

Советы родителям

Рекомендации для родителей

«Приучение к режиму детей трёхлетнего возраста»

Ребёнок трёх лет способен соблюдать правила гигиены, пользоваться горшком, мыть и вытирать руки; общаться со взрослыми, устанавливать контакт со сверстниками; следовать простым полученным инструкциям. Ребёнок может одеваться (полностью или частично), рисовать простые фигуры, различать некоторые цвета.

Как правило, трёхлетние дети знакомы с режимом, предложенным им родителями.

Приучая детей к режиму, следует предупреждать их, чем они будут заниматься.

Для обозначения того или иного режимного момента можно выбрать музыку (песенки из мультфильмов, детских фильмов) или обозначать действия стихами.

Моем руки дружно,

Нам обедать нужно,

С аппетитом мы едим,

Большими вырасти хотим.

Вот сейчас, вот сейчас

Наступает тихий час.

Надо тихо лежать,

Никому не мешать.

Детям трёх лет приходится часто напоминать о том или ином режимном моменте, о правилах поведения. Если малыш не соблюдает режим (отказывается от еды, на занятиях не следует полученным инструкциям – не танцует, не рисует, в тихий час не спит), этому может быть несколько причин.

- Ребёнок медленно адаптируется к коллективу, новым правилам. Следует несколько раз объяснить ему правила и режимные моменты, убедиться в том, что он вас понял.

- Ребёнок не привык ориентироваться на опорные моменты дня, поскольку родители предпочитают свободный режим. Таким детям следует напоминать о том, что теперь они живут вместе с другими детьми и есть, играть, отдыхать днём надо вместе со всеми.

Если ребёнок плохо вступает в контакт с другими детьми, ведёт себя обособленно, следует помогать ему общаться, поручать какие-то задания.

Если ребёнок постоянно нарушает режим, не обращает внимания на запреты и замечания воспитателя, мешает другим детям спать, есть, заниматься, следует проконсультироваться с психологом и выяснить причины такого поведения. В целях сохранения позитивного психологического климата в группе следует работать с таким ребёнком индивидуально, привлекая психолога и родителей. Если поведение ребёнка не меняется, следует посоветовать родителям отдать ребёнка в сад позже, подготовив его к соблюдению режимных моментов и правил.

Памятка для родителей

Задачи формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста

2 младшая группа

- обогащать представления детей о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их;
- совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом;
- развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;
- развивать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при участии взрослого;
- осваивать правила культурного поведения во время еды, развивать умение правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой;
- развивать умения отражать в игре культурно-гигиенические навыки (одеваем куклу на прогулку, купаем кукол, готовим обед и угощаем гостей), правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Средняя группа

- развивать умение самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; соблюдать культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования);
- воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; умение оказывать элементарную поддержку и помощь, если кто-то заболел, плохо себя чувствует;
- развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения.

Старшая группа

- способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.

Подготовительная к школе группа

- воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.

Памятка для родителей

Задачи формирования ЗОЖ у детей дошкольного возраста

2 младшая группа

- развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека;
- развивать интерес к правилам здоровьесберегающего поведения;
- развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья).

Средняя группа

- способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения;
- развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;
- способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима.

Старшая группа

- способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- развивать умение элементарно описывать своё самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;
- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;
- обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Подготовительная к школе группа

- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Памятка для родителей

Задачи физкультурно-оздоровительной работы с детьми

2 младшая группа

- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх;
- развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно. В соответствии с указаниями воспитателя;
- развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости;
- развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Средняя группа

- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; соблюдению и контролю правил в подвижных играх; самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; умению ориентироваться в пространстве; восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы;
- формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Старшая группа

- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей: добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками и малышами.

- развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная к школе группа

- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Советы родителям детей в возрасте от 3 до 4 лет

• *по формированию у детей культурно-гигиенических навыков*

Приучайте ребёнка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, чистить зубы, причёсываться, как пользоваться ложкой, вилкой ножом. При этом полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки, поговорки. Можно загадать загадку. Не обойтись без таких известных и любимых сказок К.И. Чуковского, как «Мойдодыр», «Федорино горе», стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» и т.п.

• *по проведению утренней гимнастики*

1. Настоятельно рекомендуем вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики. С трёхлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность – 5-6 минут.
2. Включайте в комплекс упражнений разные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание. Не забывайте про задания на формирование осанки, укрепление свода стопы.
3. Комплекс должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо по 5-6 раз.
4. Хорошо использовать предметы, такие, как кубик, мячик, флажок, ленточка, верёвочка.
5. Делайте упражнения вместе с ребёнком, показывайте последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, боком, высоко поднимая колени, вперёд спиной и т.п.

• *по организации двигательной активности детей*

6. Каждую минуту пребывания на воздухе используйте для физического развития малыша.
7. Мяч любимая игрушка детей. Пусть ребёнок как можно чаще занимается с ним. Научите его бросать мяч другому снизу, из-за головы (расстояние 1,5 м), подбрасывать вверх, отбивать о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, бросать в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м.
8. На детской спортивной площадке помогите ему полазить по гимнастической стенке, только не оставляйте одного – это опасно.
9. На прогулке предложите ребёнку попрыгать через короткую скакалку, но сначала научите мягко приземляться в конце прыжка.
10. Хорошо, если малыш может кататься на трёхколёсном велосипеде, на педальном автомобиле, на санках.
11. Взяв с собой на улицу санки или велосипед, не забывайте предупреждать ребёнка о том, что надо выполнять определённые правила безопасности. Покажите, как правильно садиться на велосипед, слезать с него, ездить по прямой, по кругу, с поворотами и при этом быть внимательным к

окружающим. Объясните, что съезжать с горки на санках можно только после того, как убедишься, что внизу никого нет. Покажите, где удобнее подниматься на горку.

12.Посещайте бассейн, по назначению врача принимайте лечебные процедуры (например, массаж, ЛФК, физиотерапию, циркулярный душ и пр.)

- ***по организации правильного питания***

13.К новой пище приучайте своего малыша постепенно.

14.На первых порах предлагайте попробовать блюдо и не давайте сразу большую порцию.

15.Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте, не заставляйте есть, лучше покажите ребёнку пример.

16.Очень важно создать за столом доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.