

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №78 «Елочка»**

**Консультация для родителей.  
«Развитие познавательной активности детей через игру».**

**Выполнила:** воспитатель  
первой кв.категории  
группы №9  
Хисматуллиной Н.Ш.

г. Набережные Челны  
2020 год

## **Уважаемые мамы и папы!**

Вы – первые и самые важные учителя своего ребенка. Первая его школа – ваш дом – окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни формирование его системы ценностей. Утренняя гимнастика. К сожалению, не во всех семьях утренняя гимнастика прочно вошла в жизнь. Утреннюю гимнастику можно и нужно проводить систематически уже с двух лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем, способствует пробуждению организма, заряжает его энергией, поднимает настроение.

**Закаливание.** Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! Некоторые мамы и папы полагают, что для того, чтобы ребенок вырос здоровым, его надо пичкать таблетками и защищать от всех возможных раздражителей вроде холода или ветра. Это заблуждение. Ребенка нужно не закрывать от них, а, наоборот, понемногу приучать с помощью закаливания. Его суть в том, что организм ребенка тренируется для того, чтобы повысить его выносливость и сопротивляемость болезням. При этом не используются никаких таблеток. Способы исключительно естественные: это воздушные, солнечные и водные процедуры. Детей начинают закаливать буквально с первых месяцев. В это время процедуры исключительно мягкие. Дети 3 лет уже более приспособленные, а потому закаливающие процедуры могут быть интенсивнее. В летнее время дети 3 лет уже вполне могут купаться в водоеме. В теплый день это идеальное место, так как на малыша одновременно действует воздух, вода и солнце. Начинайте с небольших погружений и, главное, следите за температурой воды. Она должна быть не ниже 23 °С. Также воздержитесь от купаний, если температура воздуха ниже 25°С. С 3 лет детям уже можно позволять находиться под прямыми лучами солнца. Главное, не забывать надевать панаму и делать перерывы. Учтите, что весной и в начале лета солнце активнее, в это время присутствие на солнце должно быть более дозированным.

**Для укрепления иммунной системы** ребенка очень полезно ходить босиком. В теплую погоду малыш может ходить по скошенной траве и мягкой лесной подстилке из хвои и опавших листьев. В холодное время года дети не могут купаться в реке и принимать воздушные ванны на улице.

**Прогулки на свежем воздухе** доступны в любое время года, не стоит легкомысленно относиться к этому! Свежий воздух – основа закаливания ребенка. Не забывайте регулярно проветривать помещение, в котором находится ребенок, особенно перед сном. Пожалуй, самое популярное средство закаливания – обливание прохладной водой. Начинать водные процедуры лучше постепенно, не прибегая к резким перепадам температуры. Для начала можно приучить малыша умываться и обмывать ножки прохладной водой. При полном обливании первоначальная температура воды для ребенка 3 лет должна быть 32-33°. В дальнейшем её можно довести до 22—24°, понижая температуру на один градус раз в 3 дня. Приступать к интенсивным процедурам можно только если ребенок полностью здоров. Для

ослабленных детей лучше применять более щадящие методы закаливания.

### **Профилактика плоскостопия.**

Плоскостопие – одна из самых распространённых проблем с детскими ножками. Запущенное плоскостопие чревато проблемами с разными отделами позвоночника, болями в спине и шее, болезнями суставов. Как любую болезнь, плоскостопие легче предупредить, чем вылечить. Поэтому важно не лениться, а уделять должное внимание профилактике плоскостопия у детей, начиная с самых первых дней жизни. Для того, чтобы сохранить ножки малыша здоровыми, нужно с самого рождения делать ему общеукрепляющий массаж, достаточное количество времени проводить на свежем воздухе. Необходимо позаботиться подбором правильной обуви для профилактики плоскостопия у ребёнка. Обувь для ребенка должна быть из натуральных материалов, лёгкой и удобной, с жестким задником и достаточно гибкой подошвой. Также в правильной обуви всегда есть супинатор и небольшой каблучок (не больше 1,5 см). Очень часто мамы действуют по принципу «большое – не маленькое», не думая о том, что слишком большая обувь тоже может навредить ножкам малыша. Оптимальный запас длины стельки для зимней обуви составляет 1,5 см, а для летней – 0,5 см.

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия:**

#### **1. В положении сидя на стуле:**

- согнуть и разогнуть пальцы ног;
- провести большим пальцем ноги по голени другой ноги снизу вверх, повторить другой ногой;
- погладить подошвой и внутренней поверхностью стопы голень другой ноги, повторить, сменив ногу;
- соединить подошвы ног друг с другом;
- зафиксировать носки на полу и максимально развести пятки в стороны.
- катать ногами массажный мячик или ролик;
- перекладывать при помощи пальцев ног мелкие предметы (камушки, карандаши, пуговицы, тряпочки).

#### **2. При ходьбе:**

- попеременно ходить на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы;
- ходить по песку, гальке, траве, специальному коврику для профилактики плоскостопия.

#### **3. В положении стоя:**

- подниматься на носочки, опускаясь на полную стопу;
- подниматься на носочки, опускаясь на наружные своды стопы;
- приседать, не отрывая пяток от пола;
- стоять на внешних сводах стоп в течение 30-40 секунд.

Также полезно лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, ходить по обручу или гимнастической палке, положенным на пол. Такая несложная гимнастика, проводимая с ребёнком, убережёт его от этой неприятной проблемы – плоскостопие.

Приучайте ребенка к выполнению зарядки с самого детства, показывая личный пример.

**Пусть утренняя гимнастика и закаливания будет в вашей семье хорошей ежедневной традицией!**

<https://ped-kopilka.ru/blogs/marina-sergevna-baranchukova/konsultacija-dlja-roditelei-zdorovyi-obraz-zhizni.html>