Консультация для родителей

«Активный детский отдых зимой»

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

Лыжи предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу - до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку - по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади - резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

Санки. Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях.

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

Консультация

для воспитателей на тему

«Развитие мелкой моторики и координации движений пальцев рук у детей дошкольного возраста».

Развитие мелкой моторики кисти руки является важнейшей задачей воспитания детей младшего дошкольного возраста. Тренировка движений пальцев и всей кисти руки является одним из факторов, стимулирующих развитие ребенка.

          Исследователи, изучающие развитие мелкой моторики детей  в дошкольном возрасте, отмечали, что выполнение детьми упражнений для рук помогало им овладевать правильной речью. Известному педагогу В.А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

В настоящее время актуальной проблемой становится полноценное развитие детей уже с дошкольного возраста. Немаловажную роль в успешности интеллектуального и психофизического развития ребенка играет сформированная мелкая моторика. Мелкая моторика — совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног.

          Мелкая моторика рук развивает интерес, познавательные способности ребенка, считается делом интересным и полезным для выявления будущих способностей внутреннего мира ребенка. Занятия и игры способствуют развитию мелкой моторики и координации движений рук, стимулируют зрительное и слуховое восприятие, внимание, память, связную речь и словарный запас. В дошкольном возрасте основной вид деятельности - это игра. Значительный опыт накапливается ребенком в игре. Из своего игрового опыта ребенок черпает представления, которые он связывает со словом. Хорошим средством для стимулирования речи являются игры и упражнения на мелкую моторику руки. Доказано, что даже такие простые упражнения, как «Ладушки», «Сорока - белобока», «Коза рогатая» и другие не просто развлечения для малышей. Каждый пальчик руки имеет обширное представительство в коре больших полушарий мозга, значит, нужно больше времени уделять развитию мелкой моторики: нанизыванию бусин, рисованию, лепке, аппликации.

        Ребенок постоянно изучает, постигает окружающий мир. Начинать работу по развитию мелкой моторики нужно с самого раннего возраста. Уже грудному младенцу можно массировать пальчики, воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга. В раннем и младшем дошкольном возрасте нужно выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом, не забывать о развитии элементарных навыков самообслуживания: застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать шнурки и т. д.

       Ученые  доказали, что  двигательные  импульсы  пальцев  рук  влияют  на  формирование  «речевых» зон  и  положительно  действуют  на  кору  головного  мозга  ребенка. Разнообразные   действия  руками, пальчиковые  игры  стимулируют  процесс  речевого и  умственного  развития  ребенка. Чем лучше развиты пальчики малыша, тем проще ему будет осваивать речь.

Движение пальцев и кистей рук имеют и особое развивающее значение, так как оказывают огромное влияние на развитие речевой и всей высшей нервной деятельности ребёнка. А речь - один из наиболее мощных факторов и стимулов развития ребёнка в целом. Это обусловлено исключительной ролью речи в жизни человека. С её помощью выражают мысли, желания, передают свой жизненный опыт, согласовывают действия.

         Речь — основное средство общения людей, одновременно необходимая основа мышления и его орудие. Развитие речи оказывает большое влияние на формирование личности, волевые качества, характер, взгляды.

Уже с самого раннего возраста можно развивать детские пальчики при помощи легкого массажа, тем самым оказывая воздействие на речевые зоны. Для детей младшего дошкольного возраста самые простые упражнения, которые очень часто бывают в стихотворной форме, могут способствовать развитию мелкой моторики. Помимо упражнений, развитие ловкости у детей младшего возраста может происходить во время того, как они осваивают навыки самообслуживания. Так же игры с пальчиками использовались в режимных моментах.

        В процессе  общения воспитателя с детьми во время режимных моментов  у детей формируется соответствующие навыки:  (моют руки с мылом, снимают – вешают полотенце, держат правильно ложку и вилку, расстегивают и застёгивают сандалии, большие пуговки и кнопки) и создаётся благоприятная основа для формирования словаря, грамматически правильной речи, диалога, освоения детьми вежливых форм общения.)

Существует огромное количество игр и упражнений, развивающих мелкую мускулатуру. Назову те, которые я использую в своей практике. Их можно условно разделить на несколько групп: игры на развитие тактильного восприятия, игры с водой и песком, фольклорные пальчиковые игры, упражнение с предметами, игры на выкладывание, игры на нанизывание, игры с конструкторами и т.д. Для развития мелкой моторики рук можно использовать разные игры и упражнения.

       Пальчиковые игры и упражнения – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

       Выполняя пальчиками различные упражнения, ребёнок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи (так как при этом индуктивно происходит возбуждение в речевых центрах мозга), но и подготавливает ребёнка к рисованию, а в дальнейшем и к письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений.   
       Пальчиковые игры - это уникальное средство для развития мелкой моторики и речи ребенка в их единстве и взаимосвязи.

Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие речи. Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- способствует овладению навыками мелкой моторики;

- помогает развивать речь;

- повышает работоспособность головного мозга;

- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;

- развивает тактильную чувствительность;

- снимает тревожность.

Ребёнок лучше запоминает стихотворные тексты; его речь делается более выразительной.

«Паучок»

*Паучок ходил по ветке, (руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут»  
А за ним ходили детки. (по предплечью, а затем по плечу другой руки)  
Дождик с неба вдруг полил, (кисти свободно опущены, выполняем стряхивающие   
Паучков на землю смыл. движения; хлопок ладонями по столу/коленям)  
Солнце стало пригревать, (ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу,  
Паучок ползет опять, пальцы растопырены, качаем руками.)   
А за ним ползут все детки, (действия аналогичны первоначальным.)  
Чтобы погулять по ветке. («паучки» ползают по голове)*

«Апельсин»

*Мы делили апельсин.   
Много нас,   
А он один.  
Дети сжимают и разжимают пальцы обеих рук в кулаки.  
Эта долька - для ежа.   
Эта долька - для стрижа.   
Эта долька - для утят.   
Эта долька - для котят.   
Эта долька - для бобра  
По очереди загибают пальцы, начиная с большого.  
А для волка - кожура.  
Сжимают пальцы обеих рук в кулаки  
Он сердит на нас - беда; (грозят пальчиком)  
Разбегайтесь – Кто куда!  
Резко разжимают пальцы, сжатые в кулаки.*

«ВАРИМ КОМПОТ»  
*Будем мы варить компот,   
Фруктов нужно много. Вот:   
(левую ладошку держат «ковшиком», а указательным пальцем правой руки «мешают»)   
Будем яблоки крошить,   
Грушу будем мы рубить.   
Отожмём лимонный сок,   
(загибают пальчики по одному, начиная с большого пальчика)   
Слив положим и песок.   
Варим, варим мы компот.   
Угостим честной народ.   
(опять «варят» и «мешают»)*

         Очень хорошо себя зарекомендовала и разнообразная предметная деятельность, которая также способствует развитию мелкой моторики. Чтобы получить наибольший эффект во время занятий необходимо сочетать пальчиковую гимнастику со следующими видами деятельности:   
– застёгивание и расстегивание пуговиц;   
– всевозможные шнуровки;   
– нанизывание колец на тесьму;   
– игры с мозаикой;   
– сортировка мозаики по ячейкам;   
– игры с конструктором;   
– перебирание круп, зёрен (к примеру, фасоль отделить от гороха).

*Развитие речевых навыков в процессе формирования у детей дошкольного возраста познавательных интересов непосредственно через взаимодействие с предметами.*

      В сенсорном развитии и при формировании элементарных математических представлений действия с предметами объёмными и плоскостными, разной фактуры и формы, разного размера и цвета, развивают мелкую моторику, которая способствует обогащению непосредственного чувственного опыта, формированию умения называть свойства предметов, развитию мышления, внимания.

       В познавательно - исследовательской и продуктивной (конструктивной) деятельности (с водой, песком, снегом, разными видами конструктора) у детей развиваются моторные навыки, в результате чего обогащается словарь, развивается монологическая  речь, воображение.

      Пальчиковые игры и упражнения не только совершенствуют ловкость и точность движений, но и улучшают внимание, память, помогают научиться терпению, вырабатывают усидчивость. Это прекрасный стимул для развития творческих способностей, воображения и фантазии. Занятия  мелкой  моторикой  окажут  благотворное  влияние  на  общее  развитие  ребенка, помогут  ему  стать  более  самостоятельным  и  уверенным   в  себе.

Памятка для родителей

по организации питания ребенка дошкольного возраста*.*

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

* не допускайте, чтобы ребенок переедал или же испытывал чувство голода;
* научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
* можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
* если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, *но не* *сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;*
* если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, *но не: компоты, кисели, сладкие напитки;*
* не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

*Помните!*Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

*Не забывайте*хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

*Не фиксируйте*во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

*Очень важно помнить, что:*

* каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
* каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
* почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;
* лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, парадонтоза, колита, дисбактериоза и др.;
* пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;
* внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать

правильное питание ваших детей.

Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в развитии

Особенности питания детей в зимний период

Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

         В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

          Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион  ребенка целесообразно  ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

         Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

Как организовать рациональное питание дома

Полноценным «строительство» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

* 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
* 40 г творога, одно яйцо;
* 60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
* 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в  натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно- кишечного тракта, гормональной системы);
* 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
* 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
* хлеб - для детей этого возраста уже преимущественно черный;

Роль витаминов в детском питании

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

       Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

     Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

   Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

    Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

    В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

    Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная  утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

    Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование  центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюктивит) и полости рта (стоматит).

    Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

    Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

      При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

     Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

Опытно-экспериментальная деятельность «Воздух»

Задачи:

\*обучающие – обогатить и систематизировать знания детей о воздухе и его свойствах: прозрачный, без цвета, без запаха, без вкуса, с природным явлением – ветер, причинами его возникновения;

  \*развивающие  – развивать интерес к исследовательской деятельности; развивать мышление и воображение; устанавливать простейшие связи, делать выводы; учить, на основе выявленных свойств, устанавливать закономерности.

\*коррекционные - поддерживать стремление ребёнка активно вступать в общение, высказываться; активизировать словарь детей.

\*воспитательные – воспитывать любознательность, интерес к окружающему миру, умение работать в группе.

Предварительная работа:

Наблюдения во время прогулки за ветром, облаками.

Изготовление с детьми вееров из бумаги.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня я приглашаю вас в нашу лабораторию, где мы будем изучать загадочное вещество-невидимку. А чтобы узнать, что это за вещество, отгадайте загадку:

Нельзя ни выпить, ни съесть,

Не имеет ни вкуса, ни запаха, ни цвета,

Не мягкий и не твердый,

Его не видим и не слышим,

Зато мы все всегда им дышим.

Дети: Воздух.

Воспитатель: Правильно, это воздух. Итак, давайте с ним знакомиться. Где его искать?

Дети: Воздух везде: в группе, в земле, в воде.

Воспитатель: А почему же мы его не видим?

Дети: Он прозрачный.

Воспитатель: А хотите его увидеть и почувствовать? А самое главное узнать, имеет ли воздух вес? Я предлагаю вам провести несколько опытов в нашей лаборатории.

Опыт 1.

Перевернуть стакан вверх дном и медленно опустить его в банку. Обратить внимание детей на то, что стакан нужно держать очень ровно. Что получается? Попадает ли вода в стакан? Почему нет?

Вывод: в стакане есть воздух, он не пускает туда воду.

Опыт 2.

Детям предлагается снова опустить стакан в банку с водой, но теперь предлагается держать стакан не прямо, а немного наклонив его. Что появляется в воде? (Видны пузырьки воздуха). Откуда они взялись? Воздух выходит из стакана, и его место занимает вода.

Вывод: Воздух прозрачный, невидимый.

Опыт 3.

«Мы дышим воздухом».

 Убедиться в этом нам поможет стакан с водой и соломка. Вдыхаем воздух через нос, выдыхаем через соломку в воду.

Что видим? – пузырьки. Что это значит?

Вывод: Мы дышим воздухом. И все живые существа на земле дышат воздухом: растения, рыбы в воде.

Опыт 4.

Детям предлагается подумать, где можно найти много воздуха сразу? ( В воздушных шариках). Чем мы надуваем шарики? (Воздухом) Воспитатель предлагает детям надуть шары и объясняет: мы как бы ловим воздух и запираем его в воздушном шарике. Если шарик сильно надуть, он может лопнуть. Почему? Воздух весь не поместится. Так что главное - не перестараться. (предлагает детям поиграть с шарами).

Опыт 5. «Воздух находится везде».

Взять комочек земли и опустить в стакан с водой. Наблюдать за появлением пузырьков воздуха.

Вывод: В почве есть воздух.

Воспитатель. А ещё мы воздух можем почувствовать. Как? (подуем на ладонь). Что получается? (ветер)

Воспитатель: Что такое ветер?

Дети: Ветер – это движение воздуха.

Воспитатель: Давайте мы, сейчас тихо все встанем на физминутку. Она называется «Ветер».

Физминутка «Ветер»

Ветер веет над полями,

И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

Опыт 6. «Веер»

А теперь помашем веером перед лицом. Что мы чувствуем? Для чего люди изобрели веер? А чем заменили веер в нашей жизни? (Вентилятором, кондиционером).

Вывод: воздух чувствуем.

Опыт 7. «Мыльные пузыри»

Попускать мыльные пузыри, воздушные шарики.

Вывод: Мыльные пузыри и воздушные шарики легко летают – воздух лёгкий.

Опыт 8.

Попробуем взвесить воздух. Возьмите палку длинной около 60-ти см. На её середине закрепите верёвочку, к обоим концам которой привяжите два одинаковых воздушных шарика. Подвесьте палку за верёвочку. Палка висит в горизонтальном положении. Предложите детям подумать, что произойдёт, если вы проткнёте один из шаров острым предметом. Проткните иголкой один из надутых шаров. Из шарика выйдет воздух, а конец палки, к которому он привязан, поднимется вверх. Почему? Шарик без воздуха стал легче. Что произойдёт, когда мы проткнём и второй шарик? Проверьте это на практике. У вас опять восстановится равновесие. Шарики без воздуха весят одинаково, так же, как и надутые.

Воспитатель: Вдохните носиком воздух. Чем он пахнет?

Дети: Воздух запаха не имеет.

Воспитатель: Вдохните ртом воздух. Какого он вкуса?

Дети: Воздух вкуса не имеет.

Подведение итогов

Какие свойства воздуха вы сегодня узнали?

 (Невидимый, прозрачный, упругий, лёгкий, его можно услышать)

Где можно встретить воздух?

Почему мы не видим воздух?

Что такое ветер?

Развлечение «Мы простуды не боимся»

Дети входят в зал с флажками, шагают под марш, друг за другом, образуя круг.  
Инструктор: Сегодня у нас, ребята, праздник- «День здоровья». Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?  
Отвечают: Нужно делать зарядку, принимать витамины, чистить зубы, закаляться.  
Инструктор: Правильно, ребята.  
                    Вместе с солнышком проснись,   
                    На зарядку становись,  
                    Будем бегать и шагать,  
                    И здоровье укреплять.  
Звучит марш. Упражнение с флажками.  
Неожиданно появляется «Простуда» (воспитатель или помощник воспитателя)  
Простуда: Ой, я так спешила, бежала,  
                   А на зарядку опоздала.  
Инструктор: Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?  
Дети: Нет.  
Простуда: Как не знаете?  
                 Я противная простуда  
                  И пришла я к вам оттуда.  
( Показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)  
Простуда: Всех я кашлем заражу,  
                   Всех я чихом награжу.  
Инструктор: А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.  
                   Будем мы всегда здоровы!  
                   Закаляться мы готовы,  
                   И зарядку выполнять,  
                  Бегать, прыгать и скакать.  
Звучит марш.  
1.Дети шагают.  
2. Бегут на носочках.  
3. Прыгают на двух ногах.  
4. Бегут на носочках.  
Инструктор: Мы бежали, мы бежали,  
                   И немножечко устали.  
                   Мы присядем, отдохнём, (приседает с детьми, отдыхает присев)  
                   И опять шагать начнём.  
( Упражнение повторяется)  
Инструктор: Ничего « Простуда» у тебя не получается.  
                    Видишь, наши детки, как занимаются физкультурой.  
                    И болеть они не хотят.  
Простуда: Я как подую на вас, как зачихаю сейчас,  
               Всех болезнью заражу  и микробами награжу.  
Инструктор: Мы зарядку делали;  
                       Прыгали и бегали.  
                       Стали мы умелыми,  
                       Сильными и смелыми.  
Вставайте ребятки, мы покажем « Простуде» какие мы умелые, сильные и смелые.  
Пальчиковая игра «Пирожки»:  
Раз, два, три, четыре,  
Ловко тесто замесили.  
Раскатали мы кружочки,  
И слепили пирожочки.  
Пирожки с начинкой,  
Сладкою малинкой.  
Из печи достали,  
Угощать всех стали.  
Простуда: Не хочу я пирожков! (топает ногами)  
                   Не хочу я вас, дружков.  
                   А хочу вас заразить,  
                   И микробами наградить.  
                   Будете в кроватках лежать,  
                   И лекарство принимать.  
Инструктор: Ничего у тебя не получится. Мы будем петь и плясать.  
Ручки, ножки тренировать. Выходите, ребята, будем зайчиками, будем делать «зайкину зарядку».  
Выполняется «Заячья зарядка»  
Инструктор: А теперь посмотри, «Простуда», кто сильнее? Ты, или наши ребята?  
Игра-упражнение «Кто ловкий?» (дети проходят по гимнастической скамейке, спрыгивают, затем пролазают в воротики).  
Простуда: Ну и что, я тоже так умею. (Пробегает по доске, пытается пролезть в воротики, не получается).  
Инструктор: Ребята, давайте прогоним простуду.  
                       Ручками захлопаем, ножками затопаем.  
                       Скажем вместе: раз, два, три,  
                       Ты, простуда, уходи!!! («Простуда» убегает)  
Входит Доктор Айболит.  
Доктор Айболит: Здравствуйте, ребятки! Доктора вызывали? Я Доктор Айболит. У кого чего болит?  
Инструктор: Здравствуй, Доктор Айболит!  
Ничего у нас не болит. Мы делали зарядку и к нам примчалась «Простуда».   
Хотела наших деток заразить, чтобы они заболели, чтоб у них поднялась температура, начался кашель, насморк.  Но наши дети всегда делают зарядку, принимают витамины, пьют соки.  
Доктор Айболит: Зарядка всем полезна,  
                                Зарядка всем нужна.  
                                От лени и болезни,  
                                Спасает нас она!  
                                И куда же делась эта «Простуда»?  
Инструктор: А мы её прогнали. Правда, ребятки?  
Дети: Да.  
Доктор Айболит: Вы ребятки молодцы! Вы простуду победили и здоровье сберегли, потому что ели кашку, пили соки, гуляли на солнышке, делали зарядку, занимались физкультурой. И за это Айболит вас витаминами угостит. Подставляйте ладошки, получайте витамину. Будьте всегда здоровы!  
Дети фотографируются с Доктором Айболитом. Затем прощаются.

Анкета для родителей.   
«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»

1.Ф. И. О. , образование, количество детей в семье\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
  
2. Кто из родителей занимался или занимается спортом? Каким? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
4. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию? Какую? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
5. Установлен ли для вашего ребёнка режим дня? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
6. Соблюдает ли ребёнок этот режим? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? Мама? Папа? Дети? Взрослый вместе с ребёнком?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
  
8. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
9. Проводите ли вы дома с детьми закаливающие мероприятия? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
10. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
11. Кто из членов вашей семьи чаще всего гуляет с ребёнком? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
12. Гуляете ли вы с ребёнком после детского сада? (Да, нет, иногда) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
13. Гуляет ли ваш ребёнок один без взрослых? (Да, нет, иногда) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Консультация для родителей

«Роль семьи и детского сада в воспитании физически здорового ребенка»

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,*

*сделайте его крепким и здоровым».*

*Жан-Жак Руссо*

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека, особенно детей, начиная с самого раннего возраста.

Роль и важность воспитания в физкультурно-оздоровительном развитии детей определяет взаимодействие двух важных институтов социализации детей - семьи и дошкольного учреждения.

Создание благоприятных педагогических условий, способствующих укреплению здоровья детей, только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Общеизвестно, что осознанное включение родителей в единый, совместный с педагогами процесс воспитания ребенка позволяет значительно повысить его эффективность.

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает. Систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание.

 Одним из ведущих  условий формирования здорового образа жизни является  двигательная активность,  которая  является  важным  фактором  роста и развития ребенка, укрепления здоровья, совершенствования    его  физически и психических процессов.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает  детский сад,  который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания  культуры  семьи, формирования  у  родителей  знаний,  умений  и  навыков  по  различным  аспектам сохранения  и  укрепления здоровья,  как  детей, так и взрослых.

 С учетом этого все дошкольные образовательные программы строятся  на основе принципа естественного стимулирования двигательной и  интеллектуальной активности, учитывая преемственность и своеобразие  педагогического   возбуждения в разных возрастных периодах.

 Лишь при условии целенаправленной совместной деятельности  родителей  и  педагогов  может  быть обеспечена  положительная  динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию наздоровый образ жизни.

Только в условиях сотрудничества, возможно, обеспечить единые педагогические принципы и требования, которые помогут в воспитании и полноценном развитии здорового ребенка.

Совместная работа с семьей по вопросам оздоровления дает положительные результаты. Родители стали не зрителями и наблюдателями, а активными участниками различных оздоровительных мероприятий. Формируется созидательная позиция по отношению не только к здоровью ребенка, но и своему.

Консультация для родителей

«Значение и организация

утренней гимнастики в семье»

  Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду! Попробуем вам доказать, что вы не правы.

    Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого.

Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.

   Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной  настроенности  на обязательное выполнение утренней гимнастики.

  Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

   Утренняя гимнастика должна проводиться систематически. Тогда ребёнок, приходя  в детский сад после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног). Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

   Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом  утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

   Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

   Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

   Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

    В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. Можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.

В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д.

Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом.

Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук.

Эти упражнения:

• способствуют выпрямлению позвоночника;

• укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;

• формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, следует ребёнка приучать выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

    Вторая группа упражнений предназначается для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы. При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

   Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.

Утренняя гимнастика для детей 4 -7 лет может включать следующие упражнения:

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки наверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз.

Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. Приседаем, вытягивая руки вперёд.

Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.

3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз).

Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины.

Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.

4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево).

Укрепляются боковые мышцы туловища.

5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке).

Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.

6. Различные маховые движения руками и ногами.

Увеличивается эластичнофсть и подвижность суставов.

7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны.

Успокаивает сердцебиение и дыхание.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Уважаемые родители! Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми. Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.