



**Территориальный отдел главного
управления образования
администрации города по
Октябрьскому району города**
муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 206»

660113 г. Красноярск
тел/факс: 247 – 41 - 13
ул. Тотмина 11 - г
e-mail: dou206@mailkrsk.ru
ИНН 2463038238
ОГРН 1022402140133

Сборник консультаций для родителей

Выполнила: инструктор по ФК Бокова Ю.В.

г. Красноярск, 2023г.

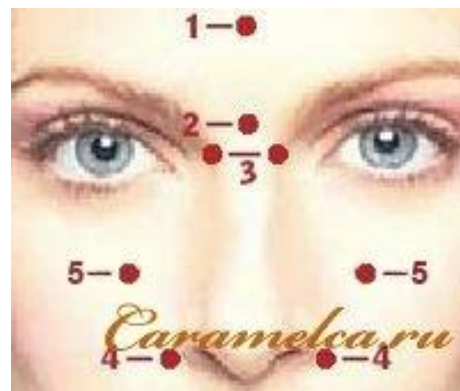
Консультация для родителей

«Профилактика ОРВИ»

Точечный массаж – это механическое воздействие пальцами рук на строго определенные участки тела, а именно на биологически активные точки. На сегодняшний день особой популярностью пользуются две техники такого воздействия, а именно китайская и японская техника. Китайскую технику именуют акупунктурой, а вот японская терапия получила название шиацу. Отметим, что такому механическому воздействию на те или иные участки тела присущи многочисленные преимущества. Прежде всего, такой массаж отличается простотой своего проведения. Кроме этого в ходе процедуры воздействие оказывается на незначительные зоны. Процедуру можно проводить как в целях профилактики, так и для лечения различных заболеваний. И еще, точечный массаж при простуде и насморке

Острой респираторно-вирусной инфекцией называют группу заболеваний, при которых происходит поражение верхних дыхательных путей. Под эту категорию попадают и грипп, и так называемая простуда. Возбудителями в таких случаях являются пневмотропные вирусы. Восточная медицина истари практикует свой способ борьбы с коварным недугом. *Точечный массаж при простуде и насморке быстро облегчит симптомы болезни и ускорит выздоровление.* [Массаж](#) активизирует иммунную функцию организма. Особенно эффективен массаж на первых этапах заболевания простудой. Сначала двумя пальцами (указательным и средним) медленно и плавно совершаем круговые движения. Постепенно усиливаем воздействие на массируемую область. Затем опять ослабляем надавливание, чередуя интенсивное воздействие с мягким надавливанием. Каждую зону (точку) необходимо массировать около 5 минут. При простуде эффективно проведение массажа 3 раза в день. Обычно хватает 10 процедур в курсе лечения. Также точечный массаж можно проводить для профилактики заболеваний в периоды межсезонья.

При лечении простуды методом точечного массажа существует **7 массируемых зон**.



1) Зона располагается по центру лба. Массаж этой зоны помогает при гриппе и простуде, а также стрессе.

2) Зона располагается посередине между бровями. Снимает заложенность носовой пазухи.

3) Эта зона находится между бровями в точке, где сходятся брови и переносица. Эффективен массаж при насморке и ОРЗ. Эта зона располагается с правой и левой стороны лица. Массируют эту зону с обеих сторон лица.

4) Эта зона находится возле ноздрей. Массаж этой зоны помогает решить проблему заложенного носа. Зона также является симметричной.

5) Вторая зона располагается в районе скулы, на одной прямой со зрачком. Эта зона также располагается с обеих сторон лица. Массируют ее также одновременно.

Биоактивные точечные области на теле человека являются своеобразными рычагами управления всем организмом.

Консультация для родителей

«Закаливание детей в домашних условиях»

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство – время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека. Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется. В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей.

Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет. Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях. В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой.

На первых порах нужно постараться эту процедуру преобразовать в интересную игру. Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Ножные ванны – погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 –24 градусов С.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангин и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна.

Вам понадобятся 2 таза: один – с горячей водой (+38 гр. С), второй – с водой на 3 – 4 градуса холоднее.

Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2 – 3 секунды в горячую воду, потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.

Обтирание – мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.

- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.

- Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.

- Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С.

- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.

- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.

- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.

- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

Обливание водой – закаливающая процедура, которую следует начинать летом. Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела. Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется, так же как и при обтирании.

Душ – закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

Некоторые правила закаливания ребенка:

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.

- Станьте примером для подражания.

- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.

- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.

- Не допускайте переохлаждения ребенка.

- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Консультация для родителей

«Правила здорового питания»

Слово «витамин» придумал американский биохимик Казимир Фук. Он открыл, что вещество (амин), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское *vita* (что значит «жизнь») с «амин», получили слово «витамин».

Для нормального роста и развития человеческому организму необходимы самые разнообразные **витамины**. Их открыто много, и обозначаются они буквы латинского алфавита – А, В, С, D, Е и т.д. Люди, получающие с пищей достаточное количество витаминов, более выносливы, реже болеют, у них хорошие волосы, кожа и зубы.

Правильно подобранные продукты в рационе питания обеспечивают ваш организм всеми необходимыми витаминами.

Что же надо есть, чтобы пополнить запас витаминов?

Витамин А содержится в сливочном масле, молоке, сыре, рыбьем жире, печени.

Провитамин. А, из которого в организме образуется витамин А, содержится в моркови, помидорах, шпинате, петрушке, салате, капусте, зелёном горошке и зелёном луке, тыкве, фасоли, плодах шиповника, облепихи, рябины, а также в абрикосах, дыне.

При недостатке витамина. А страдают слизистые оболочки, органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, зрение, кожа, нарушается обмен веществ, становятся ломкими ногти, сухими волосы, снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Витамин В1 содержится в чёрном хлебе, дрожжах, крупах, печени, свином и курином мясе, молоке, яичном желтке, горохе, в овощах (капусте цветной и брюссельской, шпинате, бобах, горохе, фасоли).

При недостатке витаминами В1 развиваются заболевания, связанные с нервной системой, расстраивается обмен веществ (прежде всего нарушается

углеводной обмен), человек теряет аппетит, быстро устаёт, страдает от запоров, одышки и болей в ногах.

Витамин В2 в больших количествах присутствует в дрожжах, яичном желтке, мясе, сыре, молоке, рыбе, птице, цветной капусте, зелёном луке, зелёном горошке, моркови, сливах, персиках.

Витамин В1 участвует в белковом обмене, в процессах роста, он необходим для поддержания хорошего зрения. При недостатке этого витамина появляется сухость губ и языка, трещинки в углах рта, воспаление век.

Витамин С содержится в печени, молоке, овощах (сладком перце, капусте, особенно квашеной), фруктах (лимонах, апельсинах, мандаринах), в ягодах (чёрной смородине, шиповнике, клюкве, крыжовнике, малине, облепихе).

Витамин С повышает сопротивляемость организма к инфекциям, улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, участвует в обмене веществ. При его недостатке появляется болезненная бледность кожи, слабость, кровотечение дёсен.

Витамин D содержится в рыбьем жире, яйцах, сыре, масле, молоке, дрожжах, проросшей пшенице, грибах. Витамин D вырабатывается кожей под действием солнечных лучей.

Он необходим для формирования скелета. При его недостатке в организме у детей развивается рахит, общая слабость, потливость, склонность к заболеваниям дыхательных путей, наблюдается позднее развитие зубов. У взрослых появляется быстрая утомляемость, вялость, тянущие боли в мышцах, начинают крошиться зубы.

Витамин РР содержится в картофеле, фасоли, горохе, капусте, моркови, помидорах, рисе, ячмене, пшенице, дрожжах, мясе, рыбе.

Витамин РР оказывает влияние на нервную систему, нормализует тонус сосудов. При его недостатке появляется раздражительность,

бессонница, мышечные боли, сухость и бледность губ, отекает и покрывается белым налётом и трещинками язык, кожа начинает шелушиться.

Кроме витаминов большое значение в жизнедеятельности организма имеют **минеральные соли** кальция, фосфора, калия, магния, натрия, йода, меди, железа, цинка и т.д. Основные источники минеральных солей – растительные и молочные продукты.

Диетологи-натуропаты доказывают, что к сельскохозяйственным продуктам необходимо добавлять дикорастущие растения. Поэтому советуем вам класть в салаты и другую пищу листья крапивы, одуванчиков, лопуха, подорожника.

Некоторые советы родителям:

1. В каши вместо сахара хорошо добавить урюк, изюм или другие сухофрукты. Они придают особый вкус и повышают питательные свойства каш.

2. В овсяную кашу можно добавить и орехи. Такая каша не уступает по калорийности каше с мясом.

3. Каши лучше готовить в духовке. Так они получаются вкуснее и сохраняют все полезные свойства.

4. Чтобы облегчить переваривание каш и повысить их питательную ценность, рекомендуется предварительно крупу прокалить.

5. Чтобы не подвергать каши длительной тепловой обработке, замочите крупу заранее.

6. Каши полезны в сочетании с овощами, зеленью.

7. Каши, как и другие продукты, необходимо тщательно пережёвывать.

8. Почти все крупы (кроме мелкой полтавской, смоленской, манной и геркулесовой) перед варкой следует тщательно промывать. Особенно это касается пшена, так как оно содержит скоропортящиеся жиры, придающие ему горьковатый привкус. Пшено необходимо несколько раз промыть горячей, а затем холодной водой. Если пшено всё-таки горчит, ошпарьте его кипятком, слейте воду и только после этого варите.

9. Засыпайте крупу в кипящую воду, иначе не заварившийся крахмал осядет на дно посуды, и каша пригорит.

10. При варке каши сахар и соль кладите в кастрюлю с водой до того, как засыпали крупу.

11. Все блюда из манной крупы будут пышнее, воздушнее, если примерно за полчаса до приготовления её замочить в воде и дать ей разбухнуть.

12. Сваренный рис не рекомендуется промывать сырой водой. Для этого лучше использовать холодную кипячёную воду.

13. Чтобы в крупах и муке не заводились долгоносики, нужно в каждый мешочек положить несколько долек чеснока. Верхние покровы долек должны быть не повреждёнными, так как в противном случае чеснок загнивает.

14. Муку перед использованием рекомендуется просеивать. Это необходимо для того, чтобы удалить примеси, разрыхлить её и обогатить кислородом. Изделия из просеянной муки получаются пышными, с более равномерной пористостью.

15. Если нужно развести муку в воде или молоке, не сыпьте её в жидкость, а, наоборот, постепенно вливайте жидкость в муку и постоянно мешайте, иначе тесто получится неоднородным

16. Летом делайте заготовки на зиму – сушите укроп, петрушку, листья малины. При подаче на стол посыпайте ими все блюда.

17. Многие диетологи, в том числе Г. Шелтон, не рекомендуют употреблять каши с молоком, так как считают, что оно «блокирует» нормальное выделение желудочного сока. Шелтон утверждает, что многие заболевания детей вызвано именно этим. Молоко он рекомендуют употреблять как отдельный продукт.

18. Хорошо сочетается молоко со сладкими фруктами, ягодами и крахмалистыми овощами (тыквой, цветной капустой).

19. Молоко можно разводить некислыми фруктовыми соками.

20. После того как вы съели кислые фрукты или помидоры, молоко можно пить не менее чем через 30 мин.

21. Полезен для детей творог. Очень вкусно и полезно есть его без сахара с зеленью, слегка подсолив.

22. Вредно есть большое количество сахара в чистом виде и сладких блюд, в том числе кондитерских изделий (тортов, пирожных, конфет). Йоги против десертов. Торт, съеденный после обеда, вызывает сильное брожение в желудке.

Часто дети едят первое и второе блюда без хлеба, а после обеда любят пожевать один хлеб. Оказывается это правильная привычка. Полезно есть отдельно мясо, затем гарнир, а после этого хлеб. Так мясо лучше усваивается. Мясо лучше есть с овощами (капустой, морковью, свеклой, картофелем, зеленью и др.).

Любые продукты лучше есть свежеприготовленными, в том числе и мясные. Повторно разогретые блюда теряют много полезных веществ.

Мясо полезно употреблять в отваренном виде. Внутренний жир мясо труден для переваривания, поэтому мясо лучше не тушить, а запекать на решётке в духовке или в виде шашлыка.

Курицу полезно готовить на бутылке с водой. Обработанную курицу натрите солью, наденьте на пол-литровую бутылку с водой и поставьте на противень в духовку. Курица получается сочная и вкусная.

Консультация для родителей

«Каким видом спорта можно заниматься дошкольнику»

Ребенка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему детскому организму чаще всего не под силу.

Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями.

Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.

К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале должна быть не более 20 мин, а затем, когда ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин.

На прогулках можно использовать «буксировку» (малыш стоит на лыжах, а родители – папа и мама – тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей).

Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие. Ребята могут кататься на санках бесконечно, не замечая утомления, однако следить, чтобы ребенок не падал с санок, а его одежда не промокла.

Кататься малыш должен в положении на животе, чтобы во время «приземления» внизу не было сильных толчков в позвоночный столб (профилактика остеохондроза).

Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными защитными накладками.

Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является плавание. Если ваш ребенок не посещал раньше бассейн в поликлинике (лозунг воспитания детей сейчас – «плавать раньше чем ходить»), то можно обучать детей плаванию уже с 4 – го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».

Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет можно учить ребенка езде на двухколесном велосипеде (лучше, если у него широкие шины).

Как определить, соответствует ли велосипед росту ребенка?

Для ребенка 4-5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали должно быть примерно 25 см, расстояние от руля до сиденья по вертикали не должно быть больше 18 см (естественно, здесь речь идет о ребенке, физическое развитие которого соответствует возрасту).

Обучая детей катанию на велосипеде, необходимо воспитывать у них внимание и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми.

Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.

Консультация для родителей

«Больше внимания осанке»

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы – разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовем лишь некоторые:

- ✓ Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов, как в детском саду, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных учреждениях и школах.

- ✓ Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

- ✓ Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу. Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания).

О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему воспитание правильной ходьбы – это помещение ребенка в такую ситуацию, когда ноги его окажутся параллельными, например ходьба по узким дорожкам, доскам, стесанному бревну. Если ребенок уже выполнял соответствующие упражнения и у него

все в порядке с координацией, то он может спокойно пройти вдоль палки или вдоль веревки.

✓ Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, «калачиком», и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу). Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен еще мягкий матрас и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине. С разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

✓ Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только неэстетичные, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньше поступление кислорода к тканям.

Еще более важна хорошая осанка для девочки как для бедующей женщины.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы – разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.