**Работа с родителями**

**на летний оздоровительный период**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Мероприятие | Задачи мероприятия |
| Июнь  Июль  Август | 1. «Что нас ждет в июне?» информация о работе с детьми на месяц в родительском уголке  2. Консультация «Ребенок на даче».  3. Конкурс на лучший головной убор  4. «Ваши добрые дела»  (участие родителей в групповых и д/с., мероприятиях)  5. Оформление наглядной и консультативной информации «Как здорово- лето!»  6. Памятка для родителей по предупреждению несчастных случаев с детьми в быту.  7. Рекомендации для родителей « Игры с песком и водой».  8. Консультация для родителей « Как правильно выбрать одежду для прогулки».  9. Памятка для родителей «Перегревание. Солнечные ожоги ».  10. Выставка детских работ «Веселое лето».  11. Рекомендации для родителей: «Полезные движения, достойны уважения».  12.Памятка для родителей: « Питание часто болеющих детей».  13. Консультация для родителей: « Скорая глазная помощь»..  14. Консультация для родителей: «Безопасность детей дошкольного возраста».  1. «Что нас ждет в июле?» информация о работе с детьми на месяц в родительском уголке  2. Фотовыставка «Мама, папа, я и лето».  3. Консультация «Об особенностях питания детей летом».  4. Консультация «Правила поведения на воде. Помощь утопающему».  5. Выставка детских работ.  «Чтобы не было беды…».  6. Памятка: « Жизнь без опасностей!». (профилактика возникновения пожаров).  7. Консультация для родителей «Советы по оказанию первой медицинской помощи ».  8. Памятка для родителей « О профилактике травм у детей».  9. Консультация для родителей «12 мифов о чистке зубов».  10. Консультация для родителей «Правильное формирование осанки».  11. Консультация для родителей «Маленький рост ребёнка, в чём причина».  12.Рекомендации для родителей: «Как предотвратить несчастные случаи с детьми дома».  13.Памятка для родителей: «Обучение детей наблюдательности на улице».  1. «Что нас ждет в августе?» информация о работе с детьми на месяц в родительском уголке  2. Консультация «Игры для непосед».  3. Памятка родителям по обучению детей безопасному поведению на дороге.  4. Консультация для родителей «У детской обуви недолог век».  5. Памятка для родителей по безопасности детей в летний период.  6. Консультация для родителей «Как правильно подбирать одежду для прогулки».  7. Памятка для родителей «Если ребёнок боится насекомых ».  8. Фотовыставка  «Папа, мама, я – очень дружная семья».  9. Памятка для родителей: «Правила безопасности на воде».  10. Консультация для родителей: « Гимнастика дома».  11. Памятка для родителей: « Причины детского дорожно- транспортного травматизма  12. Анкетирование «Педагогический рейтинг». | Информирование родителей о предполагаемой работе в июне  Повышение педагогической грамотности родителей в вопросах безопасности детей.  Активизация включенности родителей в интересы и потребности ребенка, развитие творческого взаимодействия детского сада и семьи.  Приобщение родителей к воспитанию детей и проведение совместной деятельности с ребенком дома.  Формирование положительного имиджа детского сада в сознании родителей.  Распространение педагогических знаний среди родителей, теоретическая помощь родителям в вопросах воспитания детей.  Обогащение педагогических знаний родителей о перегревании и о солнечных ваннах.  Выставка детских рисунков и совместных поделок родителей и детей  Информирование родителей о предполагаемой работе в июле  Активизация включенности родителей в работу детского сада в летний период.  Внедрение здорового питания в летний период, профилактика желудочно-кишечных нарушений. Обогащение родительских знаний о витаминизации детского питания летом.  Распространение среди родителей знаний о правильной организации отдыха детей на водоемах.  Ознакомление родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в летний период.  Привлечение внимания родителей к вопросам о витаминах, о правильном их употреблении.  Выставка детских рисунков.  Информирование родителей о предполагаемой работе в августе  Повышение педагогической грамотности родителей.  Реализация единого воспитательного подхода при обучении ребенка правилам безопасности в детском саду и дома.  Активизация педагогических знаний родителей.  Активизация включенности родителей в работу детского сада. Развитие позитивных взаимоотношений родителей и работников ДОУ.  Получение информации о качестве работы воспитателей с детьми и родителями. |

**ПАМЯТКА**

**для родителей по предупреждению несчастных случаев с детьми в быту.**

  УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! Беда приходит всегда нежданно. Дети очень любознательны, им хочется все опробовать, испытать, их интересуют яркие запоминающиеся явления.

 Стремление к самостоятельности у детей проявляется, когда в доме никого нет. Особенно опасно оставлять детей одних в запертых квартирах.

1. Не оставляйте детей дома одних!

2. Если все-таки оставили, то на видном месте напишите номера телефонов, по которым ребенок может быстро связаться (ваша работа, мобильный, милиция, скорая помощь, пожарная охрана, соседи). Проверьте, не оставили ли вы включенной воду или газ, выключили ли электронагревательные приборы. Закройте окна и тщательно заприте входную дверь. Уходя в вечернее время, не забудьте включить свет в комнатах, это отпугнет злоумышленников, и вашему ребенку не будет страшно одному. Не оставляйте детей одних, если в доме топится печь, включены электронагревательные приборы, работает газовая плита.

3. Постоянно повторяйте с ребенком правила поведения, устраивайте маленькие экзамены, разбирайте ошибки.

4. Сами неукоснительно выполняйте правила по безопасности. Будьте примером.

5. Выучите с ребенком, как его зовут, и как зовут его родителей, а также домашний адрес и телефон.

6. Не разрешайте детям гулять в темное время суток, далеко от дома!

7. Не разрешайте им самостоятельно пользоваться газовой плитой, печью, включать электроприборы, в том числе электрическую гирлянду!

8. При обнаружении пожара или признака горения (задымления, повышенной температуры, запаха гари и т.п.) ребенок любого возраста должен немедленно покинуть помещение и сообщить о пожаре взрослым или в пожарную охрану.

9. Никогда не поручайте детям покупать спички, сигареты, зажигалки. 1. На балконе не позволяйте детям запускать петарды. Дорогие родители, помните, что Ваш ребенок не всегда может правильно оценить ситуацию, поэтому лучше, если он будет выполнять поручения под бдительным контролем с вашей стороны! Напоминаем основные правила безопасности:

ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ

1. Не оставляйте включенные электроприборы без присмотра.

2. Электрические нагревательные приборы не ставьте вблизи штор, мебели.

3. Не пользуйтесь неисправными розетками, вилками, выключателями.

4. Не перегружайте электросеть, одновременно включая несколько мощных электроприборов.

ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЕЧНОГО ОТОПЛЕНИЯ

1. Не перекаливайте печь, продолжительность топки не должна превышать 3-х часов.

2. Не используйте для розжига печи горючие жидкости.

3. Не оставляйте топящуюся печь без присмотра.

4. Не допускайте розжиг печей и присмотр за ними детям. Престарелым, больным и лицам, находящимся в состоянии алкогольного опьянения.

**Рекомендации для родителей" Игры с песком и водой в домашних условиях".**

Задачи:

1. Способствовать физическому развитию ребёнка (развиваем мелкую моторику рук, а так же зрительную и двигательную координацию).

2. Знакомим ребёнка с окружающим миром (знакомство с оновными свойствами воды, песка).

3. Расширяем и обогащаем словарь детей.

4. Способствуем овладению детьми элементарными математическими понятиями - далеко - близко, высоко - низко, мало - много, полный - пустой и т.д.

5. Снимаем психическое напряжение, агрессии, состояние внутреннего дискомфорта у детей.

**Какие игры с водой можно организовать дома?**

1. Знакомство со свойствами воды.

\* Вода разливается, она жидкая. Её можно собрать тряпочкой или губкой.

\* Вода бывает горячая, тёплая и холодная. Попробовать на ощупь.

\* Вода чистая. прозрачная, через неё всё видно. Сравнить стакон воды со стаканом молока.

\* Вода не пахнет. У неё нет запаха. Дать понюхать.

\* Воду можно переливать. Дать детям возможность самим наливать    воду.

\* Воду можно окрасить, добавить в неё краситель (чай, кофе, гуашь и т.д.)

2. Переливание воды разными емкостями (ложкой, крышкой, баночкой, кружкой).

3. Наливание воды в разные сосуды (чашку, бутылочку, баночку, кастрюльку...).

4. Весёлая рыбалка(вылавливание ложкой разных предметов из разных по объему ёмкостей).

5. Тонет - не тонет(игры на экспериментирование).

6. Игры с мыльными пузырями. (Самостоятельное пускание пузырей. Поймай пузырь на ладошку. Чей пузырь больше Чей пузырь улетит выше, дальше...?).

7. Игры с заводными плавающими игрушками.

 Играя с песком, дети узнают о его свойствах: сыпучесть, рыхлость, способность пропускать воду, состоит из мелких песчинок и т.д.

Песок - хорошее психопрофилактическое средство. Он способен"заземлять" негативную психическую энергию и устанавливать стабильное эмоциональное состояние.

**Какие игровые упражнения можно делать с малышами?**

\* Вот какие наши ручки(ребёнок слегка вдавливает ручку в песок, проговаривая о своих ощущениях - песок сырой, сырой, тёплый,холодный и т.д.

\* Вот наши кулачки (нажимать на песок кулочками и костяшками пальцев - сравнивать на что похож отпечаток.).

\* Пальчики гуляют ("поиграть" одновременно пальчикм левой и правой руки по песку, затем двумя руками одновременно).

\* Пальчики играют ("поигарть" одновременно пальцами по поверхности песка, как на пианино).

**Консультация для родителей «Одежда для прогулок»**

**Одежда и обувь для детского сада, для прогулок.**

Одежда для прогулок должна быть подобрана таким образом, чтобы ребенок мог одеться с минимальной помощью воспитателя или самостоятельно.

Обувь должна быть без шнурков — например, на молнии или на липучках.

Куртка должна быть без пуговиц. Оптимальной застежкой являются липучки или молнии.

Шапку лучше покупать без завязок — например, с застежкой на липучке.

Вместо шарфа удобнее использовать «манишку», которую надевают через голову.

Для маленьких детей лучше купить не перчатки, а варежки. Малышам старших групп, напротив, удобнее в перчатках. Весной и осенью ткань, из которых сшиты рукавицы, должна быть непромокаемой. К варежкам нужно пришить тесемку или резинку. Не пришивайте резинку к куртке! Достаточно продеть ее в петельку для вешалки, чтобы можно было снять и посушить на батарее отопления.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

**"Правильная" обувь**

Различают домашнюю, уличную и спортивную обувь. Обувь для детского сада – вариант домашней обуви. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны напоминать туфли -облегающие, открытые, с хорошей вентиляцией.

Ходить дома босиком ребенку не рекомендуется. Хождение босиком по ровному твердому полу может задержать формирование свода стоп и способствовать усилению плоскостопия.

Летом, когда достаточно тепло и

нет опасности поранить или занозить ногу, детям нужно и полезно ходить босиком по земле, траве, мокрому песку, камешкам.

Уличная обувь – более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь – легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если вы покупаете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый.

Резиновые сапожки с приложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Не надевайте ребенку (по крайней мере, до 3-4-летнего возраста) резиновые сапожки слишком часто или надолго – ноги в них очень потеют. При низких температурах воздуха детям лучше надевать кожаные ботинки.

Зимой на прогулках следует носить утепленные кожаные ботинки, а в очень сильные морозы – валенки с калошами. По возвращении с прогулок обувь нужно обязательно очищать от снега и просушивать. Внимательно следите за тем, чтобы зимняя обувь не была ребенку мала. Ботинки или сапожки, которые немного велики, можно носить с двумя парами носков.

Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны негладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация. «Липучки» позволяют добиться идеального облегания ног с учетом их анатомических особенностей. Чешки детям надевают только на музыкальные занятия, для занятий физкультурой они не подходят. Тонкая кожаная подошва скользит и не амортизирует, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают.

**«ПЕРЕГРЕВАНИЕ. СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ»**

Летом мы и наши дети проводим очень много времени под прямыми солнечными лучами, нередко забывая об опасности.   
Какие же это опасности?

**Солнечные ожоги** – ожоги, которые возникают в результате воздействия на кожу ультрафиолетовых лучей. Симптомы солнечного ожога такие же, как и у ожога горячим предметом: от покраснения до волдырей. Только проявляются они не сразу, а через несколько часов – тем и опасны.

Солнечные ожоги не так уж безобидны, как думают многие. Доказано, что последствиями солнечных ожогов могут стать: фотодерматит (аллергия к солнечным лучам), ухудшение зрения и даже онкологические заболевания.

**Солнечный удар** – это результат продолжительного воздействия на непокрытую голову прямых солнечных лучей.

**Тепловой удар** – болезненное состояние, как правило, остро возникающее, связанное с общим перегревом организма из-за воздействия тепловых факторов. Тепловой удар, хотя и близок по своей природе к солнечному, но происходит от общего перегревания и может возникнуть даже в холодное время года.

Симптомы теплового и солнечного удара схожи, это:

* головная боль;
* тошнота;
* головокружение;
* общее недомогание;
* лихорадка;
* затруднённое дыхание;
* подъём температуры тела (иногда свыше 40 гр.);
* помутнение или потеря сознания.

**Симптомы перегрева на солнце**

Симптомы перегрева на солнце ребенка часто напоминают симптомы начала воспалительного заболевания: ребёнок становится вялым (либо, наоборот, очень возбужденным), мотает головой из стороны в сторону или запрокидывает её назад (как при головной боли), у него повышается температура тела. У малышей или «реактивных» детей признаками перегрева могут быть только психомоторное возбуждение и внезапный подъем температуры тела.

В любом случае, если у вас возникло подозрение на солнечный или тепловой удар, переместите ребенка в затененное прохладное помещение.

**Первая помощь ребёнку при солнечных ожогах**

* заверните ребёнка в смоченное прохладной водой полотенце, а дома смажьте кожу прохладной сметаной или кремом (не втирать!)
* если площадь ожога превышает 2,5 кв.см, для ребёнка он считается тяжёлым, при этом ему может потребоваться специализированная медицинская помощь;
* до того как ребёнок получит медицинскую помощь, нужно позаботиться об охлаждении места ожога;
* нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри, лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.

**Первая помощь при солнечном или тепловом ударах**

* ребёнка нужно немедленно поместить в прохладное место;
* для восстановления в организме жидкости и солей дать выпить прохладной воды с добавлением соли (1/2 чайной ложки соли на 3 стакана воды);
* до прибытия врача с ребёнка нужно снять одежду, обернуть его влажной простынёй и обеспечить доступ свежего воздуха.

**Как защитить ребёнка от перегрева на солнце**

* избегайте продолжительного пребывания на открытом солнце, особенно в период с 10:00 до 15:00. На этот период приходится максимум активности ультрафиолетовых лучей. Лучше посидеть в тени;
* родителям надо всё время быть начеку, ни на минуту не оставлять маленьких детей без присмотра;
* выходя на улицу, покрывайте голову, малышу обязательно надевайте панамку;
* носите лёгкую, светлую одежду из натуральной ткани;
* детям старше шести месяцев необходим [солнцезащитный крем](https://www.google.com/url?q=http://kid-info.ru/otdyx-s-detmi/zashhita-detej-ot-solnca.html&sa=D&usg=AFQjCNHWkcKQFiG-gVx-jsBDm0cP8qZAww) с фактором защиты не менее 15 единиц; ребёнку младше 6 месяцев крем от загара противопоказан, просто оберегайте малыша от прямых солнечных лучей;
* помогают спастись от жары водные процедуры (душ, обливания и обтирания);
* в жаркое время года потребность в питье возрастает, чистая питьевая и минеральная вода, морсы всегда должны быть под рукой. Не забывайте предлагать питьё ребёнку.

**Памятка для родителей по организации питания дошкольника**

**При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:**

* не допускайте, чтобы ребенок переедал или же испытывал чувство голода;
* научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
* можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры *(несколько маленьких глотков)*;
* если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, но не: сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;
* если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, но не: компоты, кисели, сладкие напитки;
* не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину *(плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.)* Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно — таки сложное дело.

Не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

Не фиксируйте во время еды внимание ребенка на неудачах *(только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья)*.

**Очень важно помнить, что:**

* каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
* каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
* почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;
* лучший способ приготовления еды — на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, парадонтоза, колита, дисбактериоза и др.;
* пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;
* внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.

Особенности питания детей в зимний период

Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

Как организовать рациональное питание дома

* голод утоляют не сладкой пищей *(берегите поджелудочную железу)*, а продуктами, содержащими белок *(орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.)*;
* любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
* выпивать перед ночным сном ½ стакана кефира;

Витамин В1 *(тиамин)* имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 *(рибофлавин)* играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки *(****«заеды»****)*. При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз *(конъюктивит)* и полости рта *(стоматит)*.

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин А *(ретинол)* необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая ***«куриная слепота»***; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

Как не надо кормить ребенка

Семь великих и обязательных ***«НЕ»***

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие — одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого ***«откармливания»***! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения — прекратить.
3. Не ублажать. Еда — не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
4. Не торопить. Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.
5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве *(например, неограниченные дозы варенья или мороженого)*. Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих ***«не»*** избавит вас от множества дополнительных проблем.
7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: ***«Ты поел? Хочешь есть?»*** Пусть попросит, пусть

**Консультация для родителей «Основы безопасности детей дошкольного возраста»**

В наши дни страх за жизнь и здоровье детей все больше овладевает взрослыми. Где бы не находился ребенок: на улице, в детском саду, в школе, в гостях, мать и отец не могут быть абсолютно уверены в том, что с ним ничего не случиться, никто не причинит ему вреда и ничто не угрожает его жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения, уровень смертности детей от несчастных случаев, отравлений и травм в России самый высокий по сравнению с другими.

Лучшая гарантия безопасности – это способность человека контролировать свои эмоции, движения, внешние обстоятельства (понимать ситуацию, предвидеть последствия, менять стратегию поведения) .

**1.Пожар**. По сведениям противопожарной службы в крупных городах по вине детей происходит 200-300 пожаров в год; часто на пожарах гибнут дети. Причина этого –неумение детей обращаться с огнем и электроприборами, а также незнание детьми правил поведения в экстремальных ситуациях.

Анализ происшествий показал, что дети гибнут в результате пассивного поведения: от страха прячутся в укромный уголок комнаты, вместо того чтобы покинуть дом или позвать на помощь. Продуманная работа поможет нам избежать многих несчастных случаев и сохранить жизнь воспитанников.

Вы конечно думаете, что дом – самое безопасное место на свете. Но это совсем не так. Казалось бы, что может предвещать беду под крышей своего дома, где все устроено удобно и уютно, где надежные двери с крепкими запорами. Каждое жилище – это не просто стены и крыша. Чтобы сделать свое жилище удобным, человек снабдил его множеством различных приспособлений и механизмов. Заглянем в любую квартиру: мы найдем десятки приборов, представляющих при неумелом или беспечном пользовании большую опасность. Это электрические, нагревательные и осветительные приборы Все электроприборы должны быть исправны. А сколько разной мебели, которая не только легко горит, но и выделяет при горении ядовитые газы. Газ специально делают таким пахучим, чтобы люди сразу могли почувствовать, если он где-то выходит. Надо приучать детей не включать самостоятельно газовую плиту.

Не обойтись в хозяйстве и без острых, колющих, режущих предметов. Приучать детей все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на свои места, так как порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

**2.Злоумышленник на улице.**

Если обсуждать темы безопасности с «привязкой» к конкретным обстоятельствам, эффект  воздействия многократно возрастает. Очень полезно во время прогулки ненавязчиво показать ребенку все наиболее опасные места – заброшенная стройка, пустырь, подъезд своего дома и т. д.

Помните, что дети плохо представляют себе, как выглядит преступник – они думают, что злодей это с кинжалом на поясе. Объясните, что даже хорошо одетые и располагающие к себе люди могут оказаться опасными.

Учите детей не разговаривать с незнакомыми, с пьяными людьми. Пусть это будет выглядеть невежливо, зато правильно и безопасно. Если рядом притормозила машина или она тихонько едет следом, немедленно отойти от края тротуара. Не брать никаких подарков и приглашений от незнакомцев, не садиться в машину.

Но везде, как вы понимаете, нужна мера. Не запугивайте чрезмерно малыша, чтобы он не прятался от каждой бабушки, которая обратит на него внимание («ой, какой красивый мальчик») .

Постарайтесь построить ваши отношения с ребенком таким образом, чтобы малыш легко обсуждал с вами все свои проблемы – тогда вы быстрее поймете, какой информации ему не хватает и чему еще нужно учить. На детей произведут большое впечатление истории, приключившиеся с вами в детстве – вспомните те из них, которые помогут вашему малышу поверить в свои силы.

**3.Один дома**

Порой в квартиру пытаются проникнуть злоумышленники. Оставлять маленьких детей дома одних – большой риск со стороны родителей. Поэтому, если вы вынуждены время от времени ненадолго отлучаться по какой-то надобности, то обязательно подготовьте ребенка к безопасному нахождению в квартире без присмотра взрослых. Причем, максимальный срок вашего отсутствия не должен превышать 3-х часов. Даже взрослым людям милиция советует быть очень осторожным и не пускать к себе в дом незнакомых людей.

Родителям необходимо с раннего возраста начинать приучать детей правильно вести себя в квартире, во время своего отсутствия. Причем здесь имеет значение и характер ребенка, и его зрелость, и самостоятельность. Взрослые должны быть абсолютно уверены, что малыш строго придерживается, заведенных ими правил, может, в случае необходимости найти выход из сложного положения. Очень важно выяснить, не боится ли ребенок одиночества и пустоты в квартире, не пугается ли темноты или неожиданных звуков.

Все дети разные. Одним нравится оставаться наедине с самим собой, чувствовать себя большими и самостоятельными. Они всегда могут развлечь себя и дождаться спокойно родителей. Другие не готовы перенести такое испытание, оно им не по силам. Оставшись одни, они не будут играть, а начнут с тревогой прислушиваться к незнакомым звукам, бояться как бы чего не случилось. Они везде зажигают свет, включают на полную мощность телевизор, а по ночам мучаются от кошмаров.

.Если вам предстоит оставить в квартире одних 2-3-х детей, хорошенько подумайте, умеют ли они решать споры миром.

Большое значение имеет фактор доступности: может ли ребенок позвонить вам, и легко ли вам быстро добраться до дома в случае непредвиденных обстоятельств.

Тщательно взвесив все «за и против, научите своего ребенка основным правилам поведения в отсутствие взрослых.

Подумайте о том, чтобы ребенок сам мог легко достать все, что ему может понадобиться в вашем отсутствие, будь то в холодильнике, в шкафу, в кладовой. Оборудуйте ему удобное место для игр, рисования, чтения, отдыха.

Научите ребенка пользоваться телефоном и правильно реагировать на звонки в дверь.

Ребёнок может и должен выучить наизусть свой адрес и самые важные телефонные номера: маминой и папиной работы, бабушки, соседей. Ему необходимы также и следующие сведения: пожарная охрана — 01, милиция, — 02, скорая помощь, — 03, служба, газа— 04. А еще лучше, если вы вместе с малышом сделаете перечень нужных телефонов и повесите его на стене рядом с аппаратом. Изготовить его можно с помощью рисунков и аппликаций. Проявив творческую изобретательность, превратите обычный скучный список в настоящее произведение искусства.

Родителям, однако, очень важно помнить, что дошкольники не способны воспринимать сразу большой объем информации, так что разговоры, чтение сказки или какой-то истории должны быть либо с «продолжением», несколько страниц в день, либо с «повторением», то есть несколько раз подряд одно и то же. Но надо учесть, что это лишь основа для выработки полезных навыков. Как только ребенок усвоит правило, его надо обязательно закрепить на практике.

Внимательно посмотрите вокруг себя, вы увидите огромное количество книг, картинок, диафильмов, аудиокассет, которые могут вам пригодиться.

**4.Правила на дороге**

Правила дорожного движения – закон для улиц и дорог. Соблюдать правила должны и водители, и пешеходы. Обучение дошкольников правилам дорожного движения требует определённых знаний. В начале учебного года мы разрабатываем перспективный план работы по обучению дошкольников правилам дошкольного движения. Разработаны памятки, что должен усвоить ребенок в дошкольном возрасте.

**5.Паводок**Приближается время весеннего паводка. Лед на реках становится рыхлым, «съедается» сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. Очень опасно по нему ходить: в любой момент может рассыпаться под ногами и сомкнуться над головой. Помните: В период весеннего паводка и ледохода ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

выходить на водоемы, ходить по льдинам и кататься на них.

переправляться через реку в период ледохода;

подходить близко к реке в местах затора льда;

стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;

собираться на мостиках, плотинах и запрудах;

 приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов;

 измерять глубину реки или любого водоема.

**Памятка по профилактике возникновения пожаров**

Человек  пользуется огнем  с незапамятных времен, превратив  его в  своего  верного  помощника. С тех пор, как  люди  научились добывать и сохранять огонь, он защищал человека от животных, использовался для  приготовления пищи, орудий труда, дарил ему тепло и свет.

Освоение  огня  оказало решающее влияние  на развитие  человечества. Именно  огонь  окончательно  разорвал  связь  человека со  стадной  жизнью. В  настоящее  время  трудно  назвать область  человеческой  деятельности, в которой  бы  не  использовался  огонь.

Но у огня есть и другое —  страшное  лицо!  Когда  он  вырывается  из — под  контроля,  то  превращается  в  настоящее  бедствие — ПОЖАР.

**Пожар опасен не только  открытым  огнем, но  и высокой  температурой, ядовитым  дымом, угарным  газом, обрушением  конструкций ( потолков, перекрытий, стен).**

**Добавляет  опасность  плохая  видимость,  возможность  поражения  электротоком при  обрыве  проводов,  паника  и  растерянность**. Против  этого бедствия люди  ведут  многовековую  борьбу. Но по-прежнему  огонь  часто  становится  страшным  врагом, уничтожающим  все  на  своем пути,  приносящим человечеству несчастье и  огромный   ущерб.

Число  погибших  в пожарах  людей ежегодно  увеличивается. Наблюдается  и  рост гибели детей  при  пожарах,   что  связано   с низким  уровнем знаний детей  и взрослых  в  области пожарной  безопасности, самоуверенностью  и беспечностью взрослых- родителей.

**Дети  гибнут в огне в  результате  пренебрежения  взрослых — так  как  часто  остаются дома  одни  без  присмотра.  Каждый десятый  пожар  происходит  из-за  шалости с  огнем несовершеннолетних  детей.**

**Меры пожарной безопасности в быту:**

* **не курите —** причина  каждого  восьмого пожара — неосторожность при курении. Если закурили — не бросайте непотушенную сигарету. Никогда  не  бросайте  с балконов или из  окна непотушенные  сигареты. Они  могут  вызвать пожар  на балконах  нижних этажей. Не  курите   в  постели!;
* **не  пользуйтесь сами открытым  огнем**. Не сжигайте  мусор рядом с постройками. А при сухой  и ветреной  погоде вообще  не  разводите  костры и не  топите печи! Никогда  не  бросайте  в костер старые  игрушки, пленку, обрезки  линолиума, резину, пластик и другой мусор. Дым  от  таких  костров  содержит до 75  разновидностей  ядовитых веществ. Расскажите  детям, к  чему  это приведет,  подкрепив  разговор примерами из  жизни. Если вы  увидите,  что  в опасные  игры  играют дети — не  будьте  равнодушными  наблюдателями — остановите их!;
* **костры  разводят  на  площадях, окопанных со всех сторон землей**. Если костер уже не  нужен, тщательно засыпьте его землей или  залейте водой  до  полного прекращения  тления;
* **не  пользуйтесь  бездумно  петардами, фейерверками и другой** **пиротехнической продукцией** и не  давайте  ее  в  руки  детям. Задумайтесь, сопоставим  ли  восторг от  устроенных  салютов,  с риском  стать  инвалидом  или  погибнуть;
* **не  устраивайте  развлечения и эксперименты  с электроприборами.**

**Не  пользуйтесь  самодельными  электроприборами и  неисправной электропроводкой. Не разрешайте детям самостоятельно пользоваться электроприборами (без вашего присмотра**) Каждый пятый пожар происходит из-за их неисправности,неправильной эксплуатации.

* Уходя из дома, выключайте электроприборы!;
* не  ставьте электрические  светильники вблизи  сгораемых  материалов, не применяйте  бумажные  абажуры;
* не  включайте  в  одну  электророзетку  сразу  несколько электроприборов!;
* **соблюдайте  правила  пользования  газовыми  баллонами  и плитами**. Если,  войдя  в  квартиру, вы  почувствовали  запах  газа, ни  в  коем  случае  не  включайте  свет и не  зажигайте  спички — может  произойти  взрыв. Откройте  *окна  и  двери, перекройте  газ и вызовите  газовую  службу – 04.*
* *Не оставляйте детей без присмотра!*
* **не  держите в  квартире, поъезде,  гараже  горючие  жидкости,  баллоны  с  газом.**Соблюдайте  правила  эксплуатации и пожарной безопасности;
* **если вы  увидели  в  кладке  печей или дымоходов  трещину —** заделайте ее. Никогда  не  применяйте  для  розжига печей бензин, керосин,  другие легковоспломеняющиеся вещества – это  путь  к  ожогам и  пожару;
* **не  поручайте смотреть  за  топящейся  печкой  малолетним  детям;**
* не  устанавливайте  вплотную  к  печи  мебель, не  кладите дрова  и  другие сгораемые  предметы;

**Консультация для родителей «Оказание первой доврачебной помощи»**

**Уважаемые родители, будьте внимательны!!!**

**СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ**

При солнечном ожоге помогает обычный питательный крем. Пораженные участки следует прикрывать от солнца, пока не пройдет краснота.

**ТЕПЛОВОЙ УДАР**

Симптомы теплового и солнечного удара: покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потеря сознания.

**Помощь при тепловом (солнечном) ударе:**

- Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.

- Снимите или расстегните одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.

- Положите на голову холодный компресс.

- Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.

- Дайте пострадавшему обильное питье (прохладную, слегка подсоленную воду).

- Ни в коем случае не давать пострадавшему никаких лекарств, алкоголя и содержащих кофеин напитков (они вызывают обезвоживание).

- При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.

- Если состояние пострадавшего не улучшается через некоторое время или становится хуже - срочно вызывайте врача.

**УТОПЛЕНИЕ**

Сразу же после извлечения утонувшего из воды – перевернуть его лицом вниз и опустить голову ниже таза. Очистить рот от инородного содержимого и слизи. Резко надавить на корень языка.

Если есть рвотный рефлекс:

- продолжать вызывать рвоту и удалять воду из желудка и верхних дыхательных путей;

- вызвать «Скорую помощь».

Если нет рвотного рефлекса:

- повернуть на спину;

- убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии;

- приступить к реанимационным мероприятиям.

При появлении признаков жизни – перевернуть лицом вниз и удалить воду из легких и желудка.

- Вызвать «Скорую помощь».

- Недопустимо оставлять пострадавшего без внимания (в любой момент может наступить остановка сердца).

**УКУСЫ ЖИВОТНЫХ**

При оказании первой помощи пострадавшему от укуса животного не следует стремиться к немедленной остановке кровотечения, т.к. оно способствует удалению из раны слюны животного.

Рану промывают теплым мыльным раствором (хозяйственное мыло), кожу вокруг нее обрабатывают раствором антисептического средства (спиртовым раствором йода, раствором марганцовокислого калия, этиловым спиртом и др.), а затем накладывают стерильную повязку. Пострадавшего доставляют в травматологический пункт или другое лечебное учреждение. Вопрос о проведении прививок против бешенства решает врач.

**УКУСЫ НАСЕКОМЫХ**

**Симптомы легкой реакции:**болезненность, жжение, зуд, покраснение,  небольшая припухлость.

**Первая помощь при легкой реакции:**

- Переместите пострадавшего в безопасное место, чтобы избежать новых укусов.

- Вымойте место укуса водой с мылом.

- Удалите жало, если оно осталось на месте укуса (оставляют только пчелы).

- Нанесите на место укуса кашицу из пищевой соды (смешайте 3 чайные ложки пищевой соды с 1 чайной ложкой воды).

- Положите холод (лед в полиэтиленовом пакете, завернутый в салфетку) на область укуса на 20 - 30 минут для уменьшения болезненности и отека.

- Дайте пострадавшему противоаллергический (антигистаминный) препарат.

**Вызывайте незамедлительно скорую помощь, если:**

- место укуса локализовано в ротоглотке (язык, щека, небо и т.д.);

- у пострадавшего есть симптомы тяжелой острой аллергической реакции;

- у пострадавшего ранее уже были острые аллергические реакции.

**УКУСЫ КЛЕЩЕЙ**

- Энцефалит клещевой - острая нейровирусная инфекция. Источник инфекции - иксодовые клещи, в организме которых паразитирует вирус.

- Передача инфекции происходит при укусе клеща, а также через коровье и козье молоко. Инкубационный период длится 10-12 дней.

- При обнаружении клеща нельзя его раздавливать или удалять с применением усилий. Необходимо наложить ватный тампон, смоченный растительным маслом на клеща. В течение 20-30 минут клещ отпадает сам или легко удалится при незначительном потягивании. Ранку следует обработать йодом и срочно обратиться в лечебное учреждение для проведения профилактики клещевого энцефалита.

**ОТРАВЛЕНИЯ ЯДОВИТЫМИ ЯГОДАМИ, ГРИБАМИ, РАСТЕНИЯМИ**

- При появлении первых симптомов отравления необходимо как можно скорее вызвать скорую медицинскую помощь, а до ее приезда следует оказать пострадавшему первую помощь

- Выведение яда из организма достигается вызыванием рвоты. Самый простой способ - выпить 5-6 стаканов слабого раствора марганцовки розового цвета или кипяченой воды с содой и вызвать рвоту надавливанием пальцем на корень языка. Процедуру желательно повторить несколько раз.

- При полубессознательном или бессознательном состоянии пострадавшего рвоту вызывать нельзя, так как может произойти попадание рвотных масс в дыхательные пути.

- Промывание желудка должно проводиться обязательно, даже через 3-4 и 10-12 часов после отравления. По окончании промывания желудка дать активированный уголь из расчета 1-2 таблетки на 1 кг веса.

- Пострадавшему рекомендуется постельный режим.

**УШИБЫ ГОЛОВЫ**

Уложить пострадавшего. Прикладывать компрессы с холодной водой к ушибу и сразу менять их, как только компресс согреется. Если у ребенка рвота, головокружение, головная боль, срочно вызвать скорую помощь: возможно сотрясение мозга.  
  
**ПРИ УШИБАХ**

Покой, разгрузка поврежденной конечности. Наложить мягкую фиксирующую повязку на поврежденный сустав, пузырь со льдом в первые сутки. Не делать согревающих компрессов, не использовать раздражающих мазей и растираний.

Чтобы уменьшить боль, нужно обеспечить полный покой ушибленной части тела, придать ей возвышенное положение.

**ПРИ  РАСТЯЖЕНИЯХ**

При растяжении, разрыве связок поврежденному суставу прежде всего необходимо обеспечить покой, наложить тугую повязку и для уменьшения боли прикладывать холодный компресс на протяжении 12-24 часов, затем перейти на тепло и согревающие компрессы.

**ВЫВИХИ**

Оказывая первую помощь пострадавшему на месте происшествия, нельзя пытаться вправлять вывих, т.к. это часто вызывает дополнительную травму. Необходимо обеспечить покой поврежденному суставу путем его обездвиживания.  Необходимо приложить к нему холод (пузырь со льдом или холодной водой). При открытом вывихе на рану предварительно накладывают стерильную повязку. Нельзя применять согревающие компрессы. Вправить вывих должен врач в первые часы после травмы.

**ПЕРЕЛОМЫ**

При оказании первой помощи ни в коем случае не следует пытаться сопоставить отломки кости - устранить изменение формы конечности (искривление) при закрытом переломе или вправить вышедшую наружу кость при открытом переломе.

Пострадавшего нужно как можно быстрее доставить в лечебное учреждение. Предварительно необходимо обеспечить надежную транспортную иммобилизацию, а при открытом переломе еще и наложить на рану стерильную повязку. В случае сильного кровотечения необходимо принять меры к его остановке, например с помощью жгута кровоостанавливающего.

**ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ**

Перед оказанием первой помощи рекомендуется хорошо вымыть руки.  
Временные способы остановки кровотечения зависят от вида, локализации и интенсивности кровотечения. При малых ранах и не сильных кровотечениях наложить давящую повязку. Давящую повязку накладывают следующим способом: на рану кладут стерильную повязку, поверх нее тугой комок ваты, а затем плотно фиксируют круговыми движениями бинта. Если давящая повязка не дает желаемого результата, то надо наложить артериальный кровоостанавливающий жгут. Это может быть специальный резиновый жгут, но можно использовать и резиновый бинт, резиновую трубку диаметром до 1,5 сантиметров, и даже брючный ремень, галстук. Жгут накладывают выше места повреждения, поверх одежды, подложив под него дополнительно мягкую прокладку. Затягивание должно быть минимальным, при котором кровотечение останавливается.

**Памятка для родителей**

**"О профилактике травматизма у детей дошкольного возраста"**

  Все родители мечтают, чтобы жизнь их детей была радостной и счастливой, без болезней, несчастий и бед. Травма - одна из основных причин инвалидности и смертности. Почти треть всех травм со смертельным исходом приходится на возрастной период от 0 до 7-х лет.

  Домашний или бытовой травматизм занимает первое место, оставляя позади уличный, школьный, ДТП. Самые распространенные бытовые травмы: падения, ушибы, ожоги, отравления, ранения острыми, колющими предметами, попадание в дыхательные пути рвотных масс, различных мелких предметов.

Как же уберечь ребенка от распространенного, опасного и коварного зла - [несчастного случая](http://pandia.ru/text/category/neschastnij_sluchaj/) и травмы?

  Среди причин, приводящих детей к гибели, выделяют главную причину - отсутствие должного родительского внимания!

  Нередко взрослые относятся к травме ребенка как к непредвиденному случайному несчастью, в котором никто не виноват. Это мнение удобно, оно как бы оправдывает взрослых, снимает с них ответственность за невнимательное отношение к ребенку. Вместе с тем, травматизм детей, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от отсутствия должной бдительности родителей, недостаточного  знания ими психофизиологических   особенностей и физических возможностей сына или дочери.

  Соблюдение родителями несложных правил в уходе за ребенком поможет избежать ему травм. Травматизм у детей обусловлен в основном особенностями возраста: степенью умственного и физического развития, отсутствием необходимого житейского опыта, повышенной любознательностью, склонностью к шалостям и др.

  Большое значение для предупреждения травм у детей имеют правильная организация быта дома, надлежащий надзор за детьми, систематическая [воспитательная работа](http://pandia.ru/text/category/vospitatelmznaya_rabota/). Многих серьезных травм можно избежать, если родители и воспитатели будут внимательно следить за своими детьми и заботиться о том, чтобы их окружение было безопасным. Взрослые обязаны предупреждать возможные риски и ограждать детей от них.

  Пожалуйста, помните: большинство **бытовых травм у детей раннего возраста происходит по вине взрослых, которые не обеспечили в семье безопасную для ребенка среду пребывания,** контроль за его играми, досугом, не научили малыша избегать опасности.

  Наше поведение в быту определяется целым рядом привычек, которые не влекут за собой неприятных последствий до тех пор, пока в доме не появился маленький ребенок.

**К непоправимой беде могут привести привычки взрослых:**

**оставлять без предохранителя открытые окна, балконные двери**; разбрасывать, где попало лекарство, ножницы, иголки, спицы, булавки; оставлять в доступном для ребенка месте горячий утюг, рефлектор; оставлять посуду с горячей жидкостью, пищей на краю стола, полу; переливать сильнодействующие  вещества ([ацетон](http://pandia.ru/text/category/atceton/), растворители, краски, уксус, средства бытовой химии) в немаркированную посуду; переходить улицу на красный свет или в неположенном месте.

Избавившись от этих привычек, вы значительно снизите вероятность травм у ребенка.

В раннем возрасте (1-3 года) увеличивается подвижность детей, что при недостаточной точности движения, отсутствие опыта ведет к падению с большой высоты - подоконника, лестницы и т. п. В результате таких травм у ребенка возникают сотрясения или ушиб головного мозга, переломы костей черепа и конечностей.

**Ни при каких обстоятельствах не оставляйте ребенка без присмотра на кровати, стуле, в коляске!!!**

Наиболее часто дети получают ожоги:

термические - опрокидывание на себя посуду с горячей жидкостью, пищей, прикасаясь к раскаленному утюгу, электрообогревателю, плите, горячей кухонной посуде; химические - "попробовав" уксусную эссенцию, уксус, кристаллы марганцовки, средства бытовой химии, хранящиеся в доступных для ребенка местах; электроожоги - дотрагиваясь до оголенных [электропроводов](http://pandia.ru/text/category/yelektroprovodka/), вставляя в розетки металлические предметы (спицы, гвозди, шпильки).

**Дети могут утонуть менее чем за две минуты даже в небольшом количестве воды, поэтому их никогда не следует оставлять одних в воде или вблизи**[**водоемов**](http://pandia.ru/text/category/vodoem/)**, нужно закрывать колодцы, ванны, ведра с водой,**

На первом и втором году жизни дети получают большую свободу передвижения. Обладая повышенным интересом к незнакомому окружающему их миру, они не только смотрят, трогают предметы, но пробуют на вкус.

  Отравления лекарственными препаратами наиболее характерны для детей полутора-двух лет! Источником отравления являются самые различные лекарственные средства, применяемые взрослыми.

### Консультация "12 мифов о чистке зубов"

Очень часто, такое обыденное действие, как чистка зубов, вызывает много различных вопросов и разногласий. Если Вы неправильно ухаживаете за своими зубами, то, глядя на родителей и подражая им, дети учатся чистить зубы неправильно. Переучиться будет достаточно трудно.  
Эта статья не сможет разом покончить с «грязными зубами» и кариесом, но если мне удастся ответить на некоторые вопросы о гигиене полости рта и развеять несколько наиболее часто встречающихся мифов о чистке зубов, задачу можно будет считать выполненной. Итак:  
  
Самый первый, самый большой и самый страшный миф: **«Молочные зубы чистить не надо!»**.  
  
**Миф 2: «Не важно, как именно чистить зубы, главное — чистить».**  
Чистить зубы нужно правильно. Можно потратить 5 минут на чистку зубов, а они все равно останутся грязными. Почему же так получается? Потому, что остатки пищи очень прочно прилипают к зубам, и чтобы от них избавиться, нужно приложить определенные усилия. Чистить зубки нужно так, как будто Вы их подметаете. Верхние зубки Вы чистите подметающими движениями сверху вниз (чтобы грязь не забивалась под десну, а выметалась наружу), а нижние — снизу вверх. Обязательно нужно не забывать про внутреннюю поверхность зубов, которую сложнее вычищать, чем наружную. В конце чистки нужно очистить жевательную поверхность всех зубов. И обязательно нужно почистить боковые поверхности зубов, для этих целей существуют специальные зубные нити — флоссы.  
  
**Миф 3: «Любая зубная паста подойдет ребенку».**  
Во-первых, существует много взрослых лечебных (с повышенным содержанием фтора, отбеливающих, для лечения пародонтита и др.) паст, которые категорически не подходят детям, во-вторых, детские пасты менее абразивные и они содержат меньше фтора, следовательно, ребенку нужна своя детская зубная паста. Они специально предназначены для молочных и недавно прорезавшихся постоянных зубов, эмаль которых еще не до конца «созрела». И сделана с тем расчетом, что часть пасты ребенок глотает. В связи с этим детям рекомендуют детские, низкообразивные, сначала гелевые, а потом обычные детские зубные пасты.  
  
**Миф 4: «Ребенок будет чистить зубы, даже если родители этого не делают».**  
Если до появления ребенка Вы сами чистили зубы как и когда придется, то нужно обязательно учиться правильно чистить зубы вместе с ребенком.Чистка зубов должна стать настоящей церемонией, сродни «традиционному семейному ужину», которую нельзя ни пропустить, ни изменить, можно только добавить участников. Ведь дети подражают родителям во всем, так будьте хорошим примером для своего малыша: чистите вместе с ним зубы как минимум 2 раза в день — после завтрака и перед сном. А согласно золотому правилу чистить зубы нужно после каждого приема пищи.  
  
**Миф 5: «Чистку зубов полностью можно доверить ребенку».**  
Маленький человек должен сам поводить щеткой по своим зубкам, но потом заботливые руки родителей должны доделать все то, что ребенок сам сделать еще пока не может. Постепенно детки учатся правильно выполнять все движения, и этот процесс торопить нельзя, чтобы ребенку не было сложно, и чтобы не привить неприязнь к чистке зубов. До 7 лет стоматологи рекомендуют активное участие родителей в чистке зубов, а после 7 лет — пассивное. Даже за подростками я бы настоятельно рекомендовал приглядывать, когда и как они чистят зубы.  
  
**Миф 6: «Детские зубные щетки должны быть изготовлены из натуральной щетины».**  
В натуральной щетине скапливается большое количество микроорганизмов, которые невозможно удалить простым промыванием щетки под струей воды. Кроме того, невозможно обработать щетину так, чтоб она не травмировала десну (искусственные щетинки имеют закругленную форму). С развитием современной техники, использование щеток из натуральной щетины осталось в прошлом. Сейчас стоматологи рекомендуют, и взрослым, и детям использовать зубные щетки с искусственной щетиной.  
  
**Миф 7: «Чем больше щетка, тем лучше ей чистить зубы».**  
Маленькой щеткой легче манипулировать во рту. И она лучше может очистить зубки. Большая щетка не везде может поместиться, не говоря уже о том, что ей сложно даже пошевелить. Маленькой щеточке доступны все поверхности всех зубов. Взрослым тоже рекомендуют щетки с небольшими головками, которые соответствуют размеру 1,5—2 зубов.  
  
**Миф 8: «Детям можно чистить зубы электрическими щетками».**  
Не стоит забывать, что эмаль зубов у детей еще не достаточно твердая и жесткое воздействие электрической щетки может повредить незрелую эмаль зуба. Если Вы купите своему чаду электрическую щетку, то радости ребенка не будет предела. Если чистка зубов не воспринимается ребенком, как нечто само собой разумеющееся, то электрическая щетка исправить положение не сможет. Радость пройдет, новая электрическая щетка окажется рядом с обыкновенной, и они будут скучать вдвоем. Это первое. Второе — научить чистить зубы обычной щеткой можно только в детстве, потом уже будет бесполезно. Почему-то мы учим своих детей рисовать карандашом, хотя можно сразу учить рисовать и печатать на компьютере. Третье — чистка зубов обыкновенной щеткой развивает у ребенка мануальные навыки, а как известно, ум ребенка находится на кончиках пальцев. Таким образом, чистка зубов обыкновенной щеткой будет дополнительной гимнастикой для ума. Существуют специальные насадки для детей на электрические щетки, но ими дети не должны чистить зубы до 8—12 лет.  
  
**Миф 9: «Жевательная резинка заменяет чистку зубов».**  
Никогда! Жевательная резинка — дополнительное средство гигиены полости рта. Ее можно использовать, если нет совсем никакой возможности почистить зубы. Жевать ее можно только после еды (но ни как не вместо:) в течение 5—10 минут. При более длительном жевании все полезные эффекты жевательной резинки заканчиваются, и начинаются вредные. Но это уже тема отдельной статьи.  
  
**Миф 10: «Ополаскиватели со фтором заменяют чистку зубов».**Чистка зубов — это по большей части механическое удаление зубного налета и остатков пищи. Именно поэтому зубную щетку и соответственно чистку зубов заменить нельзя ничем. Ополаскиватели — это только дополнительные средства гигиены полости рта, которые применяются после чистки зубов. Детям младше 6—7 лет ополаскиватели использовать нельзя, потому что в них высокое содержание фтора, а они на вкус довольно приятные, следовательно, избежать поступления избытка фтора в организм ребенка не удастся. Избыток фтора вреден не только для зубов, а главное, для костей ребенка. Т.о., использование ребенком средств индивидуальной гигиены, в том числе зубных паст, содержащих фтор, необходимо обсуждать с детским стоматологом и всегда очень внимательно контролировать.  
  
**Миф 11: «Щетки перед первым употреблением нужно обдавать кипятком».**  
Современные материалы, из которых изготовлены зубные щетки, не предназначены для обработки высокой температурой. Если щетку прокипятить, то можно идти и сразу покупать новую. Зубную щетку нужно просто промыть под проточной водой перед первым применением. И, конечно, покупать щетку можно только в герметичной заводской упаковке.  
Хранить же зубные щетки рекомендуется в сухом стакане головкой вверх. Маленькая зубная щетка стоящая в стакане со взрослыми щетками может стать дополнительным предметом гордости Вашего малыша.  
  
 **Миф 12: «Пасты должно быть много».**  
Необходимо помнить, что зубы чистит не паста, а щетка. Паста помогает за счет противомикробных, дезодорирующих и прочих добавок очистить, освежить полость рта, сделать чистку зубов более приятной. Если взять очень много пасты, то она будет сильно пениться и мешать правильно ли мы чистим зубы. Да и активных веществ, содержащихся в пасте, будет слишком много. Необходимый объем зубной пасты не должен превышать размера большой горошины, а деткам — маленькой.  
 **Итак:**  
1. Начинаем чистить зубы, как только они появляются. Сначала используем силиконовую щеточку, одевающуюся на палец взрослого, с 10 месяцев покупаем специальную детскую зубную щетку.  
2. Чистим зубы после каждой еды, обязательно утром после завтрака и вечером перед сном.  
3. Чистим зубы вместе со своим малышом, так Вы сможете проконтролировать его и показать, что сами делаете правильно.  
4. Не забываем менять щетку не реже 1 раза в 3 месяца. Для каждого времени года должна быть новая щетка.

**Консультация для родителе «Формирование правильной осанки».**

**Осанка – это**, прежде всего функциональное понятие, т. е. она не связана ни с какими, то анатомическими изменениями, и нельзя рассматривать ее как что-то постоянное, не поддающееся изменению. В разные периоды жизни человека под влиянием окружающей обстановки – условий быта, учебы, труда, занятий физическими упражнениями – **осанка** может изменяться как в лучшую, так и худшую сторону.

Хорошая **осанка** имеет большое физиологическое и эстетическое значение. Она обеспечивает нормальное положение и деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, придает телу ребенка стройность и красоту.

Нормальная **осанка** — это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус. Зависит она от **формы** и гибкости позвоночника, наклона таза, от состояния нервномышечного и связочного аппарата.

Плохая **осанка** может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка. В результате **неправильной осанки** грудная клетка постепенно суживается, уплощается, начинают торчать лопатки, выпячивается живот, одно плечо может стать выше другого.

**Правильное воспитание осанки начинается в семье**. Нужно следить за походкой ребенка, его *«рабочей позой»*. Постель должна быть полужесткой с невысоким положением подушки. В домашних условиях целесообразно делать перерыв в занятиях *(выполняемых в положении сидя)* через каждые 20— 30 мин. Полезен отдых, лежа на животе. Для воспитания хорошей **осанки**,прежде всего следует приучать детей **правильно стоять и ходить**. Надо выработать у них привычку стоять, равномерно опираясь на обе ноги или часто чередуя опорную ногу, всегда держать голову и туловище прямо, а плечи слегка отводить назад. Такое положение необходимо сохранять и во время ходьбы, не допуская сгибания туловища вперед или раскачивания его в стороны. Нужно стремиться ходить ритмично, не волоча ноги по полу, причем грудь должна быть, слегка выставлена вперед, а живот несколько подтянут.

**Упражнения на формирование навыка правильной осанки**

1. Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

Для самоконтроля в положении лежа приподнимать голову, не отрывая от пола плеч.

2. Принять **правильное** положение стоя по требованию **родителей после ходьбы**, во время игры.

3. Стоя спиной у стенки, принять **правильную осанку***(затылок, лопатки, крестец, икры и пятки должны касаться стенки)*.

4. Сидя на скамеечке, принять **правильную осанку***(затылок, межлопаточную область и таз плотно прижать к стенке)*.

5. Стоя у стенки (таз, лопатки, затылок касаются стенки, ноги в 20—30 см от стенки, движения руками "в стороны, вверх я обратно, не меняя положения туловища.

**Рекомендуемые упражнение при нарушении осанки**

1. Проверка **осанки** у шведской стенки или у стены (без плинтуса -прижаться затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками.

2. Сделать шаг от стены и закрепить спинку, точно также, как у стены: -' подняли руки вверх и отвели ногу назад на носок, посмотрели на руки, приняли исходное положение *(повторить 5-7 раз)*.

3. И. п.: руки на пояс, пятки вместе, носки врозь, - приседания с прямой спиной, руки вперед.

4. Ходьба по залу, следить за **осанкой**.

5. **Правую руку вверх**, левую вниз, рывки руками.

6. *«Цапля»* руки на пояс, высокое поднимание колена.

7. Ходьба по залу на носочках; руки в замок, поднять их вверх и вывернуть. Ходьба на пятках, руки на пояс.

8. И. п.: лежа на полу, на животе, руки под подбородком, пятки вместе, поднять **правую ногу**, затем левую.

9. То же, только поднять обе ноги вместе, руки вытянуть вперед.

10. И. п.: то же, но руки вытянуть вперед, - поднимаем **правую** руку и левую ногу одновременно и наоборот.

11. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, руки вверх - вдох, вниз - выдох.

12. *«Пистолетик»* - лежа на спине, руки вдоль туловища, **правая нога вверх**, левая нога согнута к колену **правой ноги**, затем наоборот.

13. *«Полу мостик»* - лежа на спине, руки вдоль туловища. Ноги согнуть и поставить на стопы. Оторвать туловище, держась на лопатках и ступнях; вернуться в И. п., *(повторить 5-7 раз)*.

14. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, сесть по-турецки, затем опять лечь.

15. Лечь на живот, руки под подбородок, ноги работают как в воде, дыхание произвольное (*«кролем»*).

16. Поплыли брассом, работают руки и ноги.

17. Проверка **осанки**, руки под подбородком, пятки вместе, дыхание произвольное.

18. Взяли палочку и положили на лопатки, приподняли плечевой пояс, голову повыше *(повторить 5-7 раз)*.

19. Лежа на спине, руки за голову, *«Велосипед»* *(медленно)*.

20. Диафрагмальное дыхание, ноги согнуть и поставить на стопы, одна рука лежит на животе, другая - на груди. При вдохе надувается живот и при выдохе сдувается.

21. Горизонтальные ножницы - приподнять ноги невысоко, скрестные движения. ногами.

22. Лежа на спине, руки вверх - вдох, вниз руки - выдох.

23. Повернулись на живот, руки под подбородок - проверка **осанки**.

24. Проверка **осанки у шведской стенки**.

**Памятка родителям по обучению детей безопасному поведению на дороге**

**Причины детского дорожно-транспортного травматизма**

* Неумение наблюдать.
* Невнимательность.
* Недостаточный надзор взрослых за поведением детей.

**Рекомендации по обучению детей ПДД**

**При выходе из дома**

Если у подъезда дома возможно движение, сразу обратите внимание ребенка, нет ли приближающегося транспорта. Если у подъезда стоят транспортные средства или растут деревья, приостановите свое движение и оглядитесь – нет ли опасности.

**При движении по тротуару**

* Придерживайтесь правой стороны.
* Взрослый должен находиться со стороны проезжей части.
* Если тротуар находится рядом с дорогой, родители должны держать ребенка за руку.
* Приучите ребенка, идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом машин со двора.
* Не приучайте детей выходить на проезжую часть, коляски и санки везите только по тротуару.

**Готовясь перейти дорогу**

* Остановитесь, осмотрите проезжую часть.
* Развивайте у ребенка наблюдательность за дорогой.
* Подчеркивайте свои движения: поворот головы для осмотра дороги. Остановку для осмотра дороги, остановку для пропуска автомобилей.
* Учите ребенка всматриваться вдаль, различать приближающиеся машины.
* Не стойте с ребенком на краю тротуара.
* Обратите внимание ребенка на транспортное средство, готовящееся к повороту, расскажите о сигналах указателей поворота у машин.
* Покажите, как транспортное средство останавливается у перехода, как оно движется по инерции.

**При переходе проезжей части**

* Переходите дорогу только по пешеходному переходу или на перекрестке.
* Идите только на зеленый сигнал светофора, даже если нет машин.
* Выходя на проезжую часть, прекращайте разговоры.
* Не спешите, не бегите, переходите дорогу размеренно.
* Не переходите улицу под углом, объясните ребенку, что так хуже видно дорогу.
* Не выходите на проезжую часть с ребенком из-за транспорта или кустов, не осмотрев предварительно улицу.
* Не торопитесь перейти дорогу, если на другой стороне вы увидели друзей, нужный автобус, приучите ребенка, что это опасно.
* При переходе по нерегулируемому перекрестку учите ребенка внимательно следить за началом движения транспорта.
* Объясните ребенку, что даже на дороге, где мало машин, переходить надо осторожно, так как машина может выехать со двора, из переулка.

**При посадке и высадке из транспорта**

* Выходите первыми, впереди ребенка, иначе ребенок может упасть, выбежать на проезжую часть.
* Подходите для посадки к двери только после полной остановки.
* Не садитесь в транспорт в последний момент (может прищемить дверями).
* Приучите ребенка быть внимательным в зоне остановки – это опасное место (плохой обзор дороги, пассажиры могут вытолкнуть ребенка на дорогу).

**При ожидании транспорта**

Стойте только на посадочных площадках, на тротуаре или обочине.

**Рекомендации по формированию навыков поведения на улицах**

Навык переключения на улицу: подходя к дороге, остановитесь, осмотрите улицу в обоих направлениях.

Навык спокойного, уверенного поведения на улице: уходя из дома, не опаздывайте, выходите заблаговременно, чтобы при спокойной ходьбе иметь запас времени.

Навык переключения на самоконтроль: умение следить за своим поведением формируется ежедневно под руководством родителей.

Навык предвидения опасности: ребенок должен видеть своими глазами, что за разными предметами на улице часто скрывается опасность.

**Важно чтобы родители были примером для детей в соблюдении правил дорожного движения.**

* Не спешите, переходите дорогу размеренным шагом.
* Выходя на проезжую часть дороги, прекратите разговаривать — ребёнок должен привыкнуть, что при переходе дороги нужно сосредоточиться.
* Не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора.
* Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход».
* Из автобуса, троллейбуса, трамвая, такси выходите первыми. В противном случае ребёнок может упасть или побежать на проезжую часть дороги.
* Привлекайте ребёнка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге: показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т.д.
* Не выходите с ребёнком из-за машины, кустов, не осмотрев предварительно дороги, — это типичная ошибка, и нельзя допускать, чтобы дети её повторяли.

**ЧТОБ НИКОГДА НЕ ПОПАДАТЬ В СЛОЖНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ,**

**НАДО ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ!**

ПЕРЕХОДИТЬ УЛИЦУ НУЖНО ТОЛЬКО НА ЗЕЛЁНЫЙ СИГНАЛ СВЕТОФОРА!

ИГРА ВБЛИЗИ ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ ОПАСН*А*!

ПРИ ПЕРЕХОДЕ УЛИЦЫ БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ! ОБХОДИТЕ ТРАМВАЙ СПЕРЕДИ, АВТОБУС И ТРОЛЛЕЙБУС СЗАДИ.

ПЕРЕХОДИТЕ УЛИЦУ ТОЛЬКО В МЕСТАХ, ОБОЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ПЕРЕХОДА

**Методические приёмы обучения ребёнка**

**навыкам безопасного поведения на дороге:**

Своими словами систематически и ненавязчиво знакомить с правилами только в объёме, необходимом для усвоения;

Использовать дорожную обстановку для пояснения необходимости быть внимательным и бдительным на дороге;

Объяснять, когда и где можно переходить проезжую часть, а когда и где нельзя;

**Помните!**

Ребёнок учится законам дорог, беря пример с членов семьи и других взрослых.

Берегите ребёнка!

Оградите его от несчастных случаев.



