

Консультация для воспитателей и родителей «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста»

Консультация для воспитателей и родителей:

«Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста».

«ЧАСИКИ».

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

«ТРУБАЧ».

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

«ПЕТУХ».

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

«ВКУСНАЯ КАША».

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

«ПАРОВОЗ».

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

«СПОРТСМЕН».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

«ШАГОМ МАРШ!» .

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

«НАСОС».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

«РЕГУЛИРОВЩИК».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.

«МЯЧИК».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

«ВЫРАСТУ БОЛЬШИМ».

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

«ЛЫЖНИК».

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м».

«МАЯТНИК».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».

Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

«ГУСИ» .

Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и в течение дня. В летнее время второе занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки.

Консультация для родителей «О здоровом питании»

Добрый вечер уважаемые Родители! Хотелось бы сегодня затронуть такую тему. А вы знаете какие же вредные продукты питания в нашем современном мире существуют?

Фаст-фуд (от англ. быстрая еда)- самая дешёвая еда. К фаст-фудам относят: кока-кола, гамбургеры, чизбургеры, бигмаки.

В состав блюд быстрого приготовления входит большое количество пищевых добавок, которые вредны для здоровья. За счёт химических веществ любое блюдо может приобрести изысканный вкус, но это не делает его полезным!

Вред фаст-фуда на организм человека:

- лишний вес и ожирение;
- камни в желчном пузыре;
- проблемы с почками;
- атеросклероз;
- повышение холестерина;
- повышение уровня сахара в крови;
- гипертония;
- заболевания печени и поджелудочной железы;
- кариес;
- язвы и гастриты.

«Принципы правильного питания»

1. Разнообразие. Блюда должны включать злаковые культуры, орехи.

2. Регулярность. Организовать 4-5 разовое питание примерно в одно и то же время.

3. Калорийность. Количество потребляемых калорий должно быть соразмерно суточным энергозатратам.

4. Витаминно-минеральный запас. Следите за тем, чтобы употребляемая пища содержала достаточное количество витаминных и минеральных компонентов.

5. Свежесть. Не храните готовые блюда в холодильнике.

6. Питьевой режим. Достаточное количество жидкости — примерно 2-2,5 литра в день в зависимости от веса, метаболизма и возраста.

7. Рациональный объём порции. Из-за стола нужно выходить с лёгким чувством голода.

8. Разгрузочные дни. Устраивайте разгрузочные дни 2-3 раза в месяц, и организм очистится, а самочувствие станет лучше.

Консультация для родителей «Скоро, скоро Новый год! Скоро Дед Мороз придёт!»

Скоро, скоро Новый год! Скоро Дед Мороз придёт!

Дед Мороз — персонаж, славящийся не только добротой, но и своими сказочными поздравлениями. Однако поздравить можно и его самого. Ведь у него есть собственный День рождения.

Один из загадочных и самых таинственных праздников в России отмечают 18-ого ноября это день появления на свет волшебного старика. С огромной радостью и большим нетерпением все взрослые и дети России ожидают появления новогоднего героя. В России день рожденья волшебника принято отмечать с ноября 2005 года, но подлинную дату его рождения не знает никто. Каков возраст зимнего волшебника — доподлинно неизвестно, но точно, что более 2000 лет.

День рождения Бородатого мага придумали сами дети, но по предположения синоптиков именно восемнадцатое ноября, есть его, самый что ни на есть, настоящий день рождения Деда мороза, т. к. именно с этого дня на его родной земле – Великом Устюге начинается холодная и самая настоящая суровая зима. Самые активные приготовления к празднованию

проходят именно на земле именинника. Там создают специальную коробку для поздравительных писем, которые может оставить каждый желающий.

Какой будет первая встреча ребенка с волшебным Дедушкой, чем она ему запомнится, — зависит от нас с вами, от взрослых. Предлагаем несколько простых советов для тех, кто в первый раз поведет своего ребенка на утренник с Дедом Морозом.

Согласитесь, большой седовласый старец в ярком красном кафтане, да еще и с длинным посохом в руках может показаться маленькому ребенку довольно страшной фигурой, а никак не добрым персонажем из сказок. Поэтому, чтобы не нанести травмы ребенку, к первому знакомству с Дедом Морозом его нужно начать готовить с начала декабря.

Поверьте, для первого раза вашему ребенку будет вполне достаточно просто посмотреть на долгожданного Дедушку! Да, долгожданного — потому что к приходу Деда на Новый год в детском саду или домой малыша в любом случае надо готовить. Покажите игрушечного Дедушку Мороза, покажите картинки и фотографии с Морозом, расскажите, что он добрый, приносит подарки, и обязательно придет к вам в гости.

По началу беседы сразу же будет понятно, заинтересовался ребенок или нет. Если при первом разговоре ребенок не проявляет особого интереса, то не нужно на него давить. Необходимо переключить общение на другую тему и повторить попытку через 2-3 дня, но применив другую тактику. Через некоторое время родители могут включить ребенку новогодние мультики про Деда Мороза. Современные мультфильмы не отражают всего образа такого сказочного и, в то же время, настоящего новогоднего персонажа. Подойдут советские мультфильмы или, например, кинофильм «Морозко».

После просмотра ребенок непременно начнет расспрашивать о Дede Морозе, Снегурочке и других персонажах, увиденных им на экране. Для того, чтобы ответить на его вопросы, можно обратиться за помощью к художественной литературе. Прочитать ребенку сказку «Двенадцать месяцев» или «Мороз Иванович», рассказать о том, как Дедушка Мороз приносил подарки вам самим, когда они были маленькими. Все это подстегнет интерес ребенка к празднику в целом и к Деду Морозу и Снегурочке в частности, что поможет в будущем беспрепятственно водить ребенка на новогодние представления, елки и утренники.

Во время разговора с ребенком от него следует ждать вопросов о том, где родился Дед Мороз, как он успевает поздравить всех детей и откуда знает, какой подарок хочет получить каждый ребенок. Взрослым нужно подготовить несколько ответов на подобные вопросы, чтобы ребенок побольше узнал о Дедушке Морозе и его внучке.

Очень важно создать атмосферу сказки и новогоднего чуда в вашем доме или квартире накануне визита Деда Мороза. Вместе с ребенком украсьте помещение яркой мишурой и другими атрибутами Нового года. Малышу наверняка понравится, если ему позволят нарисовать на окне гуашью елочку или снежинки. Сделайте с ребенком самую простую новогоднюю игрушку на елку, снежки из ваты, новогоднюю открытку или красочную стенгазету.

Во время этих приятных занятий вспоминайте обо всем хорошем, что с вами произошло в уходящем году. И, конечно, центральное событие в создании праздничной атмосферы – украшение елки. Постарайтесь, чтобы в этом процессе участвовала вся семья — поверьте, ваш малыш этот момент будет с радостью вспоминать весь следующий год.

И вот наступил долгожданный день, встречи с Дедом Морозом.

После заочного знакомства с Дедом Морозом родители могут предложить ребенку сходить к нему в гости, на елку. Важно помнить о том, что маленьким детям в возрасте от 1.5 до 3-4 лет лучше посещать не большие елки, а небольшие представления. Наличие большого числа людей может испугать ребенка и испортить все впечатление от первой встречи с Дедом Морозом.

С самого утра он должен стать особенным. Дома можно еще раз посмотреть новогодний мультфильм, поиграть в веселые игры — например, устроить перестрелку снежками из ваты (которые вы заблаговременно сделали и сложили под елочку). Пусть в этот день ваш ребенок будет нарядно и удобно одет. Подведите его к зеркалу, покажите, какой он сегодня красивый и праздничный. Если малыш хочет встретить Дедушку Мороза в карнавальном костюме – позвольте ему это. Только лучше переодеться в костюм незадолго до прихода волшебных гостей, чтобы ребенок не устал от томительного ожидания встречи. Одним из самых приятных моментов праздничной новогодней елки всегда бывает момент получения сладкого подарка. Пусть первая встреча с Дедом Морозом будет настоящей сказкой, красивой и вкусной.

После поздравления Деда Мороза

И вот все подарки розданы, Дед Мороз и Снегурочка попрощались и отправились поздравлять других детишек. Если же ребенок начинает капризничать, упираться и хочет побольше пообщаться с Дедушкой, то родителям нужно переключить его внимание, чтобы ребенок не расплакался и у него не создалось впечатление того, что мама и папа – плохие. В вашем доме праздник не должен на этом закончиться. Поговорите с ребенком о визите Деда Мороза, спросите, что больше всего понравилось, распакуйте подарок, поиграйте в него с малышом. Посмотрите фотографии, которые сделали во время поздравления. Какие счастливые лица у всех, правда? Новогоднее чудо вошло и в ваш дом!

Чтобы праздник удался и для вас и для вашего ребенка,

желательно следовать следующим правилам:

- ребенка надо подготовить к встрече с дедом Морозом и Снегурочкой (особенно тех, кто впервые идет на елку): говорить, что вы пойдете на встречу с ним, что дедушка Мороз добрый, что дедушка ждет, чтобы ему прочитали стихотворение,
- если вы решили одеть ребенку на праздник новогодний костюм, обязательно примерьте его дома, дайте малышу вжиться в образ и привыкнуть к новым ощущениям;
- Важно, чтобы ребенок положительно воспринимал Деда Мороза и ждал встречи с ним, а не боялся.
- если ребенок не хочет активно участвовать, сидит рядом с вами и НАБЛЮДАЕТ за происходящим – значит, ему просто хочется все запомнить и ничего не пропустить,;
- ребенок способен концентрироваться лишь на 15-20 минут. Помните, «высидеть» спектакль на 25-30 минут может только ребенок от 5 лет.

Украсьте детство ребёнка волшебным праздником!