

Консультация для родителей «Здоровое питание наших детей»

Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребёнка? » Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушёные овощи, молочные блюда и кисель? Как приготовить различные полезные блюда и напитки?

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, - это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфеткой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

Из чего складывается здоровье:

Экологическая обстановка (которую трудно изменить)

Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги (которое можно изменить)

Правильное питание – вот то, что находится полностью в наших руках (его можно изменить).

- Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышек к добавкам, красителям, наполнителям, всяким Е,Е,Е.И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

- Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д.

- И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

- А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!

А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой.

- Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта.

- Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

- В течении дня ребенка пищу распределяют примерно так:

35 – 40% - приходится на обед

10 – 15% - на полдник

25% - на завтрак и ужин

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть: полезной, разнообразной, вкусной.

Для растущего детского организма вреден, как недокорм, так и перекорм.

Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И перепуганные родители делают все, чтобы ребенок поел.

1. Но ребенок – существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой.

- Иначе говоря, если в семье никто не ест и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно.

- Для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания всегда выступает мать, на втором месте – отец. Поэтому влияния матери и отца на воспитание вкусовых ощущений, вкусовых привычек, как в сторону позитива (полезные продукты), так и негатива (вредные продукты, вредные пристрастия), намного превосходит влияние других взрослых – бабушек, дедушек, воспитателей.

Моя мама сказала, что свекла очень полезна.

Мой папа сказал, что каша это гадость.

Мнения родных для них дорого, ведь так сказал папа.

Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что

- Да он же у меня не ест молочное.

- Он у меня такой разборчивый в еде

- Он лук крупный в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д.

Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

2. Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: «Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно».

Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.»

Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию.

Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.

3. Многие родители жалуются на плохой аппетит.

Но, если ребенок, к примеру, на завтрак получил достаточно калорийную пищу, в этом случае время обеда придется перенести на позднее время.

Не забывайте о том, что у ребенка свои порционные нормы блюд.

1 блюдо – 200 – 250гр.

2 блюдо – 60гр. (мясное) и т.д.

Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест.

Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.

4. На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилок, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность приходится не сразу.

5. Но если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, пользованием салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.

Консультация для родителей «Пальчиковая гимнастика»

Как вы думаете, почему пальчиковые игры стали популярны в наши дни? Да потому, что с детьми всё меньше и меньше стали разговаривать родители, которые страшно заняты на своей работе. И сами дети меньше говорят, а больше слушают и смотрят. И редко что-то делают своими руками.

Известно, что между речевой функцией и двигательной системой человека существует тесная связь. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развита его речь.

Такая же тесная связь и между рукой и речевым центром головного мозга. Гармония движений тела, мелкой моторики рук и органов речи способствуют формированию правильного произношения, нормализовать её темп, учит соблюдению речевых пауз, снижает психическое напряжение.

Пальчиковые игры и упражнения — уникальное средство для развития речи. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие мышления, внимания, воображения. Ребёнок лучше запоминает стихотворные тексты, его речь делается точной и выразительной.

Пальчиковые игры, на фольклорном материале, максимально эффективны для развития маленького ребёнка. Они содержательны, увлекательны, грамотны по своему дидактическому наполнению.

Художественный мир песенок и потешек построен по законам красоты. Суть фольклорных текстов – действие. Действия персонажей, движение событий.

Прежде чем начать работу пальчиковой гимнастики, убедитесь в том, что дети знают основных персонажей стихов, песенок. Сначала покажите детям игрушки или цветные картинки, чтобы дети смогли вспомнить, как выглядят те или иные животные, о которых будет рассказываться в потешке, песенке, стихотворении. Затем предложите изобразить его с помощью пальчиков. При необходимости надо показать, как при помощи пальчиков может выглядеть то или иное животное.

Постепенно пальчиковую гимнастику можно усложнить: вы читаете первую строчку стихотворения – малыш изображает действия, затем читаете следующую строчку – малыш изображает другое действие и т. д. Так можно разыгрывать всю потешку или песенку. Такие игры и упражнения надо проводить постоянно с детьми раннего возраста. Дети лучше развиваются, когда они успешны и чувствуют, что у них всё получается и ими довольны взрослые. Хвалите малышкой даже за самые маленькие успехи.

Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмичных движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге, стимулирует развитие речи
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.
3. Дети учатся концентрировать своё внимание и правильно его распределять,
4. Если ребёнок будет правильно выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль над выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.
6. У детей развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории,
7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретают силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Консультация для родителей «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма, повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении закономерностям формирования его организма. Одним из самых важных и мощных естественных стимуляторов роста и развития ребенка в детском саду является

двигательная активность, которая оказывает влияние на формирование физиологических систем организма в соответствии с природными закономерностями, обеспечивая его жизнедеятельность и успешную адаптацию к меняющимся условиям современного мира. Чтобы быть здоровым нужно не только хорошо и правильно питаться, но и заниматься физическими упражнениями, вести подвижный образ жизни. Эта тема особенно актуальна в наше время, когда мало детей рождается здоровыми. Дети — наше будущее, и от состояния их здоровья зависит, будет ли страна процветать или погрязнет в демографических проблемах. Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения — это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей.

Пожалуй, не существует таких людей, которые не осознавали бы всю пользу утренней зарядки для детей. Однако далеко не все семьи воспитывают в малышах с детства желание заниматься спортом, а если такое желание у детей уже есть — то абсолютно его не поощряют. Лишь только в детских учреждениях детская гимнастика считается важнейшим компонентом двигательного режима и, соответственно, ценится особенно высоко.

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников. Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10 – 12 минут. Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

С нее начинается день у ребенка в детском саду и от того, каким будет это начало, зависит его настроение на целый день, его настрой на дальнейшую деятельность, на взаимодействие с детьми и взрослыми. Утренняя гимнастика — одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, реактивность всей центральной нервной системы, т. к. целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов — зрительного, слухового, опорно-двигательного — повышает жизнедеятельность организма в целом.

Водные процедуры в сочетании с утренней гимнастикой улучшают общее состояние и функциональные возможности организма, вырабатывают иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение и содействует обмену веществ.

Таким образом, утренняя гимнастика является важным многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня бодрое состояние ребенка.

К сожалению, образ жизни и здоровье современных дошкольников отражают негативное влияние окружающего мира. В наше время дети в детские сады поступают не только физически ослабленные, но много приходят детей, у которых имеются речевые нарушения.

Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости, быстроты, низкой обучаемостью. Эти особенности связаны у них с низким уровнем когнитивных процессов, таких как: восприятие, внимание, память.

После утренней гимнастики дошкольники более уравновешены, лица их довольны и радостны. Именно поэтому детская гимнастика является обязательной частью ежедневного режима малышей в детских дошкольных учреждениях.

Консультация для родителей «Нестандартное физкультурное оборудование своими руками»

Ни для кого не секрет, что здоровье ребенка у каждого родителя стоит на первом месте. Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура и, прежде всего, двигательная активность. Мы на практике убеждаемся в снижении интереса детей к двигательной активности, их малоподвижности, нежеланию принимать участие в подвижных играх. Что приводит к росту заболеваемости.

Как сделать так, чтобы мир движений стал, действительно привлекательным, интересным для детей и родителей? В решении этой проблемы, в нашей группе «Медвежата», мы используем нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, которое позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки и способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, делают более разнообразными движения детей, развивают творчество и фантазию. Занятия с нестандартным оборудованием могут носить как развлекательный характер, так и тренировочный характер; их можно организовывать в форме игровых, сюжетных, тематических, учебно-тренировочных занятий. Новизна заключается в необычной форме и красочности нестандартного оборудования, которые привлекают внимание детей и повышают их интерес к выполнению основных движений и упражнений и способствуют высокому эмоциональному тону во время занятий. Изготовленное нестандартное оборудование малогабаритное и достаточно универсальное, легко обрабатывается. Оно легко трансформируется при минимальных затратах времени и его можно использовать как в условиях помещений, так и на улице. Нестандартное оборудование – это дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому, оно, никогда не бывает лишним и скучным. Для педагогов и родителей, я предлагаю несколько примеров нестандартного физкультурного оборудования, которые легко можно изготовить своими руками.

«СЕРСО»

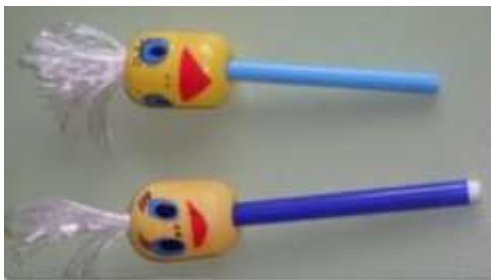
Материал: верхняя часть пластиковых бутылок, контейнер от «киндер-сюрприза» или мячик, цветная нить или ленточка.



Цель: Совершенствование умения подбрасывать предмет вверх или ловить его; развивать глазомер, быстроту реакции, координация движений предплечья кисти и пальцев, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

Вариант использования: Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы! Игры «Кто самый ловкий?», «Попади в цель», игры соревновательного характера.

«ВЕСЁЛЫЕ КАРАНДАШИ»



Материал: оборудование изготовлено из цветных карандашей или фломастеров, контейнер от киндер-сюрприза.

Цель: способствовать профилактике плоскостопия, массаж стоп. Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий.

Варианты использования: Массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями), массаж

кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони. Массаж стоп, поднятие карандаша пальцами ног. Использование в качестве атрибутов.

«МАССАЖНЫЕ ПЕРЧАТКИ»



Материал: Перчатки, бусы, пуговицы, нитки с иглой.

Цель: Повышение общего тонуса организма (помогают оказывать позитивное влияние на рост и развитие детского организма, снимают усталость, улучшают циркуляцию крови, успокаивают нервную систему дошкольников). Укрепление иммунитета и улучшения эмоционального состояния ребёнка.

Использование: Дети делают массаж всех частей тела себе и друг другу.

«КОСИЧКИ»



Материал: Полоски ткани, сделанные из детских колготок, поясов, заплетены в косичку; концы зафиксированы.

Цель: Развитие двигательной активности, ловкости движений, массаж стоп.

Использование: для ОРУ, для подвижных игр, как атрибуты, ходьба по косичкам, при обучении прыжкам на двух ногах. Игра «Ловишки с хвостиками»: Ведущий -

«ловишка» догоняет игрока и забирает у него хвостик-косичку, прикрепленную сзади на спине игрока (за пояс).

«МЕШОЧКИ»



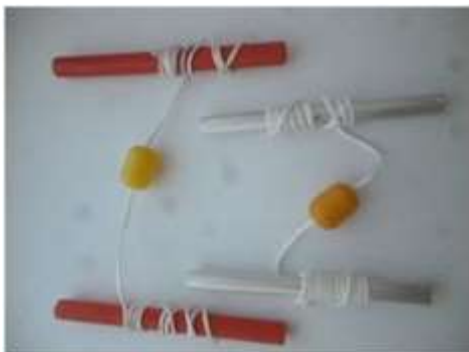
Материал: Плотная ткань или кожаный заменитель, песок или соль 150 и 200 грамм.

Цель: Развитие метательных навыков с разного расстояния и из разных положений, развитие силы рук. Воспитание позитивного духа соперничества.

Использование: Для занятий ОРУ и подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит?», «Кто быстрее соберет?», «Веселые догонялки». Дети стоят в кругу, передают друг другу 2 мешочка. Цель игры: мешочки не должны встретиться, догнать друг друга.

В соревнованиях, в качестве эстафетной палочки.

«МОТАЛКИ»



Материал: Палки, шнур, упаковки от киндер-сюрпризов, сшитый из ткани круг, веревки.
Цель: Развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.
Использование: Можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанным киндером на палочку. Игра «Кто быстрее?».

«КОЛЬЦЕБРОСЫ»



Материал: Деревянные фигурки, кольца.

Цель: Координация движений предплечья и кисти руки, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

Использование: В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях.

Желаю вам творческих успехов!