Рекомендации родителям по здоровьесбережению
будущих первоклассников

- ✓ Испытывать уважение к ребенку как к личности.
- ✓ Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- ✓ Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.
- ✓ Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.
- ✓ Поощрять успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.
    - o Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.
- ✓ Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
- ✓ Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).Строго придерживаться режима дня.
- ✓ Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения времени пребывания в статичной позе).Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.
- ✓ Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.
- ✓ Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило «Успеваек»: «Делай все скорее сам, не смотри по сторонам. Делом занимайся, а не отвлекайся!»
- ✓ Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).Вместе с ребенком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения.
- ✓ Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30-60 минут.
- ✓ Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату.
- ✓ Перед сном предложить ребенку принять ванну с водой комфортной температуры, при этом следить за тем, чтобы он закрыл глаза и лежал не двигаясь. Для снятия возбуждения перед сном можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли).Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный и добрый.
- ✓ Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.
- ✓ Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока.
- ✓ Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.
- ✓ В период риска заболевания 0РВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зеленый лук.
- ✓ Обеспечить ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.
- ✓ Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.
- ✓ Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду (если очень хочется пить, взять в столовой теплый сладкий чай с лимоном).

Консультация для родителей детей старшего дошкольного возраста

«Здоровье ребенка в наших руках»

Уважаемые, родители! Помните, здоровье ребенка в ваших руках. Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка»,- гласит Закон РФ «Об образовании» (п.1 ст.18)

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни из-за своих собственных вредных привычек, и зачастую плохо представляют, как ребенка приобщать к ЗОЖ.

Что же могут сделать родители при приобщении к ЗОЖ?

1. Прежде всего необходимо активно использовать целебные **природные факторы окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, т.к. естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

2. Ребенку необходим **спокойный, доброжелательный психологический климат.**

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Старайтесь сами бать всегда в хорошем настроении. Помните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, сопровождающий тревожное настроение, и наше раздражение механически переходит и на ребенка. Улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня.**

Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и т.д. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон.

Одежда и обувь для прогулки должны соответствовать погоде и гигиеническим требованиям.

Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

4. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет и режим питания, т.е. соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

5. У детей важно **формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Нельзя ребенка принуждать, нужно воспитывать только своим примером. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует напомнить, что желание родителей обучать ребенка с ранних лет с целью вырастить «вундеркинда» губительно. «Раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и снижение интереса к учебе. В дошкольном детстве, пока у ребенка развивается психика, ведущий вид деятельности – игра. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность. Даже для взрослых она важна. И мы видим по телевидению много игровых программ для взрослых.

6. Для укрепления здоровья и нормализации веса **эффективны ходьба и бег.** Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Что такое **закаливание**? Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость ребенка к охлаждению. При закаливании одновременно происходит повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Закаливание, как отмечал известный врач и педагог Ефим Аронович Аркин, для ослабленного ребенка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные:

1. Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети переходят в прохладное);

2. Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стопы, идет и профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему асфальту и песку, по мелким камушкам и шишкам.

Которые действуют как сильные раздражители. Напротив, мягкая трава, теплый песок, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

3. Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда. *(Родителям раздаются памятки по проведению закаливания.)*

Оказывается, что закаливать организм ребенка можно и продуктами питания. Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены. Последние приспосабливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

- Как вы думаете, какие пищевые продукты или вещества помогают ребенку стать более закаленным?

Консультация для родителей
по развитию речи в подготовительной группе

Общение ребенка с родителями, с мамой и папой, очень важно. Это и обмен эмоциями, и содержательное времяпрепровождение. Для малыша игра с мамой или папой – радостный и комфортный способ познать мир, получить одобрение от самых близких ему людей.

Период детства бывает только однажды, и именно в это время ребенок открывает для себя мир вещей, окружающих предметов, звуков, эмоций. И каждый малыш открывает этот мир заново, с чистого листа. Поэтому начнем с самого начала, с самого простого.

Знания в мире формируются постепенно, благодаря вовлечению ребенка во взаимоотношения с ним. Приучите ребенка (и себя) к тому, чтобы занятия с ним были ежедневными, хотя бы по 10-15 минут. Некоторые упражнения можно выполнять по дороге в магазин или в транспорте, можно задавать ребенку вопросы и задания при ежедневной работе по дому, то есть в повседневной жизни. Не жалейте на занятия времени, оно потом во много раз окупится!

Прежде всего обратите внимание на изучение предметов и их качеств. Большой интерес у детей вызывают тематические **мини-занятия: «Мебель», «Одежда», «Транспорт», «Посуда»** и т. д., а также **игры: «Оденем куклу на прогулку», «Повар готовит обед», «Уберем квартиру к празднику»** и т. д.

Вы очень скоро заметите, что благодаря такому содержательному и умному общению развитие ребенка будет происходить быстрее: малыш начнет свободно ориентироваться в формах, цветах, сходствах и различиях, научится характеризовать предмет и его действие, сравнивать несколько предметов, соотносить размер, материал.

Быстро будет расширяться его словарный запас. Красочность речи придает использование в ней прилагательных. Замечено, что если для ребенка создавать специальные речевые ситуации, то овладение прилагательными, а значит, и красотой, выразительностью речи происходит заметно быстрее и, главное, интереснее. Ученые подсчитали, что имен прилагательных в речи ребенка гораздо меньше, чем существительных и глаголов. Восполнить пробел помогут речевые ситуации по описанию предметов («Какая собачка? », «Какой автобус? ») или самостоятельному придумыванию загадок о предметах (фруктах, овощах). Например: «Оранжевая, хрустящая, сладкая, сочная. Что это? » (Морковка.) ваша цель – заинтересовать ребенка говорить содержательно, образно, используя как можно больше разнообразных слов.

Прогулки в городских парках, скверах, поездки на дачу, за город тоже можно использовать для речевых игр и бесед с ребенком. Побуждайте ребенка максимально точно называть цвета листьев, пней, стволов, веток. Если ребенок видит вокруг только зеленый цвет, сравните окраску двух листочков с разных деревьев. В глаза сразу бросится, что они отличаются друг от друга. В естественной обстановке, ан природе, вы обогатите словарь ребенка. Он начнет различать и употреблять в речи: «светло-

зеленый», «темно-зеленый», «салатный», «болотный», «желто-зеленый». Предложите ребенку отправиться на поиски новых цветов – всматривайтесь вместе, вглядывайтесь, и тогда вы заметите, что начнет меняться внимание, сосредоточенность, мышление вашего малыша.

Найдите на полянке три цветка (листочки, шишки). **Попробуйте описать** один из них, а ребенок пусть догадается, о каком именно идет речь. Потом предложите поменяться ролями.

Попросите ребенка определить характер, поведение деревьев. Начните рассказывать сами – пусть малыш заметит, что они не похожи друг на друга. Одно – доброе с раскидистыми ветками, которые похожи на добрые руки человека; другое – строгое, стройное, как солдат на посту; третье – грустное, одинокое.

Можно сыграть с ребенком в игру **«На что похоже? ».** Гуляя по лесу, задавайте ему такие вопросы: «На что похож лист, облако, тень от дерева? ». Отвечайте сами, но слушайте внимательно и ребенка. Ведь у наших малышей такое непосредственно мышление и восприятие.

Целесообразно видоизменить игру, уделяя больше внимания сходству различных предметов:

-Чем лист похож на бумагу? (Толщиной, легкостью.) А на траву? (Цветом.) А на каплю? (Формой.)

Следующий вид упражнений – **чистоговорки, скороговорки**. Важно, чтобы дети поняли, что необходимо говорить не только быстро, но и чисто, ясно для окружающих. Скороговорки можно найти в разных детских книжках: «Из-под топота копыт пыль по полю летит», «На горе трава, на траве дрова».

Очень нравится детям такое упражнение. **Попросите произнести одну и ту же фразу с разными интонациями** (нежно, зло, вопросительно, с удивлением, с радостью, со страхом, приказывая, прося, умоляя, громко, тихо) : «Милая моя, ты не спишь! »; «Вы ели на завтрак мороженое? »; «Мама купила (купи) виноград»; «Скорее домой! »; «У нас кончился хлеб».

Подобные задания помогут малышу развить речь, воображение, избавиться от скованности, научат смеяться над своими ошибками, не стесняясь товарищей.

Играйте со своим малышом, подарите ему радость общения с вами, наполните совместное времяпрепровождение интересным и развивающим содержанием!