

Консультации для родителей!

МАДОУ «Детский сад №7» г.Черняховска.

Воспитатель: Саркулакова Т.В.

Цель: расширение педагогического кругозора родителей.

Зима

Наши окна кистью белой
Дед Мороз разрисовал.
Снегом полюшко одел он,
Снегом садик закидал.

Разве к снегу не привыкнем,
Разве в шубу спрячем нос?
Мы как выйдем да как крикнем:
- Здравствуй, Дедушка Мороз!

"Собираем ребенка на зимнюю прогулку"

Как правильно одеть ребенка? В холодную погоду есть большой риск переохлаждения, поэтому нужно создать под одеждой условия чтобы малышу было очень комфортно. Для детей важны в одежде такие характеристики, как теплопроводность, воздухопроницаемость, объем, толщина, вес, прочность.

Одежда у детей не должна быть из синтетического материала. Швы не должны натирать кожу и быть аккуратными, одежда не должна сдавливать ткани и нарушать кровоток. Удачным сочетанием будет удлиненная куртка и брюки с высоким поясом. А в качестве наполнения подойдут пух с синтепон. Следуйте советам, чтобы одежда у вашего ребенка была по погоде теплой, удобной и легкой. Вся ответственность за детей целиком лежит на родителях, и здоровье детей находится в руках взрослых.

10 важных правил, как защитить здоровье детей зимой!

Продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой. Чем чаще мы с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того, что его организм даст надежный отпор атакующим вирусам. Но для того, чтобы малыш не заболел, мы должны соблюдать некоторые меры профилактики.

Несколько правил:

1. Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке, а во время посещения с ребенком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины или торговые центры. Таким образом постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.
2. Ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции пере даются воздушно-капельным путем.
3. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе.
4. Чтобы защитить ребенка от простуды необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.
5. Следите за влажностью воздуха в квартире. Не забывайте про проветривание комнат.
6. Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой- это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении В слишком тяжелых и теплых вещах ребенок быстро потеет, а это плохо сказывается на его здоровье.
7. Обувь не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.
8. Если день солнечный, но морозный- это не должно вас пугать. Ведь солнечные лучи не только способствуют выработке витамина Д, но и повышают наше настроение.
9. Если малыш на прогулке замерз- погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид иасла ускорит кровообращение в конечностях и в горле и простуда отступает.
10. Не забывайте и про уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.

10 заповедей для родителей

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты хочешь. Помоги ему стать собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми.
7. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. Люби своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.



БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК

На первых этапах своих прогулок дети нуждаются в подсказке и поддержке взрослых. Необходимо показать ребенку, как правильно спуститься с горки, как проехать на санках, на лыжах, где можно спуститься, а где нельзя. Такие беседы с ребенком обязательны, особенно с маленькими детьми.

Телесные повреждения независимо от времени года оставляют у ребенка физическую и психологическую травмы. Если малыш упал, родители должны проявить участие, успокоить, расспросить, где и что у него болит. Если ребенок жалуется на то, что он не может встать или самостоятельно идти, нужно немедленно обратиться в травматологический пункт.

На полусогнутых

Зимние травмы у детей в основном связаны с гололедом. И перед выходом на лед неплохо научить малыша правильно падать – это умение пригодится ему в жизни.

Пусть ребенок потренируется на полу.

– Падая лицом вперед, важно приземлиться на чуть согнутые, пружинящие ноги и руки, как это делают животные. Тогда вероятность получить травму значительно снижается.

– Падая на спину, необходимо сгруппироваться: свернуться калачиком, поджать голову и ноги и в таком положении попробовать «покачаться» вперед-назад. При подобном перекате нагрузка на позвоночник распределяется физиологически правильно, а кроме того, нет риска повредить голову, ноги или руки. Конечно, чтобы освоить такую науку безопасных приземлений, понадобится время.



ЗИМА

Зима - самое холодное время года. Солнце зимой занимает самое низкое положение на небосводе. Устанавливаются короткие дни и длинные ночи (22 декабря - самая длинная ночь в году и самый короткий день). Замерзают почва и водоёмы покрываются льдом. Приходят морозы. Земля покрывается снежным покровом.

Временами случаются морозы, оттепели и гололедицы, вьюги и метелицы, изморось и снегопады.

Зимой мы можем видеть снежинки, узоры на окнах и иней на деревьях и проводах. Всё это замерзшие кристаллы водяного пара.

Зимой природа отдыхает. Многие птицы улетели в теплые края. А на голых ветвях деревьев встречаются зимние птицы, некоторые из них прилетают поближе к людям, где больше корма. Некоторые животные зимой ложатся в спячку (медведь, ёжик), а некоторые меняют свой окрас шубки (заяц). Животные оставляют следы на снегу.

С наступлением зимы меняется наша одежда. Мы одеваем самые теплые вещи – шубы, пуховики, шапки, валенки, варежки и др.

Что мы делаем зимой

Если снег мокрый можно слепить снежную бабу (снеговика), построить крепость и поиграть в снежки, а если сухой, то с вихрем прокатиться с горы на санках.

Можно залить водой лед и кататься на коньках.

И, конечно, мы встречаем новый год! Ждем новогодних чудес и подарков.



Зимняя одежда

Родителям рекомендуется:

- напомнить ребенку о том, какое сейчас время года;
- обратить внимание на погоду (на улице холодно, идет снег, дует холодный ветер, может быть метель);
- рассказать ребенку о зимней одежде, головных уборах и обуви, об их назначении;
- обратить внимание на материал, из которого они изготовлены, качество, отличительные признаки в сравнении с летней или осенней одеждой и обувью;
- во время прогулки вместе с ребенком понаблюдать за тем, как одеты люди зимой, и рассказать ему о том, что одежду можно не только покупать, но и шить в ателье, что позволит познакомить его с профессиями портнихи, швеи, закройщицы;
- в качестве экскурсии желательно посетить магазины, где продают различные ткани, и ателье по пошиву одежды, головных уборов.



ОЙ, МОРОЗ, МОРОЗ, МОРОЗ..... СЕМЬ РОДИТЕЛЬСКИХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ О МОРОЗНОЙ ПОГОДЕ



6. МНОГИЕ СЧИТАЮТ: РАЗ РЕБЁНОК ЗАМЕРЗ, НУЖНО КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ СОГРЕТЬ ЕГО.



ЭТО И ВЕРНО И НЕ ВЕРНО. СОГРЕТЬ НУЖНО, НО НЕ В "ПОЖАРНОМ" ПОРЯДКЕ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ ЗАМЕРЗШИЕ ПАЛЬЧИКИ РЕБЕНКА НА БАТАРЕЮ ЦЕНТРАЛЬНОГО ОТПЛОЕНИЯ, ИЛИ ПОСТАВИТЬ ИХ ПОД СТРУЮ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ - БЕДЫ НЕ МИНОВАТЬ. РЕЗКИЙ КОНТРАСТ ТЕМПЕРАТУР МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СИЛЬНУЮ БОЛЬ В ПЕРЕОХЛАЖДЕННОМ УЧАСТКЕ ТЕЛА ИЛИ ХУЖЕ ТОГО, НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ СЕРДЦА.

ЧТОБЫ СОГРЕТЬ МАЛЫША, ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПЕРЕОДЕНЬТЕ ЕГО В ТЕПЛОЕ СУХОЕ БЕЛЬЁ, ПОЛОЖИТЕ В КРОВАТЬ И УКРОЙТЕ ОДЕЯЛОМ. ОБЫЧНОЙ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО.

ЕСЛИ РЕБЁНОК ОЗЯБ, МОЖНО ЕМУ ПРЕДЛОЖИТЬ НЕГОРЯЧУЮ ВАННУ - ПУСТЬ ПОПЛАВАЕТ. ПОРЕЗВИТСЯ.

7. МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРОСТУЖЕННЫЙ РЕБЁНОК НЕ ДОЛЖЕН ГУЛЯТЬ.

ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА У РЕБЁНКА НЕ ПОВЫШЕНА, ПРОГУЛКИ НУЖНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО! ДЕРЖАТЬ БОЛЬНОГО РЕБЁНКА НЕДЕЛЯМИ В КВАРТИРЕ - НЕ ЛУЧШИЙ ВЫХОД! НАВЕРНОЕ, ВЫ ЗАМЕЧАЛИ, ЧТО НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ДАЖЕ НАСМОРК КАК БУДТО ОТСТУПАЕТ, НОС ПРОЧИЩАЕТСЯ, НАЧИНАЕТ ДЫШАТЬ, НИЧЕГО, ЕСЛИ БУДЕТ И МОРОЗЕЦ,

СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ РЕБЁНОК НЕ ДЫШАЛ РТОМ, ЧТОБЫ ЕГО НЕ ПРОДУЛО ВЕТРОМ И ОН НЕ ВСПОТЕЛ.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЕМУ МНОГО ДВИГАТЬСЯ: НИ К ЧЕМУ ПОКА БЕГОТНЯ ИЛИ КАТАНИЕ С ГОРКИ.

ГУЛЯЙТЕ " ЗА РУЧКУ" - ЧИННО И БЛАГОРОДНО, КАК ГОВОРИЛИ В СТАРИНУ.



Будьте здоровы!

1. Каждый день начинаем с зарядки
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе
5. Ничего не жевать сидя у телевизора!
6. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
7. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. В отпуск и выходные – только вместе!

