

МБДОУ детский сад комбинированного вида «Теремок»

**Консультация для родителей
воспитанников II младшей группы
«Режим дня в детском саду и дома»**

Подготовила: Фазлиева Г.С.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

Организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста и развития. Эти процессы в разные возрастные периоды протекают с различной интенсивностью.

Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест.

Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника.

Это соответствие обуславливается удовлетворением потребности организма во сне, отдыхе, пищи, деятельности, движении.

Для каждой возрастной группы «Программой воспитания и обучения в детском саду» предусмотрен свой режим дня, включающий разнообразные виды деятельности, посильные для детей умственные и физические нагрузки, отдых.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования :

- 1) определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
- 2) регулярное питание;
- 3) полноценный сон;
- 4) достаточное пребывание на воздухе.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

Создание благоприятных условий в детском учреждении имеет важное значение для воспитания здорового ребенка, однако такие же условия должны быть созданы и в семье.

Для родителей наибольшую трудность представляет организация таких режимных процессов, как дневной и ночной сон (своевременность

укладывания, обеспечение достаточной длительности сна), ежедневные прогулки, самостоятельная двигательная, игровая деятельность, привлечение детей к посильному труду.

Анкетный опрос большого числа родителей, дети которых посещают дошкольные учреждения, выявил, что многие из них (более 60 %) в выходные и праздничные дни, когда дети остаются в семье, не укладывают их днем спать, а в вечерние часы дети, как правило, ложатся спать слишком поздно.

Чаще всего подобные нарушения режима связаны с нерационально организованной деятельностью детей, предшествующей укладыванию. Нередко это время у ребят бывает их, но и передач для взрослых.

Дети старшего возраста проводят у телевизора до 1,5 – 2 ч в вечернее время, а в выходные дни в общей сложности – до 2,5-3 ч.

Подобное развлечение является немалой нагрузкой на сравнительно слабую еще костно-мышечную систему дошкольников, зрение, нервную систему, перегружает ребенка впечатлениями, отчего он не может быстро уснуть, лишает его активной деятельности и достаточного пребывания на воздухе.

Результатом такого времяпровождения, в котором прежде всего повинны родители, являются утомление и переутомление детей, систематическое недосыпание, перевозбуждение нервной системы, снижение двигательной активности.

Все это не может не сказаться отрицательно на состоянии их здоровья, умственном и физическом развитии, создает предпосылки для возникновения невротических реакций, снижения работоспособности, памяти.

Подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному и эстетическому воспитанию детей, обучая их чтению, письму, иностранному языку, рисованию, музыке. Мало уделяется внимания загородным прогулкам, совместным спортивным играм и упражнениям.

Во многих семьях отмечены и нарушения режима питания детей. Это проявляется не только в увеличении или сокращении интервалов между приемами пищи. Нередко между приемами пищи взрослые дают детям сладости, кондитерские изделия, не думая о том, что это снижает аппетит. Многие родители стремятся давать детям только наиболее любимые ими блюда, что также отрицательно сказывается на состоянии аппетита у ребенка.

Для правильного выполнения режима, четкого и последовательного осуществления всех его процессов важно своевременно формировать у детей навыки самообслуживания, воспитывать самостоятельность. Уровень развития у ребенка навыков самообслуживания зависит от разных причин: состояния здоровья, особенностей высшей нервной деятельности, общего развития. Но главное – от целенаправленного воспитания, использования единых педагогических приемов в семье и дошкольном учреждении.

Если в детском саду педагог приучает каждого воспитанника к самостоятельности при одевании, раздевании, приеме пищи, во время других бытовых процессов, а дома все это за ребенка делают взрослые, то у ребенка

не вырабатываются устойчивые привычки, навыки, умения, он часто оказывается беспомощным при необходимости выполнить даже самые простые действия. Дети, которых дома не приучают к посильному труду с младшего возраста, не способны самостоятельно убрать игрушки, умыться и т.д. В детском саду они задерживают выполнение режима, в котором все взаимосвязано: нарушение одного из процессов режима неизбежно приводит к несвоевременному проведению последующих

Итак, рациональный режим дня, который постоянно выполняется в детском саду и дома, имеет большое значение для здорового развития ребенка.

МБДОУ детский сад комбинированного вида «Теремок»

**Консультация для родителей
«Как сохранить и укрепить здоровье ребенка»**

Подготовила: Фазлиева Г.С.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Здоровье детей – это будущее нашей страны.

Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм.

Утренняя гимнастика. Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.

Кроме оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С помощью утренней гимнастики дети приучаются к определенному режиму.

Путем ежедневных упражнений у детей улучшаются основные движения: бег, ходьба, прыжки. Дети приобретают и закрепляют навыки размещения в пространстве – построение в колонны на определенном расстоянии друг от друга при помощи глазомера, а не вытянутых рук. У детей воспитывается выдержка, организованность, дисциплинированность. Утренняя гимнастика способствует развитию внимания у детей. Без внимания нельзя добиться хорошего качества выполнения движений. У детей развивается память, умение делать упражнения по показу, по слову. Ежедневно проводимая утренняя гимнастика организует детей на дальнейшую деятельность.

Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также

выносливость при физических нагрузках. Суть же ее заключается в выполнении комплекса игровых упражнений носом.

Самомассаж. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

На ушной раковине расположено большое количество биологически активных точек, связанных рефлекторно со всеми органами тела. Игра с ушными раковинами полезна, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Гимнастика в постели. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой нарастает. Гимнастика проводится с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило - исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Для того, чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем можно использовать игровые упражнения, сопровождая их различными стихами.

Воздушные процедуры. Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т. е. улучшает физическую терморегуляцию.

Поэтому переодевание ребенка перед сном, сон в холодное время в майке, а в теплое – в трусиках, прохождение по массажным коврикам после сна является ценнейшим закаливающим мероприятием.

Водные процедуры. Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям младшего возраста рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

Прогулка. Подвижные игры. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Нельзя допускать, чтобы зимой руки и ноги у детей были мокрыми. Известно, что кисти и стопы содержат множество терморецепторов, непосредственно связанных со слизистой дыхательных путей, поэтому при охлаждении возможно быстрое проявление рефлекторного влияния на

слизистую в виде кашля, насморка, чихания и т. д. Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре полезна: систематически повторяясь, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности.

МБДОУ детский сад комбинированного вида «Теремок»

**Консультация для родителей
«Психологическое здоровье ребёнка и телевидение»**

Подготовила: Фазлиева Г.С.

Трудно представить жизнь современной российской семьи без телевизора.

Телевидение – это окно во внешний мир, и при разумном подходе оно может выполнять функции образовательного, развлекательного и воспитывающего характера.

Но многие педагоги бьют тревогу, т. к. дошкольники смотрят телевизор от 2 до 6 часов в день (в основном вечером!) И привычку постоянного просмотра телевизионных программ дети приобретают с помощью родителей. Телевидение не только полезно, но и опасно для ребёнка. Например, страшные образы или звуки, которые воспринимает ребёнок с экрана, могут беспокоить его в виде снов, повышенной тревожности. Если дети часто видят сцены насилия (по телевидению, они привыкают к жестокости, становятся равнодушными к человеческой боли. В жизни, столкнувшись с трудностями во взаимоотношениях с людьми, ребёнок вспоминает тот способ агрессии, который он видел на экране и начинает действовать так же. Иногда родители считают, что дети воспринимают фильм так же, как взрослые. Но мышление ребёнка другое. Он улавливает лишь основную линию сюжета и конкретное поведение действующих лиц. Именно поэтому ребёнок копирует не благородные слова героя, а его конкретные действия.

Большинство родителей отмечают: дети не хотят, чтобы им читали книги, они предпочитают смотреть сказки, мультфильмы по видео, компьютеру, DVD. Но и для родителей значительно удобнее поставить для просмотра диск, чем тратить время на книгу. В результате не происходит обсуждения сказки, у ребёнка не развивается стремление самому научиться читать. У детей замедляется развитие речи и мышления, не формируется воображение и, что очень важно, нет тесного эмоционального контакта ребёнка с родителями!

Этот, казалось бы, лёгкий путь в воспитании приведёт к плачевным последствиям. При поступлении детей в школу - они не приучены к книге, не могут сконцентрироваться на тексте, у них не развита связная речь.

Не нужно исключать телевидение из жизни дошкольников. Ведь с помощью этого окна в мир можно сформировать понятия о добре и зле, справедливости и дружбе. Родители, обратите внимание на те подводные камни, которые вызывают тревогу у педагогов.

Таким образом, признавая огромную роль телевидения в жизни каждого человека, мы должны помнить о той ответственности, которая лежит на взрослых: сделать всё возможное, чтобы исключить негативное влияние информационного потока на психику наших детей.

МБДОУ детский сад комбинированного вида «Теремок»

**Консультация для родителей
«Здоровый образ жизни»**

Подготовила: Фазлиева Г.С.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и сделайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания. Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте

уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т. е. малоподвижность.