

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированной направленности №9» г. Сосновоборска

# КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В ИНФОРМАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ



Воспитатель: Васильева Алена Демьяновна

## «Режим дня ребёнка» Немного о режиме

Вы, наверное, обращали внимание на то, как неправильно ведут себя некоторые люди: вечно спешат, не вовремя ложатся спать, не успевают сделать даже утреннюю зарядку - словом, совершенно не соблюдают простейший режим дня. Такой образ жизни может стать причиной многих неприятностей и ранних заболеваний.

Н. С. Веденский писал о том, что бесплановость, беспорядочность жизни быстро утомляют нервную систему, ведут к изнашиванию организма. Он отмечал, что устают и изнемогают не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организуют свою работу. Воспитывать сознательное отношение к труду и отдыху, дисциплинированность и умение правильно распределять своё время надо с детства. Одно из главных условий воспитания здорового ребёнка – рациональный гигиенический режим, то есть чёткий распорядок жизни, насыщенный оздоровительными занятиями: физкультурой, играми на свежем воздухе, спортом. Все физиологические процессы совершаются в организме человека в определённом ритме, поэтому очень важно приучить ребёнка к строго чередующемуся режиму бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи. Именно так с детства формируются полезные привычки и навыки воспитания, которые имеют огромную ценность для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

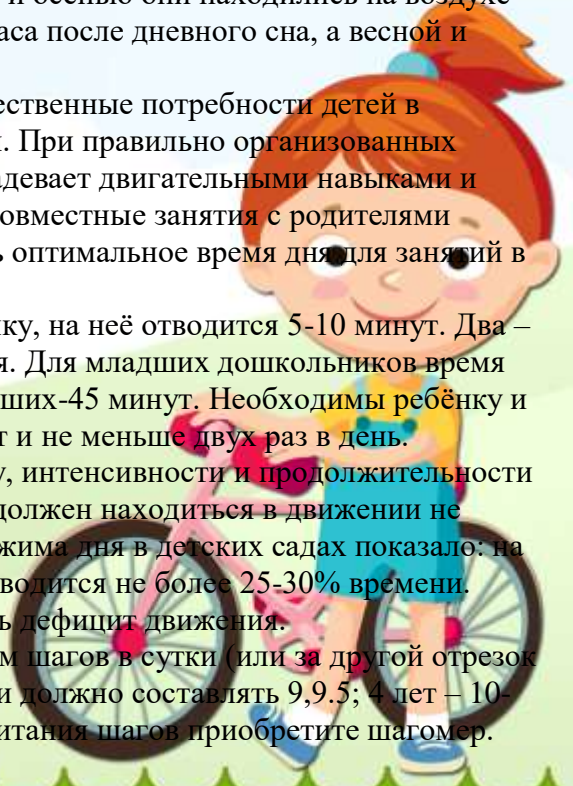
Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия родителей. Неопытные родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусматривать время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

Планируя распорядок дня ребёнка можете придерживаться такого примерного режима, рекомендованного врачами – педиатрами: кормить детей дошкольного возраста надо четыре раза в день через 3-4 часа. Дети до 3-4 лет обычно спят днём 2 часа, ночью 12 часов, у 5-6 летних детей дневной сон составляет 1.5 часа, а ночной-11 часов. Гулять с детьми надо в любое время года и при любой погоде. Это хорошо закалит их и сделает устойчивее к простудам. Желательно, чтобы зимой и осенью они находились на воздухе не меньше 4-5 часов в день: 2-3 часа до обеда и 2 часа после дневного сна, а весной и летом практически всё свободное ото сна время.

Физические упражнения, удовлетворяющие естественные потребности детей в движении, надо обязательно включить в режим дня. При правильно организованных занятиях физкультурой ребёнок своевременно овладевает двигательными навыками и умениями. Возможность ввести в распорядок дня совместные занятия с родителями существует почти всегда. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его.

Ежедневно надо выполнять утреннюю гимнастику, на неё отводится 5-10 минут. Два – три раза в неделю проводят физкультурные занятия. Для младших дошкольников время занятий не должно превышать 35 минут, а для старших-45 минут. Необходимы ребёнку и подвижные игры во время прогулок по 10-20 минут и не меньше двух раз в день. Двигательная активность оценивается по её объёму, интенсивности и продолжительности в режиме дня. Специалисты считают, что ребёнок должен находиться в движении не менее 50% бодрствования, между тем, изучение режима дня в детских садах показало: на долю физических упражнений и подвижных игр отводится не более 25-30% времени. Занятия физкультурой в семье помогает восполнить дефицит движения.

Объём движений можно определить количеством шагов в сутки (или за другой отрезок времени). Для детей 3 лет количество шагов в сутки должно составлять 9,9.5; 4 лет – 10-10.5; 5 лет- 11-12 и 6 лет 13-13.5 тысяч. Для подсчитания шагов приобретите шагомер.



Если при контроле вы обнаружили, что ребёнок двигается меньше, чем ему положено по возрасту, то надо принимать срочные меры. Настойчиво добивайтесь большей подвижности, особенно, если ребёнок ослаблен или предпочитает посидеть, а не побегать.

### ***Питание***

Для современного и правильного развития малыша необходимо сбалансированное полноценное питание. Соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:4.

Пища для детей не только источник энергии для восстановления энергозатрат для организма, но и пластический материал, необходимый для роста и формирования организмов и тканей. Поэтому в рационе должны содержаться белки как растительного происхождения, так и животного происхождения (мясо, птица, молочные продукты, рыба и др.) в количестве не менее 60-70% от общего объёма пищи. Необходимо приучать ребёнка есть полноценные продукты, желательно не поощрять избирательность в еде. Во время приёма пищи прививайте малышу навыки гигиены и культуры поведения, учите его есть самостоятельно, тщательно пережёвывая пищу, пользоваться ложкой, салфеткой, быть опрятным. Родителям следует напомнить одно простое правило: нельзя кормить ребёнка «на ходу»: в транспорте, во время прогулки. К сожалению, нередко приходится наблюдать, как взрослые угощают малыша фруктами, сладостями, водой на улице и в других местах. Вред для здоровья от этого очевиден – снижение аппетита, желудочно-кишечных инфекций, гепатит и другие болезни «грязных рук»

### ***Прогулка***

Ежедневное пребывание ребёнка на воздухе является средством закаливания и даёт возможность удовлетворить физиологическую потребность в движении. С точки зрения закаливания, наиболее полезны прогулки в первой половине дня. В холодный период года здоровый ребёнок может гулять при температуре воздуха до -15С (при 4-5 слоях одежды). В тёплые дни необходимо следить за тем, чтобы малыш не находился длительное время под прямыми солнечными лучами. Лучшее место для игр - полоса светотени, или «кружевная» тень деревьев.

Летом дети должны проводить вне помещения как можно большее время и даже (по возможности) спать, и есть на воздухе.



## **«Организация детского экспериментирования в домашних условиях»**

В жизни каждого ребенка наступает пора, когда из него, словно горох из мешка, так и сыплются бесконечные, порой сильно докучающие взрослым «почему», «отчего», «как».. Некоторые родители спешат отделаться старыми как мир отговорками – «потому что» - «потому» или «вырастишь – узнаешь», не подозревая, какой вред наносят тем самым ребенку, его природной любознательности.

Разумеется, невозможно объять необъятное и ответить на все сто тысяч «почему», да это и не надо. Задача родителей – развивать любознательность ребят, увлечь их самим процессом познания. В обыденной жизни дети часто сами экспериментируют с различными веществами, стремясь узнать что-то новое. Они разбирают игрушки, наблюдают за падающими в воду предметами (тонет - не тонет), пробуют языком в сильный мороз металлические предметы и т.п. В старшем возрасте многие дети задумываются о таких физических явлениях, как замерзание воды зимой, распространение звука в воздухе и в воде, обращают внимание на различную окраску объектов окружающей действительности. Но опасность такой «самодеятельности» заключается в том, что дошкольник еще не знаком с законами смешения веществ, элементарными правилами безопасности.

Несложные опыты и эксперименты можно организовать и дома. Для этого не требуется больших усилий, только желание, немного фантазии и конечно, некоторые научные знания. Заинтересованные в развитии своего ребенка родители могут организовать дома небольшую лабораторию, где вместе с детьми будут проводить опыты. Ведь экспериментирование - это, наряду с игрой - ведущая деятельность дошкольника. Затрат на приобретение необходимого оборудования никаких.

Для этого необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Установите цель эксперимента (для чего мы проводим опыт)
2. Подберите материалы (список всего необходимого для проведения опыта)
3. Обсудите процесс (поэтапные инструкции по проведению эксперимента)
4. Подведите итоги (точное описание ожидаемого результата)
5. Объясните почему? Доступными для ребёнка словами

**ПОМНИТЕ! ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЭКСПЕРИМЕНТА ГЛАВНОЕ - БЕЗОПАСНОСТЬ  
ВАС И ВАШЕГО РЕБЁНКА.**

### **Примеры экспериментов:**

#### Может ли «кипеть» холодная вода?

Для проведения опыта вам понадобятся: плотный носовой платок, стакан воды, аптечная резинка.

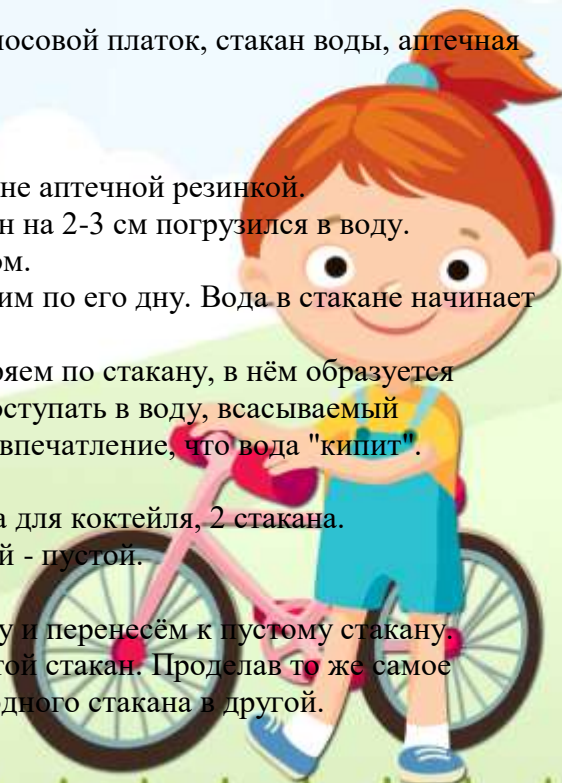
1. Намочим и выжмем носовой платок.
2. Налейём полный стакан холодной воды.
3. Накроем стакан платком и закрепим его на стакане аптечной резинкой.
4. Продавим пальцем середину платка так, чтобы он на 2-3 см погрузился в воду.
5. Переворачиваем стакан над раковиной вверх дном.
6. Одной рукой держим стакан, другой слегка ударим по его дну. Вода в стакане начинает бурлить ("кипит").

Мокрый платок не пропускает воду. Когда мы ударяем по стакану, в нём образуется вакуум, и воздух через носовой платок начинает поступать в воду, всасываемый вакуумом. Вот эти-то пузырьки воздуха и создают впечатление, что вода "кипит".

#### Соломинка-пипетка

Для проведения опыта вам понадобятся: соломинка для коктейля, 2 стакана.

1. Поставим рядом 2 стакана: один - с водой, другой - пустой.
2. Опустим соломинку в воду.
3. Зажмём указательным пальцем соломинку сверху и перенесём к пустому стакану.
4. Снимем палец с соломинки - вода вытечет в пустой стакан. Прделаав то же самое несколько раз, мы сможем перенести всю воду из одного стакана в другой.



По такому же принципу работает пипетка, которая наверняка есть в вашей домашней аптечке.

#### Соломинка-флейта

Для проведения опыта вам понадобятся: широкая соломинка для коктейля и ножницы.

1. Расплющим конец соломинки длиной около 15 мм и обрежем его края ножницами.
2. С другого конца соломинки прорезаем 3 небольших отверстия на одинаковом расстоянии друг от друга.

Вот и получилась "флейта". Если легонько подуть в соломинку, слегка сжав её зубами, "флейта" начнёт звучать. Если закрывать пальцами то одно, то другое отверстие "флейты", звук будет меняться. А теперь попробуем подобрать какую-нибудь мелодию.

#### Соломинка-рапира

Для проведения опыта вам понадобятся: сырая картофелина и 2 тонкие соломинки для коктейля.

1. Положим картошку на стол. Зажмём соломинку в кулаке и резким движением попытаемся воткнуть соломинку в картофелину. Соломинка согнётся, но картошку не проткнёт.

2. Возьмём вторую соломинку. Закроем отверстие сверху большим пальцем.

3. Резко опустим соломинку. Она легко войдёт в картошку и проткнёт её.

Воздух, который мы зажали большим пальцем внутри соломинки, делает её упругой и не позволяет ей перегибаться, поэтому она легко протыкает картофелину.

#### Птичка в клетке

Для проведения опыта вам понадобятся: кусок плотного картона, циркуль, ножницы, цветные карандаши или фломастеры, толстые нитки, иголка и линейка.

1. Вырезаем из картона круг любого диаметра.

2. Иголкой прокалываем на круге по две дырки.

3. Сквозь дырки с каждой стороны протащим по нитке длиной примерно 50 см.

4. На лицевой стороне круга нарисуем клетку для птиц, а на оборотной - маленькую птичку.

5. Вращаем картонный круг, держа его за концы нитей. Нитки закрутятся. Теперь потянем их концы в разные стороны. Нитки будут раскручиваться и вращать круг в обратную сторону. Кажется, что птичка сидит в клетке. Создаётся эффект мультипликации, вращение круга становится невидимым, а птичка "оказывается" в клетке.

#### Могучее дыхание

Для проведения опыта вам понадобятся: одёжная вешалка, крепкие нитки, книга.

1. Привяжем книгу с помощью ниток к одёжной вешалке.

2. Повесим вешалку на бельевую верёвку.

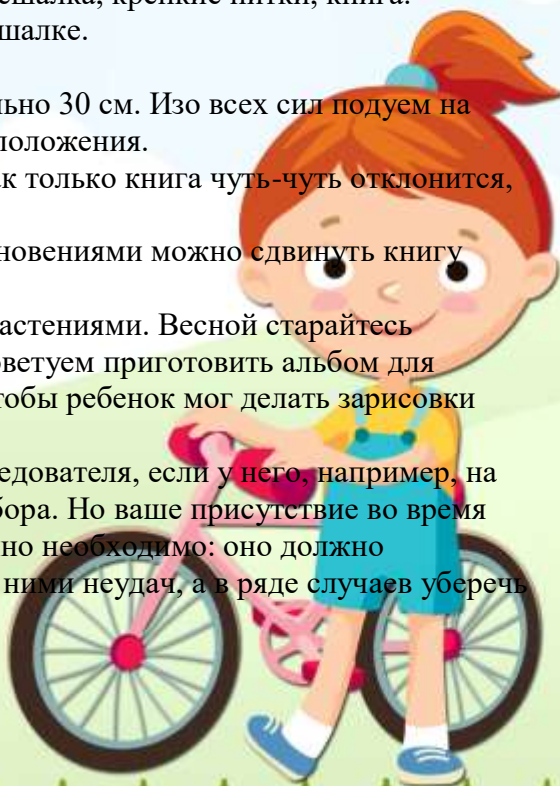
3. Встанем около книги на расстоянии приблизительно 30 см. Из всех сил подуем на книгу. Она слегка отклонится от первоначального положения.

4. Теперь подуем на книгу ещё раз, но легонько. Как только книга чуть-чуть отклонится, подуем ей вслед. И так несколько раз.

Оказывается, такими повторяющимися лёгкими дуновениями можно сдвинуть книгу гораздо дальше, чем один раз сильно подуем на неё.

Интересные эксперименты можно организовать с растениями. Весной старайтесь привлечь детей к высаживанию овощей, цветов. Советуем приготовить альбом для рисования, цветные карандаши или фломастеры, чтобы ребенок мог делать зарисовки опытов и наблюдений.

При этом желательно не неволить маленького исследователя, если у него, например, на сегодня другие планы. Предоставьте ему право выбора. Но ваше присутствие во время исследовательской деятельности ребенка совершенно необходимо: оно должно предостерегать ребенка от промахов и связанных с ними неудач, а в ряде случаев убережет от возможных неприятностей.



### **«Маршруты здоровья и закаливания».**

Прежде всего, оговоримся, что под прогулками мы будем подразумевать не просто гуляние, пребывание на воздухе детей во дворе, в саду или на площадке, а выход с детьми за пределы своего двора, района, города со специальными педагогическими целями. Кому не известна большая склонность ребенка к путешествиям, туризму? Сколько просьб пойти куда-нибудь погулять вы постоянно слышите от детей! С каким удовольствием собирается в поход ваш сын или дочь. Много радости доставляет детям прогулки, проводимые совместно с родителями и старшими в семье!

Стремление детей к путешествиям надо всемерно поощрять. Оздоровительное, воспитательное, образовательное значение семейных прогулок может быть огромным, если только их правильно организовать и проводить. В этом случае прогулки могут содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию детей, приучать ребят наиболее целесообразно и экономно применять навыки в ходьбе, беге, прыжках в различных условиях; воспитывать ловкость, выносливость, быструю ориентировку, уверенность в своих силах и т.д.

На прогулках дети ближе знакомятся с жизнью своего города, с достопримечательностями района, памятниками. Дети учатся видеть и оценивать по достоинству красоту родной природы, наблюдают явления, происходящие в ней.

Прогулки в черте города полезно связывать с посещением ближайшего парка или стадиона, где дети могут наблюдать спортивные соревнования спортсменов.

Во время прогулок и походов за город желательно проводить с детьми игры и упражнения на местности. В такие упражнения входят задания на наблюдательность, слух, внимание, выдержку.

Недолговременные пешеходные прогулки с детьми, не требуют особых приготовлений и не нуждаются в специальных разъяснениях по их проведению. Более длительные и сложные требуют от родителей некоторых знаний, соблюдения определенных правил.

Прогулки можно проводить только со здоровыми, хорошо себя чувствующими детьми. Недомогание, головная боль, сильный насморк являются противопоказаниями к тому, чтобы брать такого ребенка на прогулку.

Нельзя допускать, чтобы дети переутомлялись. Если ребенок почувствует легкую, приятную усталость - не страшно. Она быстро и без последствий пройдет. Но такие признаки, как побледнение, вялость, общее недомогание, головная боль, бессонница, говорят о перегрузке детей.

Следую за взрослыми, дети иногда переоценивают свои силы и очень быстро переутомляются. Поэтому надо внимательно наблюдать за состоянием юных путешественников.

Каждое такое путешествие принесет пользу для здоровья, укрепит физические силы детей, если конечно, будут правильно организованы активные движения, использованы различные способы передвижения, закаливающие влияние естественных факторов природы (солнечных лучей, воздуха и воды).

Необходимо стремиться, чтобы даже небольшая прогулка была содержательной: чему-то учила ребят, в чем-то оказывала свое воспитывающее воздействие.

