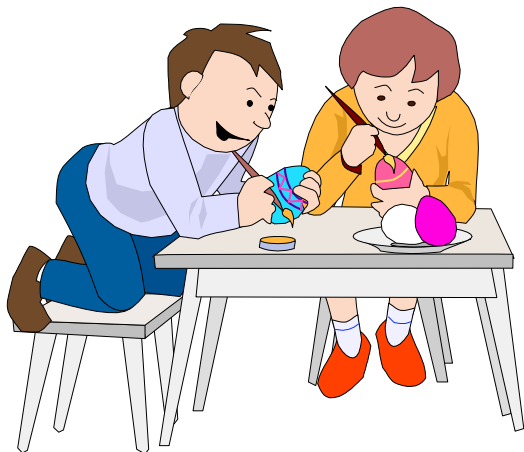


\* Предлагая ребенку любой вид нагрузки (физической, умственной, эмоциональной), помните о её воздействиях; даже увлекательнейшее занятие, удовлетворяя одну потребность, может стать причиной неблагополучия. Поэтому оптимальная продолжительность занятий 3-летних детей — 20 минут, предельно допустимая 30 минут.



• Территория детского сада должна быть доступна детям. Красота участка и возможность его использования не

должны вступать в противоречие. Прежде чем устраивать клумбу или газон (ходить по

которым, как известно, «строго запрещено!») задумайтесь, не слишком ли сильно будет ограничено пространство, где дети должны бегать, прыгать, лазать, кататься, ходить, строить, лепить, рисовать, играть с водой, песком..



## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

### ФОРМИРУЕМ ПРИВЫЧКУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



## ФОРМИРУЕМ ПРИВЫЧКУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

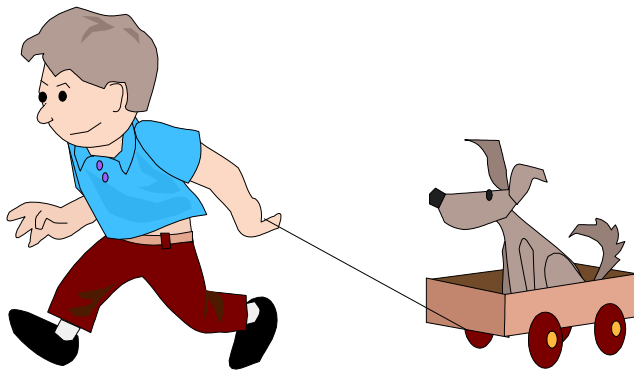
Всем известно, в каких сложных экологических и социальных условиях растут наши дети. Оставлять этот факт без внимания, а тем более усугублять ситуацию недопустимо. Нужно приложить все силы, чтобы окружающая ребенка обстановка не только не причиняла ему вреда, а, напротив, предельно соответствовала его физическим и психическим особенностям, удовлетворению его разнообразных потребностей.

• Формируя зоны деятельности, позаботьтесь о том, чтобы книги, мольберты, глина, нитки, мозаика располагались ближе к окну. Глаза надо беречь! Спокойное содержание должно соседствовать со спокойным (умеренной интенсивности) освещением, подвижное — с аналогичным.

• Не концентрируйте весь игровой материал в одном месте, — создайте ситуацию активного поиска (чтобы что-то взять, нужно встать, пройти, пробежать — подвигаться), в



противном случае гиподинамии не избежать.



• Подумайте над тем, как организовать постоянное двустороннее проветривание. Лишая притока свежего воздуха, вы обрекаете ребенка и себя на болезнь, быструю утомляемость, плохое настроение, низкую работоспособность. Вместе с тем избегайте сквозняков, переохлаждения.

• Согласуйте одежду детей с микроклиматом группы. Если термометр показывает не ниже 20° С, на ребенке должно быть:

хлопчатобумажное белье, носочки, шорты, рубашечка с коротким рукавом, платье

тоже с коротким рукавом. Однако учтите, что существуют мерзляки в



отношении которых не должно быть принуждения: пусть носят легкое платье или рубашки с длинным рукавом и т. д.

• Группа — не спортивный зал, не увлекайтесь обилием физкультурных снарядов, действуйте в разумных пределах: можно поставить шведскую стенку небольших размеров (обязательно с матом), скамейку, диски «здоровье», мячи, канат, шест, но лучше использовать скакалки, ленты, рельефные коврики, катушки из-под ниток, теннисные шарики и т. д.

• Разговаривайте спокойно, негромко, но четко, доступно; помните, что шум — ваш злейший враг; окружая с малых лет ребенка громкой речью, музыкой и т.д., мы нарушаем формирование, не только слуха, но и психики.

• Не увлекайтесь телевизионными передачами: дети их могут смотреть 2-3 раза в неделю, не более 15 минут, на расстоянии от экрана не ближе 3 метров; желательно, чтобы экран был на уровне глаз.



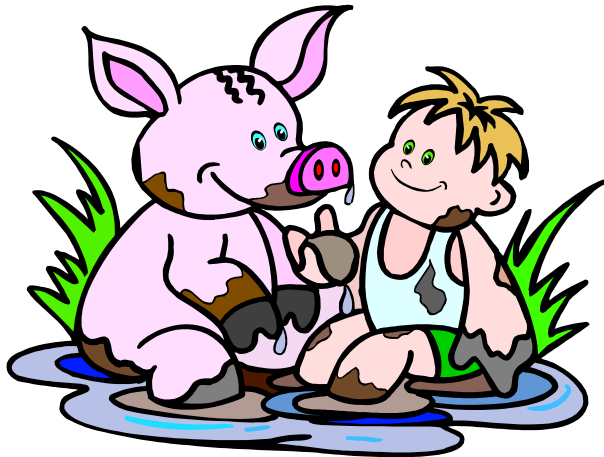
«Волосики у тебя вымытые, чистенькие, и шапочка должна быть такая же чистая, мы ее кладем на самый верх».

Во время умывания, мытья рук ребенок подготавливает себя к процедуре. Вы помогаете ему только словесно:

«Прежде чем руки мыть, нужно рукава завернуть»;

«Ладочки друг о друга трутся, друг друга обнимают, правой ладошкой левую ручку моем, левой — правую».

«Прежде чем лицо и всю шею вымыть, нужно воротничок рубашки (платья) расстегнуть, а то водичкой вместо шеи воротник намочим, будет холодно, неприятно, так можно простудиться».



В ходе выполнения этих процедур ребенок совершает, на наш взгляд,

простые движения, однако для него — это овладение координированными круговыми движениями, приобретение навыка соотносить движение и место назначения (вымыть все лицо, только шею, всю поверхность кистей).



## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## ПРОГУЛКА



## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ПРОГУЛКА

60-80% времени ребенок должен проводить в движении (подвижные игры, знакомство с участком, использование спортивного оборудования и т. д.).



В детском саду дети гуляют на свежем воздухе дважды; в детский сад и домой желательно добираться пешком и хоть немножко погулять перед сном, если не на улице, то на балконе, лоджии.

Перед выходом на прогулку обязательно: ребенок посещает туалет; убедитесь в том, что он не голоден, не хочет пить, одет по погоде (особенно ноги, голова, шея).

Возвратившись с прогулки, убедитесь, что у ребенка сухое тело, одежда и температура помещения, где

переодеваются дети, не ниже 20°C и нет сквозняков.

Противопоказанием к прогулке на участке могут быть атмосферные осадки, низкая температура (ниже - 22°C), ветер.



### Гигиенические процедуры, навыки культуры быта

Поощряйте и приучайте ребенка все свои вещи класть по местам, — не просто (как обычно любят дети)



забросить шапочку на верхнюю полочку, а ее сложить, подняться на скамеечку, посмотреть, где она должна лежать и положить ее. То же самое с одеждой (пальто, колготками, обувью и т.д.).

Побуждайте ребенка при этом выполнять разнообразные движения (присесть, переступить, наклониться, за вешалку повесить пальто, сложить рукава кофты и т. д.), мелкие движения рук.

Отнеситесь с терпением к этой детской работе, обязательно каждый ребенок должен довести ее до конца, а вы не забудьте похвалить их не только за то, что разделись сами, но и за то, что хорошо, аккуратно все сложили и убрали, еще раз проговорив, где, что лежит и почему, например:

«В туфельках ты по земле ходишь, на них песок — ставим их вниз, чтобы не запачкать другие вещи»;

«Посмотри, какая у тебя красивая, чистая, поглаженная кофточка. Давай ее сложим, чтобы она не запачкалась»;



сделать ею круговые движения вправо-влево:

- нога полусогнута в коленном суставе, придерживая руками бедро, сделать круговые движения коленом;

- сидя в постели, медленно опустить голову, стараясь коснуться подбородком груди, затем медленно отвести голову назад; как можно сильнее наклонить голову вправо, затем влево; завершить этот цикл упражнений можно круговыми движениями головы.

Эти упражнения в равной степени полезны и взрослым, поэтому можно делать их вместе с детьми:

- в положении сидя предложите детям сильно зажмурить глаза, потом широко их раскрыть, посмотреть вверх-вниз, вправо-влево;

- сделать глубокий вдох—выдох через нос с произношением звука «М» (рот плотно закрыт);

- выдох через нос короткими толчками при плотно закрытом рте.

На пути детей в группу расставляется спортивное оборудование, можно использовать рифленые коврики, скакалки, т.е. все, что в группе можно использовать для этих целей.

Важно, чтобы ребенок не тратил времени впустую, совершил ряд движений, которые помогут ему не

только перейти в состояние бодрствования, но и разработать все системы организма.

Желательно, чтобы присутствовали: ползание, перешагивание, хождение по заданной линии, хождение па пяточках, круговые движения рук в плечевых суставах, сдувание легких шаров (не дать упасть надувному шару): вдох через нос — сильный выдох через сомкнутые губы. Хороши упражнения, имитирующие действия таких животных:

\* «медведь» — встать на четыре лапы, опираясь на пол полной поверхностью ладони и ступни, и тихонько передвигаться в таком положении.

\* «кошка» — крадущиеся движения, прогибание спины, поза «калачиком»;

«воробей» — нагнуться вперед, положить руки на колени или на бедра, согнуть колени и приподнять голову. В этой позе делать небольшие подскоки вперед. Стараться приземляться на пальцы ног, а руки отбрасывать назад.

Так можно проскакать из спальни в игровую.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

### СОН



## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ СОН

Хотелось бы отметить, что сон — это не пассивное, а активное состояние организма. Физиологами показано, что во время сновидения в мозгу ребенка происходит упорядочение, усвоение полученной информации.

Сон — это защита нервной системы, возможность развития, роста, накопления сил, их восстановление, непереносимое условие жизни, столь же нужное, как вода и пища.

Подготовка ко сну начинается после окончания обеда. Дайте детям возможность немножко спокойно поиграть, расслабиться. Затем в игровой форме дети снимают верхний слой одежды и к сандаликам на босу ногу идут в туалетную комнату, освобождают кишечник и мочевой пузырь, моют руки (постепенно можно приобщать их к протиранию влажной ладонью шеи, прочищают носы; при помощи воспитателя обливают ноги и тщательно вытираются (на ночь — чистят зубы).



Вернувшись в игровую, девочки освобождают волосы от бантиков, резиночек, заколок и своими

расческами с помощью воспитателя расчесывают их.

Дневная одежда просыхает в другом помещении, тело отдыхает, в процессе переодеваний ребенок получает воздушные ванны.

**Ребенок в постели.** Подушка должна лежать плоско, лучше спать на правом боку или на спине, дышать через нос. Окна зашторены, обстановка спокойная. Няня занята уборкой посуды (желательно не производить резких звуков). Вы же тихим, спокойным, ровным голосом, без вопросов и обращений по именам, что-то рассказываете или напеваете детям.

В период засыпания и в первые 40 минут сна ваше присутствие в спальне обязательно. Дети этого возраста могут испытывать чувства страха, одиночества. В течение этого времени происходит переход сна в глубокую его фазу, что может сопровождаться и кратковременными пробуждениями (особенно у возбудимых и новеньких детей).

Сон протекает на фоне одностороннего проветривания, но свежий воздух не должен резко попадать в зону дыхания детей.

Пробуждение организуйте так, чтобы это было и для всех, и для каждого в отдельности по истечении

времени сна тихонько обратитесь ко всем; маленьким помогите проснуться, сбросить одеяло; некоторым сделайте легкий массаж, растирая, поглаживая ручки, ноги, спину; кого-то просто окликните и т.д. Пробуждение (и дома, и в детском саду) — серьезный момент по насыщению движениями жизни малыша. Исследованиями физиологов показано, что физкультура в постели дает прекрасный, оздоровительный эффект, при этом доступна и приятна любой категории детей — и лежебокам, и подвижным.

Воспитатель предлагает детям выполнить следующие упражнения:

- отложив одеяло в сторону, хорошенько потянуться — вытянуть вперед ручки, ножки, затем расслабить мышцы и повторить эту процедуру на правом, левом боках;
- лечь ровно и поочередно поднять и опустить левую — правую ноги, стараясь вытянуть носок. При этом желательно опускать ноги медленно не сгибая в коленях;
- поднять руки вверх перебирать поочередно пальцами, сначала медленно, затем ускоряя темп, закончить упражнение сжатием пальцев в кулачок и сильным раскрытием кисти;
- вытянуть носок стопы, потом согнуть стону в голеностопном суставе и

## **ПОМНИТЕ!**

Дети в этом возрасте очень внимательны, они все видят, все слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. В ходе еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, никаких других отвлечений, для ребенка это довольно сложное дело.

Не забывайте похвалить ребенка за аккуратность, неторопливость, умения, дружелюбное спокойное общение во время еды.

Не фиксируйте во время еды внимания ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но запоминайте, что у него не получается, чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.

Постарайтесь узнать, что любит ребенок. Почти в каждом блюде можно найти любимый ребенком продукт и обратить на это внимание. Это поможет развить аппетит.

Во время обеда должны находиться взрослые рядом с ребенком за столом. Каждый из них должен сесть за стол с ребенком и обедать вместе с ним, демонстрируя образец поведения в целом и навык владения вилкой в частности.

Начиная демонстрацию, не предлагайте ребенку взять вилку, по ходу ее не указывайте как надо или не надо держать этот прибор (ваши замечания только отвлекут ребенка от еды и снизят аппетит). Только показывайте правильный способ и комментируйте свои действия: «макароны удобнее есть вилкой. Сейчас возьму ее вот так, зубчиками вниз. Тогда будет удобно накалывать их. Раз, наколола, теперь можно съесть».

Если ребенок начнет подражать вам, обязательно обратите на это внимание и похвалите ребенка публично.

Конечно, не сразу ребенок начнет пользоваться вилкой. Отнеситесь к этому спокойно, не настаивайте и не сердитесь. Последовательно объясняйте и показывайте, что вилкой пользоваться в некоторых случаях гораздо удобнее, чем ложкой, подчеркивайте, что все большие дети обязательно пользуются ей во время еды.

Во время обеда вилка должна лежать у ребенка, независимо от того, пользуется он ею или нет. Она станет привычным прибором только в том случае, если ребенок всегда ее будет видеть и иметь возможность применить ее при необходимости.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

# **ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**



## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Непрерывным условием здоровья на долгие годы является рациональное питание. Это столь важный и вместе с тем сложный вопрос, что приобщаться к нему нужно с самого раннего детства.

#### **К трем годам Ваши дети уже знают:**

- \* наименования и назначение основных столовых приборов, блюд; последовательность еды; элементы сервировки стола (скатерть, салфетки и т. д.);
- \* как подготовиться к еде (вымыть руки, привести себя в порядок), что сделать после еды (поблагодарить, прополоскать рот).

#### **Они умеют:**

- \* пользоваться ложками и вилкой; пить из чашки, есть с тарелок; откусывать, жевать; пользоваться салфетками; стараться быть аккуратными.

#### **К 4 годам Ваш ребенок сможет:**

- \* сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, ножи, тарелки, хлебницу);
- \* пользоваться ножом, десертными ложками, вилкой;
- \* правильно есть фрукты, мягкую и плотную пищу, десерт;

- \* ориентироваться в том, куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет;
- \* использовать гигиенические салфетки, столовые приборы;
- \* правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов;
- \* тщательно, тихо, равномерно жевать, глотать;
- \* правильно сидеть за столом (ложка идет ко рту, а не голова к тарелке, локти не в стороны отведены, а возле туловища);
- \* хорошо полоскать рот после еды; помочь убрать со стола посуду и другую сервировку.

#### **Но им еще трудно:**

- \* не брать в рот много пищи;
- \* не отвлекаться, не разговаривать во время пережевывания, глотания пищи;
- \* пользоваться ножом;
- \* спокойно подождать, когда подадут следующее блюдо;
- \* есть все по порядку;
- \* самостоятельно подготовиться полностью к еде и после нее выполнить все требующиеся процедуры.

Организация питания и в детском саду, и дома — дело очень серьезное и желательно учитывать следующее:

- не допускать, чтобы ребенок переел и испытывал чувство голода;
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- натошак можно предложить несколько медленных глотков воды комнатной температуры;
- если ребенок между завтраком и обедом проголодался, желательно предложить 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 захотел пить, то лучше всего утолит жажду минеральная вода, вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас (но не компоты, кисели, сладкие напитки);
- не заставляйте малыша есть через силу, если не помогают объяснения, наблюдайте за ним, поищите причину (это может быть плохое настроение, самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, может быть, следствие кем-то высказанного мнения о еде и т. д.).
- не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.



При организации такой работы старайтесь обыграть ту ситуацию, которая имела место совсем недавно.

Важно сделать это вовремя, пока ребенок помнит о ней.

Не морализируйте чересчур. Ребенку должно быть весело и интересно.

Действия кукол желательно сделать яркими, гротескными, наглядно показать, как у них все падает, разбивается, опрокидывается.

Также необходимо выразительно показать, как другие персонажи страдают от такого поведения, стараются помочь и хотят научиться делать правильно, но не знают как.

Поэтому они обращаются с просьбой к ребенку объяснить, в чем кукла не права и как надо вести себя.

Увлечшись переживанием и решением кукольных проблем, ребенок одновременно восстанавливает и обобщает свои

собственные знания о поведении в данной ситуации.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ



г.Сланцы

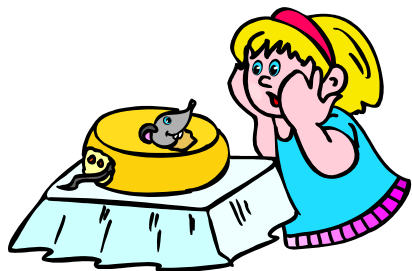
## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

**Неумелые игрушки.** Дети 3-4 лет довольно часто ведут себя не так, как нам бы хотелось. Однако вместо прямого порицания их плохих привычек мы предлагаем использовать метод косвенной, опосредованной критики нежелательных форм поведения.

Этот метод заключается в том, что типичные отрицательные формы поведения детей разыгрываются на кукольных персонажах. Это дает детям возможность увидеть ошибки других, сравнить со своим поведением, критически отнестись к себе и своим поступкам. Но при этом лично самого ребенка взрослый не критикует, что позволяет сохранить между взрослым и ребенком доверительные отношения.

Такая опосредованная критика больше касается не отдельных навыков, а привычек и всего поведения в целом. Рассмотрим конкретную



ситуацию, демонстрирующую детям нежелательность некоторых форм поведения за столом во время еды.

Возьмите нескольких игрушечных зверей и, манипулируя ими, расскажите детям историю

**«Как заяц пришел к ежу в гости»:**

У ежика был день рождения. Он пригласил гостей и приготовил угощение: конфеты, варенье, торт.



Пришли гости — заяц, мишка и белочка. Все сели за стол. Заяц тоже сел. Но как?! Локти расставил на весь стол. Никому места не осталось. Ежик, мишка и белочка устроились на одной стороне стола, а всю другую один заяц занял.

Стал ежик гостей угощать — поставил вазочку с вареньем. А заяц потянулся через весь стол за конфетой, задел локтем в и опрокинул мишке на колени. Мишка расстроился, а заяц смеется

— ему-то весело. Мишка обиделся и ушел домой. А ежик и белочка отсели от зайца подальше, чтоб он их тоже не испачкал.

Ежик начал торт разрезать. А заяц вертелся из стороны в сторону, другим локтем торт задел. Торт упал на пол, а зайцу опять смешно. Белочка тоже обиделась: торт был с орехами, и она очень хотела его попробовать. Собралась она и ушла.

Наконец, заяц допил чай и ушел домой. Остался ежик один. Огляделся — на столе грязно — кругом фантики разбросаны (это заяц конфеты ел), торт испорчен, варенье разлито. Гости разошлись. И все из-за того, что заяц вести себя не умеет за столом.

Стал ежик думать, как же научить его. Думал, думал и ничего не придумал. Может быть ты, знаешь, как научить зайца?»

