***Значение семейного досуга как средство укрепления***

***здоровья детей***

(Работа с родителями)

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это не просто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре  недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью всё можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы ни ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная система, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё.

Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливается обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

***Движение*** – это путь не только к ***здоровью***, но и к ***развитию интеллекта***. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей *логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности*. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребёнка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребёнок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка.

Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий, надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребёнок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется его желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребёнка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния на физические движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом, какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести  желаемые  результаты: *регулярное повторение и логическая преемственность* занятий являются предпосылками ***успеха***.

Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Чтобы сознательно заниматься с ребёнком физкультурой, то есть, чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нём по мере того, как он взрослеет.

***Успехов вам, друзья, в нелёгком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!***

**Консультация для воспитателей**

**«Развитие творческих способностей у детей старшего**

**дошкольного возраста в подвижных играх»**

«Детские игры окупаются золотом самой высокой пробы, воспитывая щедрые, честные, высоконравственные личности. Игра – особая, суверенная сфера жизни ребенка, которая компенсирует ему все ограничения, становясь педагогическим полигоном к взрослой жизни и универсальным средством развития, обеспечивающим нравственное и физическое здоровье, разносторонность воспитания ребенка». С. А. Шмаков

Вначале была игра, и только потом слово, так говорят о начале вхождения ребенка в жизнь. Ученые считают, что высокая потребность в движении генетически заложена в человеческом организме, и обусловлена всем ходом его эволюционного развития, недостаток движения в современном мире постепенно привел к снижению физической подготовленности детей, к ухудшению их здоровья. Появилась необходимость компенсировать недостаток движения для полноценного физического и психического развития. Для детей дошкольного возраста одним из эффективных средств физического развития являются игры, и не просто игры, а игры подвижные.

По определению современных исследователей, игра – свободная интересная, доставляющая удовольствие в самом процессе, целенаправленная активная деятельность, удовлетворяющая потребности детей и затрагивающая существенные стороны развития личности ребенка в целом, развивая его сознание. Другими словами в игре ребенок познает окружающий мир, учится общаться со сверстниками и взрослыми, проявляет и развивает свои знания.

Именно игра является основным средством физического, умственного, нравственного, эстетического воспитания ребенка. Играя можно решить самые разнообразные задачи – образовательные, воспитательные, оздоровительные, коррекционные. Игрою можно диагностировать, познать ребенка. Игрою можно ободрить и одобрить ребенка. С помощью игры можно корректировать, улучшать, развивать в детях важные психические свойства, человеческие личностные качества, корригировать имеющиеся проблемы физического развития. Доступность и полезность игр давно доказана русскими учеными: (П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский, В. В. Гориневский и др., а также практикой многих педагогов. Все это подтверждает, что наши дети могут и должны приобщаться к миру движений и эмоций.

Мы, не просто взрослые, а взрослые педагоги: воспитатели, инструктора по физической культуре, музыкальные руководители, изучив методику и следуя правилам построения образовательной и двигательной деятельности детей, часто сами того не замечая заменяем слово игра, на слова: упражнение, движение, задание. Забывая о том, что ребенок, «человек играющий». И порой нам кажется, что совсем нет времени на игру.

"Нужно подготовить детей к школе", - слышишь от некоторых воспитателей, - "Нам некогда играть! ". А где же беззаботное детство, где эта прекрасная пора радости!

Э Фром, известный немецкий психоаналитик писал: «*Играя, дети учатся, прежде всего, развлекаться, а это одно из самых полезных занятий на свете».* «Развлекаясь развиваться! » вот, по моему мнению, девиз ребенка любого возраста.

***Развитию творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста могут способствовать следующие игры:***

"Море волнуется"

"Магазин игрушек"

"На что способны звери? "

"Совушка"

"Птицы и клетка"

"Кто я? "

"Ты мое зеркало"

"Мимика и жесты"

"Угадай, что делали"

"Замри"

"Краски"

"Сделай фигуру"

"Снежинки и ветер"

Эффективным приемом является использование "двигательных перевертышей", когда в подвижной игре происходит резкая смена ролей. Развитие творчества стимулирует и использование музыкального сопровождения.

***Существенными факторами, стимулирующими творчество старших дошкольников в двигательной деятельности, являются:***

* регулярное планирование педагогом творческих заданий для детей (изменения, комбинирование, придумывание новых движений) ;
* выделение в режиме дня времени для детского творчества (утренняя гимнастика, физкультурные паузы, досуги, праздники, прогулки, самостоятельная двигательная деятельность детей) ;
* предоставление детям большей свободы в выборе двигательной деятельности, ее продолжительности;
* развитие выразительности движений, расширение двигательного опыта за счет увеличения объема двигательных навыков, саморазвития в самостоятельной двигательной деятельности;
* использование традиционного оборудования в необычных условиях и нетрадиционных пособий (например, "паутинки" из резинок, сделанный из картона "костер" для перепрыгивания, полосок из дерматина на "липучках" и т. п.) ;
* создание атмосферы радости, воодушевления за счет изменения психоэмоционального состояния детей и педагога, совместных игр с детьми в качестве рядового участника, партнера;
* использование музыкального сопровождения для обеспечения ритмичности, темпа движений, для создания ассоциативного фона, предоставление ребенку возможности самому решать двигательные проблемы;
* создание проблемных игровых ситуаций. Например, "Передвижение по залу в связке парами", "Построение дорожки из разных предметов", "Ералаш", "Ходьба по болоту, не замочив ног", "Преодоление пролезанием разных по величине препятствий", "Тень" (выполнение движений разной координационной сложности, "Поезд" (придумывание движений в соответствии с названием станции, "На что способны разные звери? " (в разном состоянии, настроении, самочувствии, выполнение движений (например, прыжков) одновременно в паре, тройке. Примером ситуации для проявления творчества могут быть игры - "ловишки" с меняющимися условиями: "Ловишки - приседалочки", "Ловишки с домиком", "Ловишки - расколдунчики" (пойманный освобождается другими игроками разными способами: касанием руки, "волшебным словом" и т. п., "Ловишки с ленточками", "Ловишки с мячом" .

Показателем культуротворческого фактора в двигательной деятельности являются придумывание детьми выразительных статических и динамических движений (положение ног, рук, головы, мимика, точность передачи задуманного образа, выразительное речевое сопровождение.

Проявление детского творчества в двигательной деятельности может быть связано с возможностью элементарного экспериментирования в самостоятельной деятельности. Эффективными педагогическими приемами при этом могут быть следующие: придумывание вместе с детьми вариантов использования нестандартных физкультурных пособий, предоставление ребенку самому, не спешить с советом и объяснением.

**Профилактика детского травматизма.**

***Консультация для родителей.***

   Охрана здоровья детей - важнейшая задача, как воспитателей, так и родителей. В связи  с этим остро встает вопрос о профилактике детского травматизма.

    Невозможно водить ребенка все время за руку. Необходимо своевременно объяснить ему, где, когда и как он может попасть в опасную ситуацию. В первичной профилактике детского травматизма большая роль отводится родителям. По частоте полученных детьми травм на первом месте – падение на ровном месте. Ребенок зацепился за что-то ногой или обул новые ботинки на скользящей подошве и т.д. Обыденность ситуации притупляет бдительность родителей, и не внимательность детей часто приводит к печальным результатам. Наступила зима-пора санок, лыж, скольжение по ледяным дорожкам, игра в снежки. В это время года с детьми обязательно должны быть взрослые. Одно неловкое движение и… у детей еще очень слабые руки, ноги. Через мерное кутание ребенка сковывает движения, не позволяя ребенку достаточно быстро передвигаться, и он начинает мерзнуть. И нельзя забывать о том, что дотрагиваться на морозе до металлических предметов (санок, лесенки, горки, забор и т.д.) руками без варежек и языком, губами. Но уж если это произошло ни в коем случае не отрывать резко и не тянуть, а нужно смочить теплой или холодной водой (если нет, то подойдет даже слюна). И чтобы это произошло надо объяснить детям в доступной форме, как надо беречь себя, защищать.

    Иногда виновниками травм бывают сами родители. Неисправные домашние электроприборы, розетки, не выключенные утюги, щипцы для завивки волос-все это может стать причиной страданий детей. Не следует забывать о ребяческой любознательности - сколько желающих сунуть шпильку или гвоздь в розетку, чтобы узнать: «А что там внутри?».

    Очень часто травма - результат ушиба. На ребенка может случайно упасть картина, если она плохо закреплена; цветочный горшок, если он неудачно поставлен на полке; вешалка, если дети во время игры прячутся там, где висят вещи. Серьезные ранения можно получить при ушибе качелями.

    А наши шкафы? Есть дети, которые постоянно виснут на дверце шкафа, прячутся в шкафу, при неосторожном закрытии могут прищемить палец или руку.

    Ранения обычными предметами очень частая травма, которые получают дети. Ранения вовремя работы ножницами, рисование карандашами или красками… Дети любят мастерить, рисовать, но у них не хватает умения, движения их размашисты. Они могут нанести травму не только себе, но и рядом сидящему ребенку. Утром, отправляя своего ребенка в детский сад, необходимо проверить, не взял ли он предметы: мелкие игрушки или пуговицы, острые игрушки и т.д. Даже мелкие заколки для волос у девочек могут привести к печальным последствиям. Мелкие предметы дети очень часто толкуют в нос, уши, проглатывают их. У девочек бывают травмы ушей и из-за длинных сережек, которые мешают при одевании или снимание вещей. А так же, может зацепиться, во время игры (другим ребенком или самой) и также нанести травму.

Консультация для родителей

Тема: **«Как сформировать основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”

Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этого современным условиям более адекватно сформулированное профессором С. М. Громбахом определение здоровья как “степени приближения” к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции.

Важным в этом и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь детский сад) должно стать “школой здорового стиля жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Неотъемлемой частью любой культуры являются традиции сложившиеся на основе длительного опыта групповой деятельности и прочно укоренившиеся в повседневной жизни, передающиеся вновь приходящим в коллектив, социальную общность правила, нормы и стереотипы поведения, действий, общения людей, соблюдение которых стало общественной потребностью каждого.

Создание традиций - это долговременный процесс, требующий порою смены не одного поколения. Ведь важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Недостаточно знать и понимать, важно жить этим.

Создание традиций ЗОЖ - это то, что должно лежать в основе работы в образовательных учреждениях, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции ЗОЖ становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Формирование культуры ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это  связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу. Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.

Исходя из этого, занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах дошкольного учреждения (учебных занятиях, режиме дня, занятиях физической культурой, воспитательных занятиях, в мероприятиях общего масштаба для всего детского сада).

Купить  здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки оздоровительного характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

# Правильное питание для дошкольников

  Рекомендация для родителей

***“Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей”***

***Гиппократ***

    Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

    Мы чаще всего питаемся тем, что нам  нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

    Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

    Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

    Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

1. В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;
2. Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

    Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

    Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы, особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мири покой. Помните: “Когда я ем – я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

    Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

**Родителям  на  заметку:**

1. Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню , его ежедневно вывешивают в ДОУ;
2. Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
3. Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;
4. Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
5. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского еда.

    Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

    Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть, развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки…

    Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые. Родители! Помните об этом!

***Как правильно сидеть за столом:***

1. Садиться за стол можно только с чистыми руками;
2. Сидеть, надо прямо, не раскачиваясь;
3. На стол можно положить только запястья, а не локти;
4. Руки следует держать как можно ближе к туловищу;
5. Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
6. Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

***Во время еды следует:***

1. Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
2. Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
3. Есть беззвучно, а не чавкать;
4. Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
5. Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
6. Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

Не забывайте пользоваться салфетками!

***О правилах гигиены питания.***

    “Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!”  - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

***Научите вашего ребёнка***:

1. Соблюдать правила личной гигиены;
2. Различать свежие и несвежие продукты;
3. Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.

*Крепкие зубы* – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

    Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.

1. ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.
2. после вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.
3. увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку  кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.
4. Снизить количество поступаемых  углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку, и сразу после этого почистит зубы, чем, если он растянет эту шоколадку на целый день.

***Игры по питанию для детей и родителей.***

*Игра* – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

    Итак, играем.

*“Каши разные нужны*”. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)

*“Магазин полезных продуктов”.* «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

      Например:

      Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

     Продавец. Это молоко!

     Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

***Игры-загадки.***

1. Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.
2. Назови овощи только красного цвета.
3. Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока…пять яблок…).
4. Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить… (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот…).
5. Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.
6. Вспомни и назови 5 разных… (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)
7. Назови, какие блюда можно приготовить из …(черники, яблока, капусты…).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.

БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ

**«КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ»**

**Простудные заболевания** – наиболее частая проблема, с которой сталкиваются молодые мамы буквально с первых месяцев жизни малыша, и некоторые начинают воспринимать ее как неизбежное зло. Существует несколько простых правил, позволяющих существенно снизить вероятность возникновения простудных заболеваний.

Попробуем их обобщить.

1. *Свежий воздух*. О его необходимости для малыша немало сказано и написано, но зачастую выполнение этой рекомендации сводится к прогулкам при комфортной температуре. Прогулки с малышом возможны от -15 до +30 градусов, т.е. практически в любое время года. Дождь, снег и умеренный ветер – также не препятствия для того, чтобы вывести ребенка на улицу хотя бы на полчаса. Но кроме прогулок необходимо помнить еще об одной важной процедуре, которой зачастую пренебрегают – проветриванием. Когда ребенок находится на улице, открывайте ВСЕ форточки в доме, а еще лучше – окна (по возможности). Не бойтесь, что в доме будет холодно, когда вы вернетесь – воздух быстро нагреется, зато сквозное проветривание поможет избавиться от бактерий и вирусов, активно размножающихся в теплом душном закрытом помещении. Укладывайте спать ребенка в прохладной, хорошо проветренной (не менее чем в течение получаса) комнате. Это обеспечит хороший сон и послужит дополнительным средством профилактики. Если погода позволяет, летом спать лучше с открытым окном, а в холодное время – с открытой форточкой. Температура в 15 градусов – это не холодно, а оптимально для сна, лучше надеть на ребенка теплую комфортную одежду, укрыть одеялом. Однако сквозняков следует избегать, когда ребенок находится в помещении.

2. *Одежда малыша.* Совет не кутать детей, стар, как мир, но нередко родители уже осенью спешат нарядить свое чадо в зимний комбинезон, да еще и завернуть в одеяло. Дома дети зачастую тоже укутаны в несколько слоев одежды. Этим мы нарушаем естественную терморегуляцию организма малыша и, как следствие, его сопротивляемость инфекциям. Ребенку не должно быть жарко, он не должен потеть. Прохладные ручки, ножки и даже нос – не показатель того, что ему холодно. Если хотите проверить, тепло ли ребенку, потрогайте его тело за воротничком в области спинки. Если оно теплое – значит, все в порядке. Летом используйте любую возможность дать ребенку походить без обуви. Конечно, асфальт для этого не подходит, но трава, песок, даже неострые камешки – все это помогает не только закаливанию ребенка, но и развитию его моторики.

3. *Водные процедуры*. Не стоит приучать ребенка к купанию в горячей воде. Очень многие дети ощущают температуру в 37-38 градусов как некомфортную, им жарко. Постепенно снижайте интенсивность нагрева воды в ванной до 30 градусов и несколько ниже. Холодные и контрастные обливания также обычно нравятся детям, но вводить их следует постепенно. После полутора лет не бойтесь купаться с детьми в открытых водоемах, если они достаточно чистые.

4. *Естественный бактериальный фон.* Не стремитесь создать вокруг ребенка стерильную среду, обрабатывая все предметы вокруг дезинфицирующими средствами. Достаточно простых правил гигиены. Бактерии, окружающие малыша в естественных условиях, также способствуют постепенной выработке иммунитета. Но и рисковать, посещая общественные места во время эпидемий вирусных инфекций или допуская близкий контакт ребенка с больным человеком, тоже не стоит. Лучше воздержаться даже от планового посещения педиатра во время массовых заболеваний гриппом или ОРЗ.

5. *Питание*. Это тоже немаловажный фактор. Питание должно быть разнообразным. Стоит учитывать, что белок, например, способствует укреплению иммунитета, содержащиеся в мясе и рыбе железо и цинк обладают антивирусной активностью, а также являются антиоксидантами, как и витамины А, С, Е, содержащиеся в овощах и фруктах. Кальций, содержащийся в молочных продуктах, уменьшает проницаемость сосудов и оказывает противовоспалительное действие, кисломолочные бактерии формирую здоровую кишечную микрофлору. Витаминно-минеральные комплексы, грамотно подобранные педиатром, также помогут поддержать иммунитет ребенка, особенно в зимне-весенний период. Комплексное использование всех этих простых рекомендаций позволяет снизить риск возникновения простудных заболеваний в 2-3 раза. Здоровья вам и вашим детям!

О правильной осанке

**(Консультация для родителей).**

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а, следовательно, и газовый обмен в организме.

В связи с этим встает необходимость общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие. Нередко дети сидят либо, скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступня­ми за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабос­ти тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укреп­ляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, кегли, мячи, скакалки).

Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти, не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г). Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плече­вого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего ос­нову упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании пря­мых рук спереди назад нужно требовать, чтобы "маятник" качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

В заключительной части консультации родителям даются индивидуальные советы.

**Семь родительских заблуждений о морозной погоде.**

 "Работа с родителями"

1. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее.

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.

Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. А обувь такая, в которой большой палец может легко двигаться внутри.

3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно об этом сообщит.

Жировая прослойка под кожей ребенка очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца. Ребенок может не сразу заметить свои ощущения. И не возите ребенка продолжительное время в коляске или санках. Ведь он не движется – он отдан в объятия мороза.

4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок.

На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Опасные спутники зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

5. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его.

Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если прижать замерзшие пальчики ребенка к батарее или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела, или, хуже того, нарушение работы сердца. Просто переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом, сделайте ему негорячую ванну – пусть поплавает.

6. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять.

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом и не вспотел, чтобы его не продуло ветром, не позволяйте ему много двигаться.

7. Многие считают: беда, если у ребенка замерзли уши.

Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

**«Нужен ли ребёнку дневной сон?»**

**(Работа с родителями)**

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что "тихий час" для них обязателен. Увы, но в большинстве семей нет традиции укладывать детей спать днём в выходные и праздничные дни. Вот и получается, что "детсадовские" дети по выходным отдыхают от режима, а малыши, не посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены дневного сна. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, что до 6 лет каждому ребенку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырём годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет - 10-ти часов. Уже к 7-8 годам организм начинает, перестраивается на монофазный (исключительно ночной) сон. С этого времени от привычки спать днём, можно отвыкать.

Однако, по утверждению большинства специалистов, некоторые скрытые элементы полифазности сохраняются у многих ребят. Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. И все же, если вы проявите не много настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится. Во-первых, для того, чтобы быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. По ним природа проверяет все остальные биоритмы: от многолетних циклических процессов до микроритмов. Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования многих процессов в организме, создавая предпосылки так называемого "десинхроноза биоритмов".

Следствием этого зачастую становится как повышенная возбудимость, так и быстрое утомление детей, задержки нервно-психического, а в сложных случаях и физического развития. Наблюдается ослабление иммунитета, склонность к простудам и инфекциям, задержки роста. Такие дети часто устают сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Доводов "за" дневной сон предостаточно. Увы и ах, многие дети с этими аргументами категорически не согласны! Им, видите ли, лучше знать... Очень многие родители идут на поводу детей и утверждают, что идти против воли ребёнка совершенно бессмысленно. Конечно, очень часто за этим стоит простое нежелание тратить время и нервы на непростой процесс укладывания карапуза спать против его желания. Некоторым детям в возрасте до 6-ти лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям или некогда, или просто не хочется возиться с капризным ребёнком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребёнку нормально развиваться. (Для особо непонятливых: мультфильмы никак не смогут заменить сон ребёнку, даже и не думайте).

Многие дети не хотят укладываться спать днем, потому что не хотят быть похожими на "маленьких". В этом случае оптимальный способ убедить малыша спать - просто прилечь вместе с ним, рядом. Увидев, что вы тоже начали укладываться, дети довольно быстро успокаиваются и засыпают.

И еще - любые крайности вредны. Не стоит бояться и обратного, то есть любого кратковременного отклонения от режима. Изредка отступая от него, мы тренируем собственные биоритмы. Нашему организму такие встряски идут на пользу и помогают держать себя в тонусе.