. И бегать легко, и никаких следов.

Расскажите ребенку, что не только зайчик обновляет на зиму "гардероб". Многие животные и птицы тоже надевают зимние шубки. Например, горностай и ласка. У лисиц и белок шубка становится гуще и теплее. С таким мехом никакие морозы не страшны.

Зимние сони

Ну, а кто самый известный зимний соня? Конечно, медведь. Поздней осенью забирается он в берлогу и там дремлет до весны. Все это время медведь ничего не ест. Он нагуливает ("наедает") жир летом и осенью, и этих запасов ему хватает на всю зиму. А медведице удастся еще и выкормить новорожденных медвежат.

Но не только медведи зимой впадают в спячку. Предложите ребенку вспомнить лесных жителей и подумать, кто из них тоже отправляется спать в зимние квартиры. Это ежи, еноты, барсуки, летучие мыши. Ежик с осени готовит себе зимнюю нору, выстилает ее травой, сухими листьями и мхом. А потом спит там до весны, удобно свернувшись клубочком. Еноты и барсуки тоже зимуют в норах, а летучие мыши - в дуплах деревьев, в пещерах или на чердаках.

Предложите малышу подумать, почему многие животные зимой спят. Во-первых, они боятся зимних морозов - не каждый зверек может в теплую шубку переодеться, а в берлогах и подземных норках им тепло и уютно. Но есть и вторая причина, более важная. Ежик любит полакомиться насекомыми, а зимой их не достать. Мишка, хоть и кажется большим и грозным, питается, в основном, растениями и ягодами. А какие зимой растения? И если зимой нельзя добыть себе корм, лучше переждать трудные времена в состоянии спячки. А волки, лисы, зайцы и зимой себе пропитание отыщут. Вот и бегают всю зиму по лесу. Пусть ребенок подумает, чем питаются эти животные зимой.

Кто улетел, а кто остался?

Наверное, малыш уже знает, что многие птицы с приходом осени улетают в теплые края. Но не лишним будет еще раз об этом вспомнить. Почему одни птицы улетают, а другие

остаются зимовать с нами? Не спешите отвечать за ребенка, дайте ему возможность немного порассуждать, помогите наводящими вопросами. Где живут утки и гуси? Правильно, у речек и прудов. Река для них - и дом, и столовая. А что происходит с реками зимой? Верно, они замерзают. Значит, нужно водоплавающим птицам искать себе другой дом. А что летом кушают ласточки, чем кормят своих птенцов? Летящими насекомыми. А зимой насекомые летают? Нет, они прячутся от холода до весны. Выходит, что зимой многим птицам нечего есть, вот и ищут они себе дом в других местах, теплых и сытных.

Почему же тогда не улетают воробьи и синички, вороны и галки, сойки и дятлы? Просто все они могут зимой отыскать для себя пропитание: семена и плоды растений и даже насекомых с их личинками под корой деревьев. А если перебраться поближе к людям, можно поживиться остатками пищи, которые обязательно найдутся поблизости от жилья.

Поговорите с ребенком о тех птицах, которые остались зимовать. А еще лучше постарайтесь их увидеть и за ними понаблюдать. Прежде всего это вездесущие воробьи. Воробьиные стайки можно увидеть на облетевших кустах и деревьях практически всегда.

Разучите стишок:

За что люблю я воробья?
За то, что он такой, как я:
Когда приходят холода,
Не улетает никуда.
(В. Левин)

Бойкие синички - тоже нередкие гости. Питаются они, в основном, насекомыми, которых вытаскивают из щелей в древесной коре. Посмотрите, как снуют синички вверх и вниз по стволам в поисках насекомых. Понаблюдайте с крохой за воронами и сороками. Эти птицы всеядны: и насекомых едят, и зерно, и всевозможные пищевые отходы.

Птичья столовая

Птичкам-невеличкам, которые остались зимовать вместе с нами, приходится не сладко. Все-таки добраться до корма непросто - он часто бывает скрыт подо льдом и снегом. А зимой очень холодно, и птичке нужно больше еды, чем летом. Если малыш не знает или подзабыл о той большой пользе, которую приносят птицы, расскажите ему, как синички и другие маленькие пичужки спасают деревья от вредных насекомых. Чем больше птиц в лесу или в саду, тем целее деревья. Объясните крохе, что зимой птицы погибают не от холода, а от голода. Ведь сытая птичка не замерзнет даже в самый сильный мороз. И если вы вместе с ребенком смастерите и повесите в парке, на опушке леса или возле дома кормушку, то вы не только сможете понаблюдать за птицами, но и сделаете доброе и нужное дело.

Если папа согласится помочь, можно соорудить кормушку по всем правилам. Для этого понадобится небольшая дощечка или фанерка, к которой нужно приделать низенькие бортики. Ее за четыре угла можно подвесить на ветке, а еще лучше - укрепить на деревянной "ножке", вбитой в землю. Тогда кормушка не будет раскачиваться от ветра. Не помешает и деревянная крыша. Если кормушка висит в парке, и вы с ребенком не можете наведываться туда часто, удобно сделать "автоматическую" кормушку. Для этого наполните кормом бутылку, переверните ее горлышком вниз и закрепите над столиком на расстоянии нескольких миллиметров. По мере того, как птицы будут съедать корм, из бутылки будет высыпаться новый. Чтобы бутылка не пугала птиц, предварительно обмажьте ее клеем ПВА, обваляйте в песке и высушите. Вот теперь она выглядит более "природно" и естественно. Если же сделать деревянную кормушку не получается,

конструкцию можно значительно упростить. Например, прорезав большое окошко в пластиковой бутылке или картонном пакете из-под молока.

Чем же угостить птиц? Лучшее лакомство - подсолнечные и тыквенные семечки. Можно насыпать крошки белого хлеба. Такое угощение понравится любым птичкам. Всевозможные крупы (пшено, овес, просо и др.) привлекут, скорее всего, только воробьев. Снегири любят ягоды рябины и бузины. Синичек можно побаловать кусочками несоленого сала или мяса. Только не кладите сало прямо на столик - утащат вороны. Подвесьте его на ниточках или проволочках к веткам деревьев. Так вороне схватить сало трудно, а синичка поклюет, уцепившись за кусочек лапками.

Кого можно встретить у кормушки? Если она висит во дворе возле дома, то основными вашими гостями будут воробьи и синички. В лесную столовую могут пожаловать не только всевозможные синицы, но и дятел, и поползень. Птицы очень быстро привыкают к кормушке и навдываются туда постоянно. Если вы каждый день гуляете с ребенком примерно в одно и то же время, попробуйте провести такой эксперимент. Каждый день в определенные часы насыпайте в кормушку корм. И очень скоро вы заметите, что птицы знают время обеда и собираются у кормушки "вовремя", ожидая лакомства. Иногда прилетает сразу вся стайка, а бывает, несколько воробьев-разведчиков. Ребенку наверняка понравится возможность понаблюдать за пернатыми и их повадками во время обеда. Привыкнув к людям, птички будут подпускать вас достаточно близко. Только вести себя нужно очень-очень тихо.

Лесная прогулка

Конечно, интереснее всего искать приметы зимы в настоящем лесу. Кажется, что жизнь здесь замерла. Куда же подевались все летающие, бегающие, прыгающие насекомые, которых летом здесь было великое множество? Пусть ребенок сам попробует ответить на этот вопрос. А потом предложите ему отыскать заснувших на зиму насекомых. Если вы заметите старый трухлявый пенек, отверните кусок его коры. Кого только не встретишь там: всевозможные жуки, гусеницы, бабочки, мухи. Они не двигаются и как бы оцепенели от холода. Если взять одно насекомое, посадить на варежку малыша и отогреть теплым дыханием, оно сразу оживет и зашевелится. Так и весной: пригреет солнышко - и все бабочки и мошки выползут из своих зимних убежищ.

Любой ребенок знает, что пластмассовая лопата на длинной ручке - невероятно нужная и полезная вещь, если на улице лежит снег. И если к моменту лесной прогулки снег уже выпал, интересно будет посмотреть, как чувствуют себя под снегом растения. Раскопайте снег лопатой, разгребите старые опавшие листья и - о чудо! Оказывается, под снегом зеленеет самая настоящая живая травка. Наверняка малышу будет интересно узнать, почему она не замерзает. Расскажите маленькому почемучке, что снег - это теплое одеяло для растений. Под толстым слоем снега многие растения замечательно себя чувствуют до самой весны.

Прогуляться можно и к водоему, увидеть там своими глазами, что реки и озера на зиму замерзают. Расскажите ребенку о том, как зимуют речные растения, рыбы и речные животные. Многие водоросли, насекомые, мелкие рачки вмерзают в лед, но не погибают. Весной они отогреются и оживут. А рыбы зимой опускаются на самое дно. Сверху река замерзает, а внизу, возле дна, остается небольшая прослойка не замерзшей воды. Чем сильнее мороз, тем меньше эта прослойка. Но рыбам все равно хватает.

Не забудьте дома почитать с малышом книжки, подходящие по теме. Особенно много

осенне-зимних историй можно отыскать у В. Бианки. Это "Синичкин календарь", "Где раки зимуют", "Заяц, косач, медведь и Дед мороз", "По следам" и др. А если в домашней видеотеке отыщутся подходящие мультфильмы, их тоже стоит пересмотреть вместе.

Календарь наблюдений

Само это словосочетание, «календарь наблюдений», нередко вызывают содрогание у взрослых. Сразу вспоминаются школьные уроки природоведения и утомительная необходимость отмечать ежедневно температуру воздуха, осадки, направление ветра... Но для малышей, поверьте, - это увлекательнейшее занятие, и к тому же полезное. С его помощью кроха сможет закрепить все те знания, которые он получил во время ваших замечательных прогулок.

Сделать такой календарь не сложно. Возьмите большой лист бумаги, расчертите на квадратики по количеству дней в месяце. Квадратики должны быть довольно большие. Сверху крупно пишем название месяца. Если удастся найти в старых книгах и журналах картинки, подходящие данному времени года, пусть ребенок их вырежет и наклеит на полях календаря. Теперь каждый день будем подписывать очередной квадратик: число и день недели, а помимо этого, изображать в клеточке то, что посчитаете нужным. Можно наблюдать за погодой и рисовать в клеточке определенный символ: солнышко, облачко, снежинку и т.д. Можно учиться определять температуру по градуснику. Можно рисовать все, что увидели на прогулке: синичку, ворону, рябину, собаку определенной породы, следы на снегу и т.п. А можно заранее отмечать знаменательные события (день рождения, поход в цирк, театр и т.п.), а потом считать, сколько дней до них осталось.

Интересных и познавательных вам прогулок и занятий!