

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ – ДЕТСКИЙ САД №173»

г. Краснодар, ул. Азовская, 9

Консультация для родителей подготовительной к школе группе

Консультация для родителей
«О здоровье ребенка и подготовке к школе»

Подготовила: А. Д. Мкртумян

Что сделать для того, чтобы ваш малыш, придя в школу, не попал в число часто болеющих детей? Конечно, заняться профилактикой различных заболеваний.

Как правило, такие болезни, как острое респираторное заболевание (ОРЗ) и ангина встречаются особенно часто. Что можно посоветовать в таких случаях?

Во-первых, закаливание. Попробуйте уговорить малыша по утрам полоскать горло прохладной водой. Начиная с комнатной температуры, постепенно все более охлаждайте воду, но делайте это крайне осторожно, чтобы перепады температур не были очень резкими. После утренней зарядки (а она необходима, если ребенок часто болеет) проводите с малышом обтирания мокрым полотенцем, или если малыш уже достаточно закален, обливайте верхнюю часть его туловища (шею, плечи, грудь и спину) прохладной водой.

Также рекомендуется делать прохладные ванночки для ног. Начальная температура воды - около $+36^{\circ}$, это привычная температура, о которой говорят «комнатная». Продолжительность ванны - от 30 секунд до минуты. Чтобы заинтересовать ребенка этой несложной, но надоедающей процедурой, приобретите в аптеке маленькие песочные часы - пусть ребенок сам наблюдает за тем, как течет время. Каждые три-четыре дня температуру воды снижают на один градус. Конечная температура - около 20° . Если летом несколько дней стабильно стояла достаточно жаркая погода, земля достаточно прогрелась, и есть участок земли, покрытый хорошим дерном или песком, то пусть малыш погуляет по этой травке или песочку босиком. Следует отметить, что далеко не всякий ребенок восторженно воспринимает такое предложение — первые ощущения от соприкосновения подошв с шершавой и колючей землей нередко вызывают

дискомфорт. Что же, здесь может помочь личный пример взрослого.

В ежедневный рацион ребенка, чувствительного к простудным и инфекционным заболеваниям, непременно должна входить долька лука или чеснока. Эти овощи повышают иммунитет, делают малыша более устойчивым к заболеваниям.

Уши, горло и нос, которые первыми реагируют на простуду и на попадание инфекции в организм, еще иногда называют ЛОР-органами — от начальных букв латинского названия этих органов. Мы приведем несколько полезных советов о том, какие профилактические занятия следует провести с малышом, чтобы укрепить ЛОР-органы.

Упражнение первое. Пусть малыш каждое утро наряду с обыкновенной зарядкой делает дыхательную гимнастику.

Предложите ему проделать несколько рывков руками, синхронно соединив их с энергичным дыханием через нос и рот. Вдохи пусть будут сделаны носом, а выдохи — ртом. А рывки руками можно условно назвать «обними себя»: сведенными в локтях руками «обнимем» себя — одновременно сделаем вдох, разведем руки, произведя слабый толчок локтями по бокам - выдох. Эти упражнения помогают прочищать дыхательные органы, соблюдать их гигиену и здоровье.

Упражнение второе. При заложенности носа хорошо провести следующее упражнение. Зажав пальцем правую ноздрю, сделать вдох левой. Потом отпустить правую ноздрю и зажав левую, сделать выдох правой. Повторить упражнение три раза. Затем поменять прием. Сделать вдох правой ноздрей, а выдох левой. Упражнение повторить три раза. Повторить чередование пять раз.

Упражнение третье. Хорошим способом профилактики трахеита у ребенка может быть пускание обыкновенных мыльных пузырей. Пусть малыш одним выдохом надует большой мыльный пузырь. Одновременно взрослые убьют двух зайцев — и ребенка развлекут, и его дыхательной системе тренинг устроят.

Наверное, для многих неожиданностью окажется тот факт, что на укрепление ЛОР-аппарата благотворно влияет ... свист. Народная примета «Не свисти, а то в доме денег не будет» должна быть забыта в тех семьях, чей ребенок страдает частыми воспалениями ЛОР-органов. Пусть ваш малыш учится свистеть и как можно чаще демонстрирует свои успехи взрослым. Оказывается, активный поток воздуха, который при этом вырывается из гортани, служит для нее своеобразным массажем и способствует ее тренингу.

Как же подготовить ребенка к школьной жизни, чтобы адаптация к школе прошла как можно быстрее и безболезненнее?

Подготовка к школе – процесс многоплановый. При подготовке ребенка к школе необходим положительный настрой.

Нельзя говорить ребенку, что в школе будет сложно, не будешь слушаться – поставят в угол, будут ругать и т.д. Наоборот, нужно объяснять, что в школе его ждет много интересного, у него появятся новые друзья, он много будет знать и уметь.

В детских садах дети получают навыки счета, чтения, развивается мышление, память, внимание, усидчивость, любознательность, мелкая моторика и другие важные качества. Дети получают понятия нравственности, прививается любовь к труду. И у ребенка должна сформироваться физиологическая и психологическая готовность к школе. И эти виды готовности должны гармонично сочетаться в ребенке. Если что-то не развито или развито не в полной мере, то это может послужить проблемам в обучении в школе, общении со сверстниками, усвоении новых знаний и так далее.

Физиологическая готовность ребенка к школе

Этот аспект означает, что ребенок должен быть готов к обучению в школе физически. То есть состояние его здоровья должно позволять успешно проходить образовательную программу. Физиологическая готовность подразумевает развитие мелкой моторики (пальчиков, координации движения. Ребенок должен знать, в какой руке и как нужно держать ручку). А также ребенок при поступлении в первый класс должен знать, соблюдать и понимать важность соблюдения основных гигиенических норм: правильная поза за столом, осанка и т. п.

Психологическая готовность ребенка к школе

К первому классу у ребенка должен быть запас определенных знаний и умений, которые понадобятся для успешного обучения в школе; должен ориентироваться в пространстве, то есть знать, как пройти в школу и обратно, до магазина и так далее и должны соответствовать возрасту развитие памяти, речи, мышления. Ребенок должен быть коммуникабельным, то есть уметь общаться со сверстниками и взрослыми; в общении не должно проявляться агрессии, а при ссоре с другим ребенком должен уметь оценивать и искать выход из проблемной ситуации; ребенок должен понимать и признавать авторитет взрослых; ребенок должен адекватно реагировать на конструктивные замечания взрослых и сверстников; ребенок должен принимать поставленную педагогом задачу, внимательно выслушивая, уточняя неясные моменты, а после выполнения он должен адекватно оценивать свою работу, признавать свои ошибки, если таковые имеются. При поступлении в школу у ребенка должно сложиться понимание того, почему он идет в школу, важность обучения; наличие интереса к учению и получению новых знаний; способность ребенка выполнять задание, которое ему не совсем по душе, но этого требует учебная программа; способность в течение определенного времени внимательно слушать взрослого и выполнять задания, не отвлекаясь на посторонние предметы и дела.

Очень важно развивать мелкую моторику ребенка, то есть его руки и пальчики. Это необходимо для того, чтобы у ребенка в первом классе не было проблем с письмом. Для развития мелкой моторики очень полезна лепка, да и детям очень нравится лепить различных зверушек и другие фигурки. Учите вместе с ребенком пальчиковые разминки. Кроме этого, тренировать руку дошкольника можно с помощью рисования, штриховки, завязывания шнурков, нанизывания бусинок.

Важная задача перед родителями – научить ребёнка доводить начатое дело до конца, пусть это будет занятие трудом или рисование, значение не имеет. Для этого нужны определённые условия: ничто не должно его отвлекать. Много зависит и от того, как дети подготовили своё рабочее место. Например, если ребёнок сел рисовать, но не приготовил заранее всё необходимое, то он будет постоянно отвлекаться: надо заточить карандаши, подобрать соответствующий листок и т. д. В результате, ребёнок теряет интерес к замыслу, затрачивает время впустую, а то и оставляет дело незавершённым.

Большое значение имеет отношение взрослых к делам детей. Если ребёнок видит внимательное, доброжелательное, но вместе с тем требовательное отношение к результатам его деятельности, то он сам с ответственностью относится к ней. С того момента, когда ваш ребенок впервые переступит порог школы, начнется новый этап его жизни. Постарайтесь, чтобы этот этап начался с радостью, и чтобы так продолжалось на протяжении всего его обучения в школе. Ребенок всегда должен чувствовать вашу поддержку, ваше крепкое плечо, на которое можно облокотиться в трудных ситуациях. Станьте ребенку другом, советчиком, мудрым наставником. Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником, ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут будущему школьнику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.