

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение – детский сад № 546
«Семицветик»**

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Составила:
Воспитатель –
Рыжкова Ж.Н.**

Екатеринбург 2024 г

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

КОНСУЛЬТАЦИЯ № 1

«Режим дня — основа здоровья и успешного развития ребёнка»

Уважаемые родители!

Режим дня — это правильное распределение времени в течение суток на сон, питание, прогулки, игры и занятия. Для ребёнка-дошкольника соблюдение режима имеет огромное значение, так как его нервная система ещё не окрепла, а ритмичная смена видов деятельности помогает сохранять работоспособность и хорошее самочувствие.

Почему важен режим дня?

Ребёнок, который живёт по режиму, легче просыпается утром, активнее в течение дня, быстрее засыпает вечером и реже болеет. Дело в том, что организм привыкает к определённому времени приёма пищи, сна и бодрствования, и все внутренние процессы начинают работать слаженно. Нарушение режима, даже эпизодическое, приводит к перевозбуждению нервной системы, капризам, снижению аппетита и ухудшению качества сна. Ребёнок становится раздражительным, быстро утомляется, с трудом сосредотачивается на занятиях.

Примерный режим дня для ребёнка 4–5 лет:

Время	Вид деятельности
7:00–8:00	Подъём, утренняя гимнастика, умывание, одевание
8:00–8:30	Завтрак
8:30–9:00	Свободная игра, подготовка к занятиям
9:00–10:30	Образовательная деятельность, игры
10:30–12:00	Прогулка (утренняя)
12:00–12:30	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду
12:30–13:00	Обед
13:00–15:00	Дневной сон

Время	Вид деятельности
15:00–15:30	Пробуждение, бодрящая гимнастика, водные процедуры
15:30–16:00	Полдник
16:00–17:00	Игры, самостоятельная деятельность, занятия
17:00–18:30	Прогулка (вечерняя)
18:30–19:00	Возвращение, подготовка к ужину
19:00–19:30	Ужин
19:30–20:30	Спокойные игры, чтение, общение с семьёй
20:30–21:00	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну
21:00	Ночной сон

Как организовать режим дня дома?

- **Подъём в одно и то же время**, даже в выходные дни. Это помогает выработать у ребёнка привычку просыпаться легко и без капризов.
- **Утренняя гимнастика** должна стать обязательной частью утра. Это помогает ребёнку проснуться, зарядиться энергией и хорошим настроением на весь день. Достаточно 5–7 минут простых упражнений.
- **Завтрак** должен быть плотным и полноценным. Никогда не отправляйте ребёнка в детский сад голодным. Вместе с тем избегайте сладких каш и бутербродов с колбасой, отдавайте предпочтение кашам, творогу, яйцам.
- **Прогулка** обязательна два раза в день. Свежий воздух укрепляет иммунитет, насыщает кровь кислородом, улучшает аппетит и сон. Даже в ненастную погоду старайтесь выходить на улицу, одевая ребёнка по погоде.
- **Дневной сон** необходим для восстановления сил. Не заменяйте его просмотром мультфильмов или тихими играми. Именно во сне происходит активная переработка полученной за день информации и укрепление нервной системы.
- **Вечерние процедуры** должны быть спокойными. За час до сна исключите активные игры, яркий свет и громкие звуки. Чтение сказок, тёплая ванна, массаж помогут ребёнку настроиться на сон.

Что нельзя делать в выходные?

Многие родители разрешают детям в выходные ложиться спать позже и вставать позже. Это грубая ошибка. Биологические часы ребёнка сбиваются, и в понедельник утром его очень трудно разбудить. Он встаёт в плохом настроении, капризничает, и весь день идёт наперекосяк. Постарайтесь, чтобы в выходные дни режим максимально соответствовал будням. Если вы куда-то уезжаете, планируйте поездки так, чтобы они не нарушали режим сна и питания ребёнка.

Что делать, если ребёнок не хочет спать днём?

Дневной сон в дошкольном возрасте физиологически необходим. Если ребёнок отказывается спать, попробуйте создать спокойную обстановку: зашторьте окна, включите тихую музыку или почитайте книгу. Лягте рядом с ребёнком и покажите пример. Постепенно организм привыкнет к ритму, и засыпание станет естественным. Отказ от дневного сна чаще всего связан с перевозбуждением нервной системы, поэтому важно исключить активные игры перед сном.

Помните: режим дня — это не наказание, а забота о здоровье и благополучии вашего ребёнка. Дети, живущие по режиму, более уравновешены, легче адаптируются к новым условиям, лучше учатся и реже болеют. Начните с малого — и вы увидите, как изменится поведение и самочувствие вашего малыша.

КОНСУЛЬТАЦИЯ № 2

«Дыхательная гимнастика для детей: просто, полезно, эффективно»

Уважаемые родители!

Дыхание — это основа жизни. Правильное дыхание не только насыщает организм кислородом, но и укрепляет иммунитет, улучшает работу всех органов и систем, помогает справляться со стрессом и усталостью. Особенно важно обучать правильному дыханию детей дошкольного возраста, так как у многих из них поверхностное, неглубокое дыхание, которое приводит к частым простудным заболеваниям и снижению работоспособности.

Почему важно развивать дыхание у детей?

Правильное дыхание способствует:

- укреплению дыхательной мускулатуры;
- профилактике заболеваний верхних дыхательных путей;
- насыщению головного мозга кислородом, что улучшает память и внимание;
- нормализации работы сердечно-сосудистой системы;
- развитию речевого дыхания, что важно для правильного звукопроизношения;
- успокоению нервной системы и снятию эмоционального напряжения.

Дыхательная гимнастика — это простой и доступный способ укрепить здоровье ребёнка. Выполнять упражнения можно дома, в любое удобное время, даже во время прогулки или просмотра мультфильмов.

Основные правила выполнения дыхательной гимнастики:

- Занимайтесь в проветренном помещении или на свежем воздухе.
- Одежда не должна стеснять движения.
- Упражнения выполняйте до еды или через час после.
- Начинайте с простых упражнений, постепенно усложняя.
- Вдох выполняется только через нос, выдох — через рот.
- Дыхание должно быть плавным, без рывков.
- Следите, чтобы во время вдоха плечи не поднимались, а работал живот.
- Занимайтесь регулярно, лучше всего 2–3 раза в день по 5–10 минут.
- Если у ребёнка насморк или он плохо себя чувствует, сделайте перерыв.

Комплекс упражнений для детей 3–7 лет:

1. «Шарик»

Исходное положение: стоя или сидя, живот расслаблен. Сделайте медленный вдох через нос, надувая живот, как шарик. На выдохе через рот медленно сдувайте живот, произнося звук «ф-ф-ф». Повторите 4–5 раз.

2. «Ветерок»

Исходное положение: сидя за столом. Перед ребёнком на столе лежит бумажная снежинка или осенний листочек. Сделайте глубокий вдох через нос и длительный, плавный выдох через рот на снежинку, чтобы она сдвинулась с места. Следите, чтобы щёки не надувались. Повторите 4–5 раз.

3. «Задуй свечу»

Исходное положение: сидя или стоя. Представьте, что перед вами горит свеча. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните на воображаемую свечу, стараясь задуть её. Выдох должен быть направленным и плавным. Повторите 4–5 раз.

4. «Насос»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделайте лёгкий наклон вперёд, руки свободно свисают. На выдохе произнесите «с-с-с» или «ш-ш-ш». Вернитесь в исходное положение — вдох через нос. Повторите 5–6 раз.

5. «Птичка»

Исходное положение: стоя, руки в стороны. Сделайте вдох через нос, на выдохе медленно опустите руки вниз и произнесите длительное «у-у-у». Представьте, что птичка расправила крылья и плавно опускается на землю. Повторите 4–5 раз.

6. «Ныряльщики»

Исходное положение: стоя, глубокий вдох. Задержите дыхание и медленно приседайте, как будто ныряете под воду. На выдохе (через рот) вставайте. Повторите 3–4 раза. Это упражнение помогает тренировать лёгкие и учит контролировать дыхание.

7. «Трубач»

Исходное положение: сидя, кисти рук сложены в трубочку и поднесены к губам. Медленный вдох через нос и долгий выдох в «трубу» с произнесением звука «пф-пф-пф». Повторите 4–5 раз. Это упражнение укрепляет круговую мышцу рта, что полезно для артикуляции.

8. «Вдох-выдох» с проговариванием звуков

Сделайте вдох через нос. На выдохе произносите звуки: «а-а-а», «о-о-о», «у-у-у», «и-и-и». Следите, чтобы звук был ровным и продолжительным. Постепенно переходите к произнесению слогов и коротких слов на выдохе.

Игровые приёмы для тренировки дыхания:

- **«Подуй на одуванчик»** — сдувайте пушинки с ладони.
- **«Горячий чай»** — подуйте на «горячий» чай, чтобы он остыл.
- **«Футбол»** — сдувайте ватный шарик с поверхности стола в ворота.
- **«Кораблик»** — подуйте на бумажный кораблик в тазике с водой.
- **«Мыльные пузыри»** — выдувайте мыльные пузыри (это упражнение очень нравится детям и отлично тренирует дыхание).

Как часто нужно заниматься?

Для достижения эффекта достаточно заниматься 2–3 раза в день по 5–10 минут. Упражнения можно включать в утреннюю гимнастику, физкультминутки между занятиями, в вечерние процедуры перед сном. Важно, чтобы занятия проходили в игровой форме и не вызывали у ребёнка скуки. Превратите дыхательную гимнастику в увлекательную игру, и ребёнок с удовольствием будет выполнять упражнения.

Противопоказания:

Не выполняйте дыхательную гимнастику, если у ребёнка:

- повышена температура тела;
- есть заболевания органов дыхания в острой стадии (бронхит, пневмония);
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- эпилепсия;
- тяжёлые неврологические нарушения.

Помните: дыхательная гимнастика — это мощное средство оздоровления, но при неправильном выполнении может навредить. Поэтому перед началом занятий проконсультируйтесь с педиатром, особенно если у ребёнка есть хронические заболевания.

КОНСУЛЬТАЦИЯ № 3

«Пальчиковые игры и развитие мелкой моторики: ключ к здоровью и интеллекту ребёнка»

Уважаемые родители!

Речь, интеллект и общее развитие ребёнка тесно связаны с развитием мелкой моторики рук. Учёные доказали, что центр речи и центр движения пальцев в головном мозге находятся рядом и активно влияют друг на друга. Чем лучше у ребёнка развиты пальчики, тем быстрее он начинает говорить, тем более чёткой и выразительной становится его речь. Кроме того, развитие мелкой моторики положительно сказывается на зрительной и двигательной памяти, мышлении, координации, внимании и даже на общем самочувствии ребёнка.

Почему важно развивать мелкую моторику?

- Это **стимулирует развитие речи**. Регулярные упражнения для пальцев активизируют речевые зоны коры головного мозга, способствуют расширению словарного запаса и улучшению произношения.
- Это **готовит руку к письму**. Мелкая моторика развивает точность движений пальцев, координацию, силу и выносливость — всё это необходимо для успешного обучения в школе.
- Это **способствует снятию стресса и напряжения**. Пальчиковые игры успокаивают нервную систему, помогают ребёнку расслабиться после активных игр или напряжённых занятий.
- Это **укрепляет здоровье**. Пальчиковые игры с использованием массажёров (Су-Джок, шарики, карандаши) стимулируют нервные окончания, улучшают кровообращение и лимфоток в пальцах и кистях.
- Это **развивает память и внимание**. Заучивая стихи и последовательность движений, ребёнок тренирует память, учится концентрироваться и удерживать внимание.

Когда и как заниматься?

Заниматься можно в любое удобное время: утром после пробуждения, между занятиями, перед сном, даже во время просмотра мультфильмов. Лучше всего проводить такие игры регулярно, 2–3 раза в день по 5–10 минут. Главное — делать это в доброжелательной атмосфере, с улыбкой, поддерживая ребёнка и хваля его за успехи.

Комплекс пальчиковой гимнастики для детей 3–4 лет:

«Семья»

Этот пальчик — дедушка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик — папочка,
Этот пальчик — мамочка,
Этот пальчик — я,
Вот и вся моя семья!

Выполнение: поочерёдно загибать пальцы начиная с большого, затем хлопнуть в ладоши.

«Сорока-белобока»

Сорока-белобока кашу варила,
Деток кормила.
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
А этому не дала:
Ты воды не носил,
Дров не рубил,
Кашу не варил —
Тебе нет ничего!

Выполнение: водить указательным пальцем по ладошке, затем поочерёдно загибать пальцы, начиная с большого, на слове «этому» касаться большого пальца. При словах «этому не дала» погладить мизинец и слегка покачать им.

«Ладушки-ладушки»

Ладушки-ладушки,
Где были? — У бабушки.
Что ели? — Кашку.
Что пили? — Бражку.
Кашка сладенька,
Бабушка добренька.
Попили, поели,
Домой полетели!

Выполнение: хлопать в ладоши, затем соединять ладони и поднимать их вверх, как крылышки.

Комплекс пальчиковой гимнастики для детей 5–6 лет:

«Замок»

На двери висит замок,
Кто его открыть бы смог?
Покрутили, постучали,
Потянули и открыли!

Выполнение: сцепить пальцы в замок, выполнять круговые движения кистями, затем стучать ладонями друг о друга, не расцепляя пальцев, потянуть руки в разные стороны и разъединить пальцы, хлопнув в ладоши.

«Дружные пальчики»

Пальчики дружные,
Делают всё нужное.
Весёлые, умелые,
Сильные и смелые!

Выполнение: сжимать и разжимать кулаки, затем помахать расслабленными кистями.

«В гости»

В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний —
Сам мизинчик-малышок
Постучался о порог.

Выполнение: поочерёдно соединять все пальцы с большим начиная с указательного, затем мизинцем постучать по столу.

Игры для развития мелкой моторики:

Помимо пальчиковой гимнастики, для развития мелкой моторики очень полезны следующие занятия и игры:

Вид деятельности	Что развивает	Как организовать
Лепка из пластилина	Силу и гибкость пальцев, координацию	Предложите ребёнку слепить фрукты, овощи, животных. Начинайте с простых форм.
Рисование и раскрашивание	Точность движений, умение контролировать нажим	Используйте кисточки, пальчиковые краски, карандаши, фломастеры. Раскрашивайте с мелкими деталями.
Работа с ножницами	Координацию, ловкость пальцев	Начинайте с прямых линий, затем переходите к кругам и волнам.
Нанизывание бусин	Зрительно-моторную координацию	Используйте крупные бусины и толстую леску или шнурок.
Застёгивание пуговиц и молний	Тонкую координацию, бытовые навыки	Играйте с одеждой, куклами, используйте рамки-застёжки.
Пазлы и мозаика	Внимание, усидчивость, координацию	Начинайте с крупных деталей, постепенно уменьшая их.
Перебор крупы	Тактильную чувствительность, массаж	Спрячьте в крупе мелкие игрушки и попросите

Вид деятельности	Что развивает	Как организовать
	пальцев	ребёнка их найти.
Шнуровка	Координацию, подготовку к письму	Используйте готовые шнуровки или шнуруйте пуговицы.
Конструирование из LEGO	Пространственное мышление, мелкую моторику	Предложите собрать дом, машину, животное по образцу или по замыслу.
Пальчиковый театр	Речь, фантазию, моторику, воображение	Разыгрывайте знакомые сказки, используя пальчиковые куклы.

Как превратить занятия в игру?

- Используйте стихи и потешки — ритм помогает ребёнку запоминать движения.
- Включайте музыку и выполняйте упражнения в такт мелодии.
- Используйте разные материалы: пластилин, крупу, песок, пуговицы, прищепки.
- Придумывайте сюжеты — например, «помоги зайке добраться до морковки», «собери бусы для куклы».
- Хвалите ребёнка за успехи, даже за самые маленькие.

Рекомендации для родителей:

- Начинайте с простых упражнений и постепенно усложняйте.
- Занимайтесь регулярно, а не от случая к случаю.
- Следите, чтобы ребёнок не устал. Если он начал отвлекаться и капризничать — сделайте перерыв.
- Будьте примером — выполняйте упражнения вместе с ребёнком.
- Используйте специальные массажные шарики (Су-Джок) для дополнительной стимуляции нервных окончаний.
- Не заставляйте ребёнка, если ему не нравится упражнение. Предложите другое, более простое или интересное.

Помните: развитие мелкой моторики — это не просто подготовка к письму или школе. Это забота о здоровье, речи, мышлении и общем развитии вашего ребёнка. Регулярные занятия с пальчиками не требуют много времени, но приносят огромную пользу. Занимайтесь с удовольствием, и ваш малыш будет расти здоровым, умным и счастливым!

Напиши консультацию для педагогов по здоровьесбережению дошкольников

