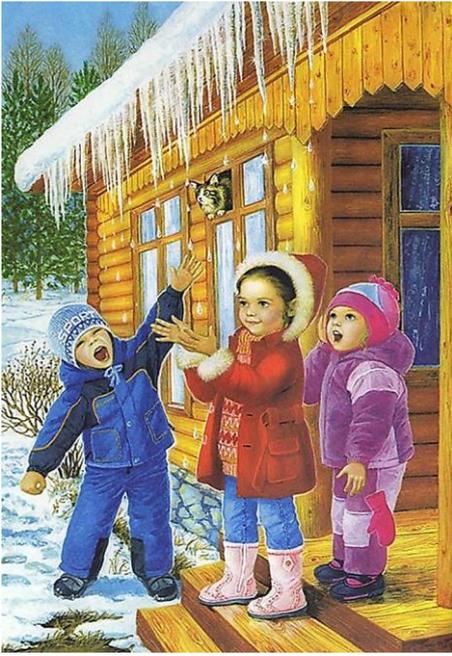


Консультация для родителей: «Весна шагает по планете»



Зима позади. Позади суровые морозы и метели. Солнце с каждым днём пригревает все сильнее и сильнее, на улицах становится светлее и гулять с малышами одно удовольствие. Весна - это самое полезное и приятное время года для прогулок с детьми. Именно весной солнце вырабатывает много ультрафиолета, что крайне необходимо для детского растущего организма. Прогулки на свежем воздухе - это всегда интересное и полезное занятие.

Весенние прогулки чрезвычайно полезны с точки зрения раннего развития малыша. Пройдитесь с ребенком по улице, парку, посмотрите, какие изменения происходят в природе: как набухают почки, пробиваются первые листья, трава, какие существуют весенние цветы. Наблюдайте, как на деревьях вьют гнезда птицы. Можно даже попробовать соорудить скворечник и повесить его рядом с домом. Наблюдать за природой – это очень интересное и познавательное занятие. Оно формирует у детей знания о природе, учит наблюдать и созерцать, развивает эстетическое начало.

Весной наблюдать за природой намного интереснее, чем зимой. На прогулке с малышом, расскажите ему о весне: почему тает снег, откуда берутся многочисленные ручьи, почему так ярко светит солнце и почему небо голубое, а не серое. Попробуйте вместе с ребенком услышать «весенние» звуки: звон капли, журчание ручьев, пение птиц.

Поясните малышу, почему происходят все эти изменения, познакомьте его с понятием «время года». Рассуждайте о том, почему зимой необходимо было тепло одеваться, а весной можно прогуливаться в более легкой одежде.

Выберите для сравнения какой-нибудь объект на улице и наблюдайте за его изменением каждый день. Например, обратите внимание малыша на весенней прогулке, что сегодня на полянке еще лежит снег, а завтра там уже просто мокрая земля, через несколько дней здесь можно будет увидеть первую травку, а затем уже и яркие цветы.

При таком общении у ребенка расширяется словарный запас и развивается активная речь.

А ещё, пешие прогулки – это полезное физическое упражнение, которое может выполнять каждый, независимо от возраста. Во время ходьбы у человека задействованы практически все мышцы тела, особенно хорошо работают мышцы руки, спины, таза и ног. Кроме того, такие прогулки крайне важны для здоровья различных систем организма. И это еще не все преимущества таких упражнений на свежем воздухе.

Ходьба прекрасно активизирует жизненные процессы в организме. Обязательно привлекайте детей к таким занятиям. Добавьте к постоянным прогулкам детские игры, а также развлечения в парках отдыха, и вы удивитесь тому, как редко начнет болеть ваш ребенок.

Весенние прогулки не стоит отменять даже в том случае, если погода не радуется солнышком. Для начала следует просто принять как должное, что хотите вы или нет, но ребенок все равно залезет в самую глубокую лужу и найдет грязь пожирнее. Малыш хочет все познать, испытать на собственном опыте то, о чем предупреждает мама. Поэтому, запаситесь терпением и не ругайте кроху. Ведь это так интересно, как выглядит свое отражение в луже, как грязь прилипает к сапожкам. А как весело шлепать по воде руками и лепить куличи из мокрой земли!

Если вы не хотите, чтобы ребенок во время весенней прогулки бесцельно плюхался в грязи, покажите ему, что делать это можно с пользой. Малыш хочет копать? Предложите ему делать это под деревьями, где земля хоть немного прикрыта листьями и травой. Если ребенка как магнитом тянет к воде, то позвольте ему пройтись по лужам, покажите, как интересно пускать кораблики или просто травинки, палочки или листья по ручьям. Можно взять с собой на прогулку игрушки на радиоуправлении. Весна — отличное время, чтобы запускать радиоуправляемые вертолеты или самолеты.

Старайтесь не запрещать чаду экспериментировать, ведь это может привести к замкнутости и нерешительности ребенка в будущем. Позвольте крохе самому принять правильное решение, даже

если в результате вы приведете домой чумазого ребенка. Пусть ваш ребенок растет здоровым, активным и счастливым!

Чем же занять ребенка на прогулке весной?

1. «Посчитай птиц». Весной природа оживает. И даже если листочки еще не успели появиться на свет, то птицы уже начали радоваться теплу и запахам, которыми богат весенний воздух. С ребенком, который умеет считать, можно поиграть в такую игру: кто заметит больше птиц за время прогулки. Закончить игру можно следующим образом: покормите птиц пшеном или специальным кормом.

2. «Шаги лилипута». В эту игру хорошо играть нескольким детям или всей семьей. Выберите цель и наметьте линию старта. Пусть играющие посоревнуются: кто быстрее пройдет дистанцию лилипутскими шагами (это такие шаги, когда нога при шаге ставится вплотную к другой ноге).

«Гигантские шаги». Смысл игры такой же. Однако теперь ребенок должен расставлять ноги так широко, как он только может (взрослые же, могут слегка поддаться...).

3. «Пускаем солнечных зайчиков». Если погода солнечная, не забудьте прихватить с собой зеркальце. Малыш будет рад сделать день еще более солнечным, пуская солнечные блики на дома и деревья. Выберите какую-нибудь отдаленную цель и потренируйтесь, кто сможет запустить зайчика так далеко.

4. «Пускаемся в плавание по луже». Смастерите дома или прямо на прогулке кораблики, а затем запускайте их в ближайшей луже.

5. «Пускаем пузыри ... в плавание!» Пускать в плавание по лужам можно не только кораблики, но и мыльные пузыри. На воде они будут держаться дольше и переливаться всеми красками. Наблюдение за такими пловцами – сплошное удовольствие.

6. «Ищем первые признаки весны». Вооружитесь фотоаппаратом и

отправляйтесь на поиски весны. Первые набухшие почки, оживленные пташки – все это первые знаки того, что весна уже близко.

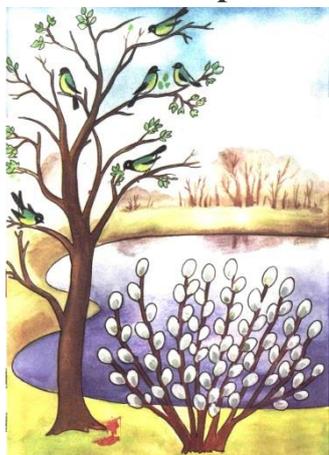
7. «Охота за словами и буквами». Если ребенок знает буквы, можно поиграть в игру, где ребенок и взрослый ищут вокруг предметы, которые начинаются на выбранную букву. Можно выбрать разные буквы. Например, Вы ищите слова на букву «а», а ребенок – на букву «м». Кто найдет больше предметов?

8. «Развиваем скорость и координацию». Эта игра очень известна. Правила просты: дети становятся между двумя ведущими, их цель – выбить игроков из центра с помощью мяча. Мяч лучше всего брать надувной, чтобы не повредить детей. Берите мяч побольше, тогда задача малышей существенно усложнится, а риск травм уменьшится.

9. «Развиваем координацию». Участники становятся напротив ведущего. Игра очень простая. Все дети, должны показать движения, обратные тем, что показывает ведущий. Например, если ведущий опускает руки, малыши должны их поднять, если ведущий приседает, дети должны подпрыгнуть и т.д. Если малыш ошибся три раза, он выбывает. Победителем становится тот, кто выдержит дольше всех.

10. «Развиваем прыгучесть». Для этой игры нужно несколько игроков, следует поделить их на команды. На земле рисуется линия, с помощью которой будет измеряться длина прыжка. Место приземления нужно отмечать по пяткам. Нужно прыгнуть в противоположную сторону от отмеченного места, сделать это должен другой участник. Главная его задача – перепрыгнуть этот результат и прыгнуть дальше, тем самым зарабатывая балл своей команде. Выигрывает команда набравшая большее количество баллов.

Игры на свежем воздухе - всегда весело и увлекательно! Играйте со своим ребенком — это укрепляет взаимосвязь между родителями и детьми, а также способствует созданию более надежных доверительных отношений в семье. О том, что "солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья", мы помним с детства. Дело за малым - сделать так, чтобы и наши малыши росли в окружении этих верных "товарищей" с самых первых дней.



Консультация для родителей: «Осторожно, авитаминоз!»

Наконец долгая и холодная зима закончилась, и вступает робкими шагами весна. И теплые весенние деньки, которые все так долго ждали, могут оказаться не такими уж радостными и веселыми, а даже наоборот грустными, и совсем неяркими. Многие считают это «весенней хандрой» или «весенней депрессией». Но по большей части пониженная реакция, постоянная сонливость и усталый, измученный вид никакого отношения к расстройству психики не имеют.



Это самый банальный авитаминоз. И, к сожалению, дети подвержены ему в большей степени, нежели взрослые.

Частые капризы, сонливость, снижение иммунитета, нежелание помогать по дому, частые простуды – все это признаки нехватки витаминов в детском организме.

Авитаминоз представляет собой болезненное состояние, возникшее вследствие недостаточного поступления в организм или быстрого разрушения необходимых витаминов в течение достаточно длительного времени. Порой человеку не хватает лишь какого-то одного витамина (например, у него развивается авитаминоз витамина В1), а порой в организме наблюдается нехватка сразу нескольких важных витаминов (в этом случае речь идет уже о полиавитаминозе).

Причины авитаминозов можно разделить на *внутренние и внешние*.

Внутренние причины в основном вызваны различными заболеваниями. Как правило, это заболевания обмена веществ и пищеварительной системы с нарушениями всасывания веществ. Обычно подобная ситуация свидетельствует о недостаточном всасывании (поступлении) конкретных витаминов. Такой авитаминоз с трудом поддается курсу терапии и во многом зависит от хода заболевания.

Внешние причины вызваны недостатком поступления витаминов с пищей. То есть малышу недостает витаминов различных групп. Это происходит по причине нехватки фруктов и овощей в зимне-весеннее время.

Для того чтобы ребенок хорошо себя чувствовал, необходимо присутствие в его рационе достаточного количества фруктов и овощей, но в зимне-весенний период они уже не настолько богаты полезными веществами, как летом и осенью. Другими словами, даже если ежедневно малыш будет получать салаты и фреши, а также обилие овощных блюд, все равно полезных веществ окажется недостаточно – хотя бы потому, что часть витаминов исчезает после температурной обработки.

Лечение весеннего авитаминоза и его профилактика включают несколько простых и всем известных способов, но, к сожалению, на практике далеко не всегда к ним относятся серьезно. А тем временем, лучше предотвратить его появление, а не бороться потом с его последствиями.

Следовательно, чтобы восполнить потребность организма в витаминах, нужно поддержать его витаминными препаратами. Какими именно должен решить только наблюдающий кроху врач, который подберет для него наиболее подходящий комплекс, а также «фактуру» (сироп, гель, драже, капли) поливитаминов.

Где живут витамины?

ВИТАМИН С, он же – аскорбиновая кислота. Большое количество данного витамина содержится в таких продуктах как - цитрусовые, шиповник, черная смородина, зелень, щавель, болгарский перец, бобовые, облепиха, яблоки, земляника и клубника, картофель, белокочанная и цветная капуста. Важно помнить, что витамин «С» в процессе кипения разрушается, кроме того, после сушки он практически тоже не сохраняется. Плохо действует на него железо, поэтому храните грамотно.

ВИТАМИН Д, он же – кальциферол. В основном он вырабатывается под воздействием лучей солнца в коже, синтезируя холестерин. Кроме того, есть и в некоторых продуктах, в частности: рыбий жир, икра, красная рыба, желток, печень, сметана, сливочное масло, молоко. Данный витамин устойчив к воздействию повышенных температур.

ВИТАМИН А в больших количествах содержится в таких продуктах, как морковь, тыква, свекла, крапива, помидоры, кукуруза, красный перец, абрикосы. Не разрушается при кипячении, хотя длительное температурное воздействие все-таки пагубно.

ВИТАМИН В1 отвечает за нормальное функционирование нервной системы, активно участвует в обмене веществ. В больших количествах содержат его следующие продукты: мука пшеничная высшего сорта, изделия хлебобулочные, овес, гречка, рис, рожь, желток, дрожжи, бобовые, орехи, говядина и свинина.

ВИТАМИН В2, отвечающий за образование в крови гемоглобина, ускоряющий заживление ран, содержится в больших количествах в следующих продуктах: дрожжи, злаковые, молоко, мясо, рыба, яйца свежие овощи. Важно знать, что щелочная среда данный витамин уничтожает. Также плохо на него влияют и ультрафиолетовые лучи, то есть солнце.

ВИТАМИН Е. Очень много данного витамина содержится в таких продуктах, как растительное масло, яичный желток, шиповник, зеленые листья растений. Разрушительно действует на него щелочная среда.



А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?

