Индивидуальная консультация для родителей воспитанников

по вопросам психического и физического развития дошкольника.

**Тема «Здоровье ребёнка в наших руках»**

**Цель консультации:**

Ознакомление родителя воспитанника с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника в домашних условиях и условиях детского сада.

**Предварительная работа**: беседа с детьми по вопросам: «Зачем надо закаляться?», «Закаляетесь ли вы дома?», «Нравиться ли это тебе?»;

проведение анализа здоровья и общих сведений заболеваемости воспитанника с медицинской сестрой на период проведения консультации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| План консультации | Ход консультации | Регламент (время проведения) |
| 1.Вступительное слово воспитателя:  - сообщение темы,  -постановка проблемы | -Сегодня я хотела бы с Вами поговорить, о факторах, влияющих на состояние здоровья ребёнка. Очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, таки своих детей.  - *Так что же мы взрослые, можем сделать для приобщения детей к здоровому образу жизни?*  *(высказывания родителя)* | 2 мин. |
| 2.Основная часть  (информативная) | 1).Прежде всего, необходимо активно использовать **целебные природные факторы окружающей среды**: чистую воду, чистый воздух, ультрафиолетовые лучи солнечного света, так как естественные силы природы необходимы для жизнедеятельности организма.  2).Ребёнку необходим спокойный,  **доброжелательный психологический климат**.  Семейные ссоры в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма.  3). Правильно **организованный режим дня**, который способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму. Составляющей частью режима является дневной сон, который необходим ослабленным детям и прогулка (не менее двух раз в день по два часа, летом – неограниченно). Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.  4). **Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Чаще включать в рацион творог, каши. Нужно не забывать о соблюдении определенных интервалов межу приёмами пищи.  5).Для укрепления здоровья **эффективно закаливание**, которое предохраняет организм человека от возникновения болезней.  *-Что такое закаливание?*  *(высказывание родителя)*  Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов.  *-Какие закаливающие мероприятия вы можете проводить дома?*  *(высказывания родителя)*  Наряду с традиционными методами широко используются нетрадиционные: 1.Контрасное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в «холодное»). 2. Хождение босиком (укрепляются своды и связки стопы и профилактика плоскостопия). При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность. 3.Контрасный душ – в домашних условиях (обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура снижается на 2-3 градуса, продолжительность обливания 20-25 секунд). В течение 2-3 месяцев температура доводиться до 19-20 градусов. 4. Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры. Начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводиться до комнатной. Перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма к простудным факторам и поэтому не желателен. Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, чувствительность к закаливающим процедурам.  -*Какой можно сделать вывод по поводу закаливания?*  *(высказывания родителя)*  Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.  6). Тяжёлые последствия для здоровья ребёнка имеют **травмы и несчастные случаи.**  -*Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребёнка?*  *(высказывания родителя)*  Да, дети очень любознательны и во всём стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (булавки, пуговицы, таблетки).  Поэтому родителям следует постоянно контролировать действия ребёнка и рассказывать что и где опасно.  7). У детей важно **формировать интерес к оздоровлению собственного организма**. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. | 15 мин. |
| 3.Интерактивная часть (практическая часть, взаимодействие с родителями) | -Сейчас, я хотела бы предложить вам рассмотреть несколько релаксационных упражнений для детей, помогающие одним снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Эти упражнения вы легко можете делать вместе с ребёнком дома в любой момент в течение дня.  **«Сорви яблоко».** Представьте себе, что перед вами растёт большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удаётся. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку, медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.  **«Мороженое».** Вы – мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твёрдое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела.  **«Пчёлка».** Представьте себе тёплый летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчёлка, собирается сесть на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчёлку можно энергично двигать губами. Пчёлка улетела. Слегка открыть рот облегчённо вздохнуть.  **«Качели»** Представьте себе тёплый летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садиться на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица).  Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются.  В результате выполнения предложенных упражнений у детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными, спокойными. | 15 мин. |
| 4 Резюмирование. Определение чётких рекомендаций. | Дома, вы можете подробно познакомиться с упражнениями, которые мы – педагоги применяем на занятиях для снятия мышечного напряжения, для профилактики снижения остроты зрения и плоскостопия (предлагаю распечатанные листы с материалом (приложение 1)). Всё это можно легко использовать в домашних условиях.  **Помните, здоровье ребёнка в ваших руках!** | 2 мин. |

**Приложение 1.**

Двигательные игры – разминки

**«Напряглись – расслабились»**. В положении стоя или сидя, ребёнку предлагается напрячь всё тело как можно сильнее, а через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться.

Проделать то же самое с каждой частью тела (взрослый называет поочерёдно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности – правая рука, шея, спина, живот, правая нога и т.д.)

**«Упрямая шея».** Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперёд, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично – ладони на лоб.

**«Черепаха».** Ребёнок имитирует медленные движения головы черепахи, которая то, выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперёд и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок – к груди), то крутит головой по сторонам.

**«Волшебная мельница».** Ребёнок представляет, что его руки – это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Всё внимание – на ощущениях и разминаемых суставах: вращать руки в лучезапястном суставе (руки вытянуты вперёд, локти слегка согнуты, плечи и предплечья неподвижны).

**«Рисуем круги».** Сесть на стул. Поднять правую ногу и вращать в коленном (затем голеностопном) суставе направо, налево, представляя, что мы рисуем большие и маленькие круги. Опустить на пол. Аналогично – с левой ногой; двумя ногами.

**«Ладушки».** Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребёнка. Если он с ней не знаком – научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и сидя – ногами.

Затем усложните задачу:

«Кулак – ладонь»: руки ребёнка всё время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, хлопок кулака о ладонь, хлопок, хлопок ладони о кулак (поза меняется на противоположную). Играя в паре, ребёнок после хлопка «Кулак – ладонь» делает с вами.