

Памятка для родителей.

Уважаемые родители!

Каждый из нас хочет вырастить здорового, всесторонне развитого ребенка.

Для этого необходимо помнить следующее:

- ✓ В каждой семье для этого выделяют отдельную посуду: небольшие тарелки, чашку, вилку, нож, столовую и чайную ложки;
- ✓ Пища должна быть не только разнообразной, но и вкусной. Помните, что важными факторами, способствующими повышению аппетита, является достаточное пребывание ребёнка на свежем воздухе и активная двигательная деятельность;
- ✓ Следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку;
- ✓ Важно, чтобы дети освоили все основные культурно-гигиенические навыки, научились понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять.
- ✓ При воспитании культурно-гигиенических навыков также имеет большое значение ваш личный пример;
- ✓ Ребёнка нужно научить содержать в чистоте свое тело, помещение и вещи. К навыкам личной гигиены относится и уход за полостью рта. Волосы следует причёсывать своей собственной расчёской;
- ✓ У ребёнка должно быть дома постоянное место для предметов личной гигиены (зубная щётка, стаканчик, полотенце);
- ✓ Необходимо научить ребенка содержать свой уголок в чистоте и порядке.

ПОМНИТЕ!

ЭТО НУЖНО ВАМ И ВАШЕМУ РЕБЁНКУ!

Консультация для родителей.

«ДОМАШНИЙ СТАДИОН»

Папы и мамы! Бабушки и дедушки!

Если вы хотите видеть своих детей и внуков неуклюжими, сутулыми, хилыми, неразвитыми, не читайте эту информацию.

Знаете ли вы уважаемые родители, что счастливый ребёнок - это, прежде всего, здоровый ребёнок, а уже потом знающий на зубок таблицу умножения и умеющий говорить по-английски.

Как воспитать ребёнка активным, ловким, смелым и находчивым? Как помочь ему подготовиться к учёбе в школе и жизни среди других людей? Как организовать занятия физкультурой в семье? Давайте попробуем разобраться в этом вместе. Поддержать общий интерес детей к двигательной деятельности могут, в первую очередь, спортивные игрушки и инвентарь, имеющиеся дома: мяч, скакалка, кегли, детский дартс, скутер, санки, лыжи, велосипед, кольцо брос и т.д. Лишенные этих игрушек, дети лишены, соответственно, и опыта взаимодействия с ними, они менее подвижны, неинициативны, реакция их замедлена. Следовательно, задача взрослых создать такую среду, которая будет стимулировать естественную детскую потребность в движении.

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.

Наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребёнка 5-7 лет в домашних условиях можно добиться, сочетая подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно - оздоровительном комплексе, включающем разнообразные снаряды и тренажёры.

Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:

- Делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;
- Избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;
- Позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

Консультация для родителей.

«Закаливание детей в домашних условиях»

Закаливание - один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а следовательно, к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания независимо от возраста ребенка или от действующих факторов закаливания.

1. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ применения закаливающих процедур во все сезоны года, при проведении закаливающих процедур происходит тренировка сосудов кожи, причем они приобретают способность суживаться до оптимальных пределов под воздействием холода и расширяться по окончании этого действия.

2. ПОСТЕПЕННОСТЬ увеличения силы раздражающего воздействия. Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания - организм постепенно приспосабливается к необычным условиям.

3. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА.

Всегда надо учитывать возраст ребенка, его здоровье, условия жизни, среду и индивидуальные свойства его организма. Имеют значение и особенности высшей нервной деятельности.

Особенно важен индивидуальный подход к ослабленным детям. Они больше, чем другие дети, нуждаются в закаливании, и для них приемлемы почти все виды процедур, но к их проведению надо подходить более осторожно. Любое закаливающее мероприятие следует проводить, создав ребенку предварительно хорошее настроение. Если во время проведения процедуры ребенок чем-то расстроен, то лучше перенести ее на другое время или отменить.

4. Большое значение имеет одежда ребенка в зависимости от температуры воздуха и отвечающая гигиеническим требованиям. Родители должны быть знакомы с этими принципами, так как закаливающие процедуры проводятся и дома.

Как закаливать детей в домашних условиях?

Основными факторами закаливания являются воздух, вода и солнце.

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения. Собирая ребенка на прогулку, надо обращать внимание на одежду: она должна соответствовать сезону года и не стеснять движений, так как во время прогулки он должен активно двигаться. Эффективное средство закаливания -- воздушные ванны. Во время воздушной ванны проводят с детьми гимнастику. В это время (и после воздушной ванны) ребенок чувствует себя бодрым, у него хорошее настроение, что определяет положительное отношение к проводимой процедуре.

Водные процедуры. Очень мощным природным средством закаливания является вода, ее температура. Влияют на организм так же механические факторы, например душ, купание, и химические — соленые, хвойные ванны, купание в море.

Водные закаливающие процедуры бывают местные и общие.

МЕСТНЫЕ процедуры - это обтирание, обливание, ванны. Местные процедуры проводят с постепенным усилением воздействия, начиная с более слабодействующих либо снижая каждый раз температуру воды. Надо особенно внимательно следить за исходным состоянием здоровья детей, их реакцией на процедуру, учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

ОБЩИЕ процедуры. К общим закаливающим процедурам относятся гигиеническая ванна, влажное обтирание, обливание, душ, купание в водоемах.

Солнечные ванны. Среди всех природных факторов закаливания наиболее сильнодействующими являются солнечные лучи. Это связано с тем, что солнце - мощный источник излучения инфракрасных видимых и ультрафиолетовых лучей. Физические особенности различных видов лучистой энергии определяют различное их фотобиологическое и физиологическое действие на живые организмы. При закаливании лучистой энергией солнца рассчитывают главным образом на действие ультрафиолетовых лучей, так как именно они являются одним из жизненно важных элементов внешней среды. В которой обитает человек. Использование солнечных лучей сказывается на функциях физиологических систем: улучшается общее состояние организма, повышаются защитные силы организма, эмоциональный тонус, улучшается сон. Кроме того, необходимо учитывать и бактерицидное действие солнечных лучей. Ультрафиолетовая часть спектра способствует выработке в организме витаминов Д2 и Д3, относящихся к средствам предупреждения и лечения рахита.

«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ С МАЛЫХ ЛЕТ».

Для правильного развития ребенка большое значение имеют внешние условия и среда, в которых он растет и воспитывается. Родители должны создать наиболее оптимальные санитарно-гигиенические условия в семье. Необходимо помнить. Что гигиеническое воспитание тесно связано с воспитанием дисциплины, воли, организованности, оно готовит ребенка к трудовой деятельности и в то же время является, эстетическим, формируя убеждение, что только чистое может быть красивым.

С раннего детства формируется характер, дисциплинированность, самостоятельность, прививаются те гигиенические навыки, которые помогут ребенку войти в мир здоровым и сильным.

С чего же следует начать? С режима. Правильный режим -основа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья. Это обусловлено тем, что режим дня является своеобразным отражением закономерностей физиологических процессов, протекающих в организме.

Соблюдение правильного, соответствующего возрасту ребенка режима обеспечивает своевременное правильное физическое, умственное развитие малыша. Ребенок, который приучен к режиму, обычно активен во время бодрствования, редко капризничает, не перевозбуждается, не отказывается от еды, быстро и спокойно засыпает в положенное время, сон его глубокий и спокойный.

Любые нарушения режима, особенно если сокращается время сна или нарушается его периодичность, ведет к перенапряжению и даже к истощению нервной системы. Ребенок становится беспокойным, раздражительным, а иногда, наоборот, вялым и заторможенным. то и другое состояние неблагоприятно отражается на его состоянии здоровья. У малыша ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость к заболеваниям. Поэтому так необходимо сделать режим нормой жизни.

В каждой семье должен быть установлен свой наиболее удобный и целесообразный режим дня, которого следует придерживаться не только детям, но и взрослым. Иначе как убедить ребенка в необходимости его соблюдения?

Для детей различного возраста в соответствии с их анатомо-физиологическими особенностями устанавливается различный режим дня.

Большое внимание следует уделять созданию определенных гигиенических условий для домашних занятий детей. Рабочее место ребенка должно быть хорошо освещено. Свет должен падать слева. При искусственном освещении необходимо пользоваться матовыми электролампочками, которые защищают глаза от чрезмерного блеска раскаленной спирали.

Хорошее освещение во время занятий не только важно для сохранения зрения, но и способствует сохранению работоспособности ребенка, уменьшает утомление. Родители также должны следить за посадкой детей при рисовании. Если ребенок неправильно сидит за столом, ноги висят, он еле достает подбородком до стола или, наоборот, весь согнут, а колени не помещаются под столом, - нарушается деятельность внутренних органов, возникают нарушения осанки. Ребенок быстро устает, у него снижаются работоспособность и восприятие материала. Неправильная посадка служит одной из причин сутулости, опущения плеча, а иногда и искривления позвоночника.

Главная профилактическая мера — создать условия для развития мускулатуры, выработки навыков правильно держать свое тело. Этим надо заниматься уже с первых шагов малыша. Существуют специальные комплексы упражнений для укрепления мышц спины, шеи, живота.

Выработке хорошей осанки способствует также обучение более старших детей игре в теннис, фигурному катанию, художественной гимнастике.

Одним из частых отклонений опорно-двигательной системы от нормы является плоскостопие, встречающееся у детей к шести -семи годам и часто связанное с предрасположенностью организма. Но этого можно избежать, правильно подбирая обувь ребенку. Необходимо, чтобы дети всегда носили туфли, ботинки, тапочки с каблуком, твердым задником, хорошо фиксирующим пятку. При появлении плоскостопия и для укрепления сводов стопы: ходьба на носках, катание мяча, захватывание мелких предметов пальцами ног.

Физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на детский организм. Очень важно дома создать условия для двигательной активности ребенка. Замечательно, если папа может смастерить что-то типа мини - стадиона.

Самая простая и доступная форма физического воспитания ребенка в семье - утренняя гимнастика, которая помогает ему перейти от сна к активному бодрствованию. Если утреннюю зарядку делает вся семья, то приобщить к ней малыша не сложно.

Воспитания детей в семье - процесс сложный и многообразный. Очевидно одно: здорового ребенка воспитывать легче. Поэтому все усилия надо приложить к тому, чтобы малыш рос сильным и крепким.

Консультация для родителей.

«Как можно погулять с ребенком в выходные дни».

Для укрепления здоровья детей и всестороннего физического развития большое значение имеют длительные прогулки на свежем воздухе. По возможности следует чаще выезжать с ребенком за город: в лес, к речке, в поле. Общение с природой обогащает дошкольника, развивает наблюдательность, пробуждает интерес к окружающему миру.

Прогулки на лоне природы оказывают большое влияние на эстетические чувства детей. Вместе с тем ее факторы солнце, воздух и вода мощные средства укрепления здоровья.

Во время прогулки ребенок полностью удовлетворяет свою потребность в движении. Встреча на своем пути разнообразные естественные препятствия (подъемы, спуски, пеньки, канавы и т.д.), он старается преодолеть их и становится более смелым, быстрым и настойчивым.

В тех семьях, где дети посещают дошкольные учреждения, родителям следует поддерживать постоянную связь с дошкольным учреждением, консультироваться с воспитателем и врачом по вопросам правильного физического воспитания детей в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы физическая культура прочно вошла в повседневный быт семьи, чтобы каждый ее член не только занимался утренней гимнастикой, но и находил время для пеших и лыжных прогулок, плавания, общих игр с детьми.

Пример родителей в выполнении физических упражнений имеет большое воспитательное значение для малышей, влияет на формирование у них потребности в ежедневных занятиях физической культурой.

Беседа с родителями.

Тема: « *Использование* *корректирующей гимнастики* ».

Дошкольный возраст - период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей ещё не завершен. Скелет ребёнка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчивая, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

От чего может нарушаться осанка?

1. Мебель, несоответствующая возрасту;
2. Постоянное передвижение ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку;
3. Привычка ребёнка стоять с опорой на одну и ту же ногу;
4. Неправильная поза во время сна («калачиком»);
5. Нарушение осанки чаще развивается у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой;

В осанке отклонения не только некрасивы эстетично, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Сутулая спина затрудняет нормальное движение грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие - меньше кислорода поступает к тканям.

Ещё более важна хорошая осанка для девочки, как для будущей женщины.

Очень важно следить за осанкой дошкольника 4 -5 лет и правильно воспитывать умение сидеть и стоять.

На первых порах нарушения переходящие. Если ребёнок, несмотря на все ваши правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу - ортопеду или ЛФК и строго выполнять их рекомендации.

Постоянные напоминания о том, как правильно ходить ничего не дадут, так как ребёнку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвёл это движение. Поэтому здесь на помощь придёт **гимнастика** - специальные тренировочные упражнения,

Упражнения между собой чередуем (берём по 1 - 2 упражнения) чтобы не повышать нагрузку на одни и те же мышцы. Даём упражнения сложного характера, с разнообразными предметами: с мешочком на голове, групповые - с длинной гимнастической палкой, парные - с короткой гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке и т.д. Использование пособий помогает правильно выполнять движения.

При проведении упражнений внимательно наблюдаем за тем, чтобы дети выполняли их без напряжения, правильно дышали, не поднимали высоко плечи, соблюдали правильность И. п., точность движений(по амплитуде, направлению, темпу).

В упражнениях с подтягиванием, когда ребёнок поднимает руки вверх, следим за тем, чтобы руки были раздвинуты шире плеч, голова поднята. При выполнении упражнений с отведением рук в стороны обращаем внимание на то, чтобы руки и плечи дети отводили назад сильнее. В упражнениях И. п. стоя на четвереньках добиваемся, чтобы дети хорошо прогибали спину и не отпускали голову.

Для воспитания хорошей осанки очень важна методика проведения О.Д.. При обучении ходьбе постоянно напоминаем детям о том, что спина должна быть прямая, живот подтянут, голова приподнята. Обращаем внимание на движение рук и постановку ног. Для выпрямления туловища используем ходьбу на носках с высоко поднятыми руками или с мешочком на голове.

Упражнения в равновесии развивают у детей мышечное чувство. Позволяющее определять правильное положение тела. Эти упражнения просты по технике выполнения, поэтому мы их часто включаем в основную часть занятия как дополнительные. Например дети выполняют О.Д. : отбивают мяч правой и левой рукой, продвигаясь вперёд; проползают по гимнастической скамейке на спине и животе, отталкиваясь руками, и влезают по гимнастической лестнице до верха, переходят с одного пролёта на другой способствующие воспитанию правильной ходьбы, воспитывающие чувство равновесия, координацию движений, формирующие стопу и укрепляющие мышечный корсет спины.

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребёнка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стёсанном бревне. Кромка тротуара -- великолепное пособие для этого.

Для профилактики плоскостопия можно использовать любую « колючую» поверхность вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а так же любые тренажёры.

Для воспитания осанки учите ребёнка проползать подо что-либо (стул, стол и т. д.)

Предупредить заболевание всегда легче, чем его лечить. Поэтому мы поставили перед собой конкретную задачу - вести постоянную работу по укреплению силы и выносливости крупных мышечных групп и выработке стойкого рефлекса правильного положения тела детей.

В дополнение к проводимой работе по физической культуре проводятся физкультурные паузы между занятиями по 5 - 6 минут, а после дневного сна, в сочетании с закаливающими процедурами,.

При формировании умения удерживать правильное положение тела чрезвычайно важно развивать и укреплять у ребёнка крупные мышечные группы плечевого пояса, спины и живота. Поэтому мы серьёзно продумываем содержание всех частей физкультурных занятий. Упражнения группируем так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на организм ребёнка, позволяли активизировать двигательную деятельность.

Во вводную часть занятия включаем разнообразные упражнения на развитие чувства равновесия и воспитание внимания, упражнения в ходьбе и беге, построение и перестроение; упражнения в прыжках и ползании, танцевальные, для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки.

Регулярно в занятия включаем упражнения с мешочком на голове. Иногда практикум проведения таких упражнений и до начала физического занятия в группе.

Периодически физкультурные занятия начинаются с контрольных упражнений у стены или заканчиваем ими занятия. Внимание детей при выполнении упражнений направляем на сохранение правильной осанки: живот подтянут, голову держать прямо, плечи высоко не поднимать, локти не сводить.

От правильного сочетания физических упражнений, их количества, дозировки, выбора способов организации детей зависит ход занятия, а главное, его оздоровительный эффект. Поэтому мы особенно тщательно относимся к подбору как основных движений, так и ОРУ.

ОРУ планируем из разных И. п., соблюдая последовательность. 1. Упражнения И. п. - стоя

А) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса - потягивание: поднять руки вверх и выпрямить спину, вытягивает позвоночник.

Б) Укрепление плечевого пояса и спины - сведение лопаток : отведение рук в стороны или назад, прогибая спину грудная клетка расширяется.

В) Увеличение подвижности позвоночника, укрепление мышц спины, живота, « мышечного корсета»: наклоны и повороты в стороны.

Г) Совершенствование опорной функции ног: различные приседания.

Д) развитие координации движений и воспитания правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры. 2. Упражнения И. п. на четвереньках - для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища - выполняются как на месте, так и в движении.

3. Упражнения И. п. лёжа на спине и животе для укрепления мышц спины и живота - выполняются с разнообразными движениями ног и пригибанием туловища. и спускаются вниз. После выполнения этих упражнений идут по канату. Удерживая мешочек на голове.

Корректирующие движения мы включаем в подвижные игры и игры-эстафеты. Так, в игру « Пятнашки» вносятся изменения : дети, спасаясь от водящего, встают на носки и поднимают руки вверх или встают к стенке и прижимаются спиной, руки отводят в стороны. В игре нельзя пятнать того, кто присядет на носках в правильной позе - спина прямая, руки согнуты в локтях, прижаты к плечам. В условиях зала трудно проводить игры большой подвижности, то мы больше проводим игры с элементами соревнования, игры - эстафеты.

Игра «Переложить предмет».

Участник проходит по канату с мешочком на голове боковым приставным шагом. Добегает до кегли и переставляет её в пустой обруч. Обратно возвращается прыжками на двух ногах вдоль каната, мешочек между ног.

В игре основное внимание обращаем на технику выполнения движений и правильную осанку.

Консультация для родителей.

«Игры и занятия с больным ребёнком, в семье»

Болезнь малыша - это тревога, переживания, заботы родителей. Заболевший ребёнок становится вялым, капризным, плаксивым, отказывается от еды.

Для благоприятного исхода заболевания исключительно важно оберегать нервную систему малыша, создать в семье спокойную обстановку. Ласковый и гармоничный уход, психотерапия могут быть отнесены к неспецифическим приёмам лечения.

Считают, что только мать может осуществлять уход за больным ребёнком. Практика же показывает, что и отец, и другие близкие, кто внимателен и чуток к ребёнку, в состоянии подбодрить его, оказать ему помощь.

И лечение, и уход за больным ребёнком должны сочетаться с элементами воспитания. Что бы ни делали взрослые умывали, одевали больного малыша, укладывали его спать или выполняли лечебные процедуры, - необходимо учитывать и физическое состояние, и особенности личности ребёнка. Так как больной более всего нуждается в покое, то с момента заболевания с ним следует разговаривать спокойным, ласковым, тихим голосом, не допускать резкого и сухого обращения, порывистых движений, тем более окриков. Это возбуждает детей, ухудшает состояние.

Во время болезни страдают все органы чувств, но чаще всего притупляется слух, внимание. Поэтому игры, воздействующие на органы чувств, имеют большое значение для поднятия эмоционального тона больного ребёнка.

В качестве примеров таких игр можно предложить игры «Сорока - ворона», «Кто в домике живёт» и т.д.

Успокаивающе действуют игры с куклами, другими мягкими игрушками. Если позволяет состояние здоровья, можно предложить малышу книжки ширмы.

Привлекают внимание ребёнка персонажи кукольного (или пальчикового) театра. Яркие костюмы кукол в сочетании с фантазией взрослого веселят ребёнка, создают хорошее настроение.

Можно вместе поиграть со строительным материалом. После окончания постройки посадить в домик птичку, котёнка, куклу; посоветовать сыну, дочери, как можно развить сюжет игры (кукла убирает в доме, кормит котёнка и т.д.) В период болезни малышу следует активно помогать в уборке игрушек, предложить полечить их или уложить спать.

Активность взрослых, их желание и умение играть с детьми имеют большое значение с повышением эмоционального состояния, что положительно влияет на выздоровление ребёнка.

