*Консультация для родителей*

**«Здоровье в детском саду»**

***Правило 1: Нет тепличным растениям!***

Первое, что рекомендуют всем мамам врачи и педагоги — это отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы босиком или на босу ногу, воздушные ванны, частые контакты с другими детьми (на площадках, в гостях и пр.) — все это поможет ребенку как можно безболезненней пройти акклиматизацию в новом детсадовском коллективе. И не старайтесь создавать дома стерильную обстановку — это нанесет ребенку больше вреда, чем обычное количество окружающих нас бактерий.

***Правило 2: Вы хотите поговорить об этом?***

Как это ни странно, но психическое здоровье и душевное равновесие ребенка оказывает немалое влияние на его иммунную систему. Поэтому важно, чтобы ребенок не заливался слезами перед входом в садик, а шел туда веселым и с интересом.

***Правило 3. Доверяй, но проверяй!***

Не смотря на то, что ваш ребенок выглядит здоровым и бодрым, перед походом в сад нужно пройти диспансеризацию. В первую очередь это нужно вам самим, чтобы потом не кусать локти, что вовремя не распознали ту или иную болезнь. А во-вторых, это простое правило поведения человека в коллективе — если сам болен, не заражай других.

***Правило 4: Сбалансированное питание — основа здоровья ребенка.***

Ни для кого не секрет, что основа здорового образа жизни не только взрослых, но и детей — это качественное, разнообразное и сбалансированное питание. Так что организуйте питание своего ребенка с самых первых дней его жизни так, чтобы ежедневно в его меню входили разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами.

Диетологи считают, что лучше всего использовать в меню «родные» продукты, т.е. выросшие в той полосе, где рожден ребенок. К примеру, для

нас, жителей средней полосы, черная смородина является более полезным продуктом богатым витамином С, нежели южные апельсины.

Организм человека на 80% состоит из воды, поэтому каждый человек должен потреблять в сутки хотя бы небольшое ее количество. К сожалению, мы часто забываем о воде, особенно, когда речь идет о детях: заменяем ее на сладкие соки, компоты и чаи! Безусловно, это восполняет запасы жидкости в организме, но качество этих запасов оставляет желать лучшего.

***Правило 5: Если хочешь быть здоров — закаляйся!***

Если с советских времен всем нам хорошо известна магическая формула абсолютного счастья: «если хочешь быть здоров — закаляйся!» И правда, статистика утверждает, что среди закаленных детей больных в разы меньше. Дрожа за здоровье малыша, мы надеваем на ребенка лишнюю пару колгот вместо того, чтобы поутру окатить его кувшином холодной воды, и добиваемся обратного эффекта: получаем избыток тепла, в результате которого ребенок потеет и простужается с еще большей вероятностью. Все хорошо в меру, поэтому и закалка тоже требует системного подхода, в противном случае есть риск добиться обратного эффекта.

***Правило 6: Страховой полис для иммунитета***

Существует множество медикаментозных способов поддержать хрупкий детский иммунитет — от иммуномодуляторов до физиопрцедур. Но применять их самим не стоит, для начала нужно проконсультироваться с педиатром, а еще лучше с иммунологом. Ведь известно, что большинство иммуномодуляторов, например, при постоянном применении угнетают естественные функции иммунитета.

Однако существуют и другие маленькие хитрости, не требующие вмешательства докторов. Одна из таких хитростей — это промывание носоглотки ребенка после возвращения из детского сада. Для промывания используется (0,85 — 1%-ный) раствор поваренной соли или же специальные препараты на основе морских солей, продающиеся в аптеках. После промывания можно смазать нос оксолиновой мазью. Помимо этого, нужно не забывать мыть руки с мылом после прогулок и перед едой и по возможности избегать общественного транспорта и других мест повышенного скопления микробов.

***Ознакомлены:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***число*** | ***роспись*** | ***расшифровка*** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

*Консультация для родителей*

**«Если дети балуются…»**

   Этот тип поведения довольно распространен среди млад­ших дошкольников, особенно среди четырехлетних. Если дети дурачатся слишком часто или в неподходящее время, то это может вызвать серьезные проблемы.

***Как предотвратить проблему***

   Предоставляйте детям больше возможностей баловаться и даже поощряйте их к этому в специально отведенное время. Если они будут дурачиться именно в это время, скажите им, что они поступают хорошо, потому что никому не мешают, взрослым весело на них смотреть. Иногда сами предлагайте побаловаться, помогая детям понять, что это вовсе не плохое поведение, если никому не мешаешь и не портишь вещи.

***Как справиться с проблемой, если она уже есть***

   Может оказаться так, что ребенок, который слишком много дурачится или строит из себя шута, на самом деле пы­тается уйти от каких-то серьезных проблем в своей жизни. Он прячется под «маску», пытаясь избежать непосильно­го напряжения. Такого же рода поведение может развиться и вследствие того, что он видит внимание, восхищение других детей и некоторых взрослых. Обсудите вместе с другими членами семьи и воспитате­лями, что может скрывать ребенок за «маской шута», что пы­тается заглушить таким поведением.

   Если увидите, что ребенок спокоен и серьезен, используй­те эту возможность, чтобы поговорить с ним о том, что его тревожит, беспокоит. Предложите ему нарисовать картинку, которую не увидит никто, кроме вас двоих. Если ребенок начинает баловаться в неподходящий мо­мент и вам нужно прервать его фиглярство, твердо обратитесь к нему со словами: «Сейчас очень важно, чтобы ты побыл се­рьезным. Через 10 минут мы закончим работу, и ты сможешь баловаться, сколько пожелаешь».

Поиграем?

***"Ласковые лапки"***

***Цель:*** *снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребёнком и взрослым.*

   Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Всё это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверёк" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверёк" прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

**"Запрещённое движение"**

**Цель:** *игра с чёткими правилами организует, дисциплинирует детей, развивает быстроту реакции.*

   Ребенок стоит лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта он повторяет движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Если ребенок повторит запрещённое движение, платит фант. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещённой, например, цифры "пять". Когда ребенок её услышит, он должен будет хлопать в ладоши (или покружиться на месте).

***Ознакомлены:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***число*** | ***роспись*** | ***расшифровка*** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

*Консультация для родителей*

**«Как не надо кормить ребёнка»**

***Семь великих и обязательных «не»***

1. ***Не принуждать***. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.  
   ***2. Не навязывать.*** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.  
   ***3. Не ублажать***. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.  
   ***4. Не торопить***. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.  
   ***5. Не отвлекать.*** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.  
   ***6. Не потакать, но понять.*** Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.  
   ***7. Не тревожиться и не тревожить.*** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

***Ознакомлены:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***число*** | ***роспись*** | ***расшифровка*** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |