ВИТАМИННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

**ВИТАМИНЫ (поливитамины)** – отличное средство для поддержания здоровья детей. Если лечащий врач считает, что вашему малышу без них не обойтись, добросовестно следуйте его рекомендациям!

Педиатры знают: в начале зимы и весны многие дети становятся вялыми, сонливыми, у них пропадает аппетит… Причина в том, что организму не хватает витаминов. Поэтому доктора рекомендуют не дожидаться явных признаков гиповитаминоза и своевременно проводить его профилактику.
Ребенок часто простужается, у него шелушится кожа, слоятся ногти, а в уголках губ появились небольшие ранки? Срочно принимайте меры. Не забывайте, что наряду с приемом витаминных препаратов малыш должен хорошо питаться. Тогда ваши действия принесут положительный результат.

Натуральные пищевые продукты – источник витаминов и микроэлементов. При правильно составленном рационе авитаминоза (острая нехватка) и гиповитаминоза (средний дефицит) вполне можно избежать. А вот легкий недостаток этих элементов встречается довольно часто, особенно в зимне-весенний период.

Дело в том, что к марту овощи и фрукты содержат уже не так много витаминов, как осенью. И даже если вы включаете в меню разнообразные салаты, свежевыжатые соки и овощные блюда, не все полезные вещества усвоятся должным образом. К тому же часть их утратится в процессе приготовления. Но вы без труда исправите эту проблему. Постарайтесь максимально сбалансировать питание, а если потребуется, - поддержите детский организм витаминами.

**Правила приема витаминов**

Витамины удобны в применении, особенно те, о которых нужно вспомнить лишь один раз в день. Как правило, сладкий сироп или таблетку следует принимать во время или после еды. Лучше делать это в первой половине дня. В утренние часы малыш наиболее активен, а его организм отлично усвоит необходимые вещества.

Витаминами нельзя запастись впрок. Большинство из них не накапливается в организме. Исключение составляют лишь жирорастворимые витамины А, Е, D, которые в большом количестве оказывают токсическое действие и потому небезопасны.

Если малыш принимает витамины в виде сиропа, геля или капель, строго соблюдайте дозировку. Позаботьтесь об их правильном хранении: баночка должна стоять в темном сухом, недоступном для ребенка месте, например, в шкафчике, до которого он не дотянется.

Следите за реакцией малыша (особенно в первые три дня). Если щечки ребенка покраснели, появилась сыпь – откажитесь от этого препарата, он вам не подходит. Необходимо прекратить прием витаминов при рвоте, а также при диарее. Когда самочувствие наладится, вы сможете вернуться к укрепляющим средствам.

**Состав витаминов для детей**

Существует несколько групп витаминов. Однокомпонентные назначают в лечебных целях при явном их недостатке. Это касается аскорбиновой кислоты, витаминов А, Е, D. Поливитаминные комплексы обогащены еще и необходимыми минеральными веществами.
Оптимальное сочетание всех составляющих позволяет обеспечить их отличное усвоение. Есть еще одна группа, где витамины соединены с микро- и макро-элементами, экстрактами лекарственных растений, ферментами.

Обе группы показаны как общеукрепляющие средства. Но как выбрать то, что подойдет вашему малышу? Проконсультируйтесь с врачом, которому вы доверяете.

* Грудничкам показан витамин D3. Все остальные вещества он получает из маминого молока (или искусственной смеси).
* В период активного роста делайте акцент на препараты, содержащие кальций. Проведите поддерживающий курс витаминов и микроэлементов.
* После болезни давайте малышу общеукрепляющие средства с железом и витамином С.
* При адаптации в детском коллективе малышам также не помешают поливитамины. Они активизируют защитные силы организма, а кроме того, поддерживают нервную систему ребенка: берегут его от стрессов, помогают справиться с напряжением. Перед поступлением в сад непременно пройдите курс витаминотерапии!
* Узнайте, какие существуют специальные рекомендации с учетом ситуации в местности, где вы живете. Возможно, вашему малышу понадобится дополнительный прием йода, магния или каких-то других минералов.
* У малыша склонность к аллергии? Спланировать для него полезный рацион довольно сложно – ведь ему приходится соблюдать строгую диету. Такому ребенку нужно проходить курс лечения поливитаминами (желательно 2 раза в год). Остановите свой выбор на препаратах, не содержащих вкусовых добавок и консервантов.

**Дефицит витаминов у детей**

Понятие о том, что дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей, занимает прочное место в современной педиатрии. Особенно актуальной эта проблема становиться весной после долгого осенне-зимнего периода.

В соответствии с современными представлениями, витамины - это низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека, которые, не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей. Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей.
Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма.
Недостаточное поступление витаминов с пищей или нарушение их усвоения на уровне желудочно-кишечного тракта приводит к возникновению витаминной недостаточности разной степени.

**Виды витаминной недостаточности**

Под витаминной недостаточностью понимают патологическое состояние, вызванное сниженным поступлением тех или иных витаминов или нарушением их функционирования в организме. В зависимости от глубины и тяжести витаминной недостаточности выделяют три ее формы: авитаминоз, гиповитаминоз и субнормальную обеспеченность витаминами.
Под авитаминозами понимают состояния практически полного отсутствия витаминов в организме, сопровождающиеся возникновением симптомов, характерных для дефицита того или иного витамина (например, цинги и др.).

Под гиповитаминозами понимают состояния резкого (но не полного) снижения запасов витамина в организме, вызывающего появление ряда слабо выраженных симптомов, таких как, например, снижение аппетита и работоспособности, быстрая утомляемость и т.п.
Субнормальная обеспеченность витаминами представляет собой стадию дефицита витаминов, проявляющуюся в нарушении физиологических реакций, в которых участвует данный витамин, а также отдельными симптомами.

Классические авитаминозы в настоящее время встречаются крайне редко. Их основными причинами являются глубокие нарушения всасывания продуктов, и в том числе витаминов. Значительно более распространены гиповитаминозы, которые могут возникать у больных детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, при глубоких и длительных нарушениях принципов рационального питания детей, длительных инфекционных заболеваниях, а также у недоношенных детей.

Наиболее распространенной формой витаминной недостаточности в настоящее время является, однако, субнормальная обеспеченность витаминами, которая имеет место среди практически здоровых детей различного возраста. Ее основными причинами служат: нерациональное вскармливание детей первого года жизни, нарушения в питании беременных и кормящих матерей, широкое использование в питании детей рафинированных продуктов, лишенных витаминов в процессе их производства, хранения и кулинарной обработки, гиподинамия, а также сезонная недостаточность витаминов, которую мы часто наблюдаем весной.
Хотя субнормальная обеспеченность витаминами не сопровождается выраженными симптомами, она значительно снижает устойчивость детей к действию различных инфекций, физическую и умственную работоспособность, замедляет сроки выздоровления больных детей. Нехватка витаминов может сопровождаться появлением раздражительности, головной боли при недостаточности тиамина, аскорбиновой кислоты, пиридоксина , кровоточивостью десен при недостаточности витамина С, сухостью кожи при недостаточности витаминов А и B2 и др.

**Откуда взять витамины**

Профилактика витаминной недостаточности должна быть направлена на обеспечение полного соответствия между потребностями детей в витаминах и их поступлением с пищей. При этом следует иметь в виду, что весь необходимый для ребенка набор витаминов может поступать в организм только при питании всех групп продуктов, тогда как питание тем или иным продуктом даже с очень высокой пищевой ценностью не может обеспечить поступление в организм всего спектра витаминов.

В частности, необходимо указать на распространенное заблуждение и среди населения, и среди медицинских работников, о том, что основным источником витаминов служат свежие овощи и фрукты. Эта группа продуктов действительно служит важнейшим (и практически единственным) источником витаминов С и Р, фолиевой кислоты и b-каротина, тогда как содержание тиамина, рибофлавина, ниацина - невелико, а витаминов B12, Е и D практически отсутствует.

В то же время мясные продукты являются исключительно важным источником витамина B12 и вносят немалый вклад в обеспечение человека витаминами B1, B2, B6. Молоко и молочные продукты поставляют в организм витамины А и B2, злаковые - витамины B1, B2, B6, РР, Е; растительные жиры - витамины Е, животные жиры - витамины А и D и т.д. В связи с этим нужно стремиться к их максимальному разнообразию детского питания и включать в его состав все группы продуктов.

**Памятка для родителей: «Проведение прогулок на свежем воздухе с подвижными играми»**

Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, но прогулки очень важны для человека, в особенности для детей.

Прогулка на свежем воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.

Не менее полезны и зимние прогулки. Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже. Наверное, вы замечали, что всплеск вирусных заболеваний чаще всего бывает, когда морозная погода сменяется оттепелью.

Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью детей. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость, воля к победе.

Помните, пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

- Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке! Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей. Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года полезны для здоровья детей и вас самих!

Совместные игры позволят вам стать настоящими друзьями, поверьте, это важно. Особенно дорога будет такая дружба в сложном подростковом возрасте, а ведь начинается она в раннем детстве.

**«Гололедица»**

Что же такое *гололед*? О каком природном явлении в народе говорят«гололедица»?

*Гололед*– слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды и мороси (тумана).

*Гололедица*– тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания.

**Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций.**

Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие правила:

 1.    Обрати внимание на свою обувь:

 •    Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.

 •    Прикрепите на каблуки металлические набойки, натрите наждачной бумагой подошву.

 •    Наклейте на подошву изоляционную ленту (лейкопластырь). Наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой.

 2.    Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

 3.    Рассчитайте время движения, выйдите заранее, чтобы не торопиться.

 4.    Будьте предельно внимательными на проезжей части дороги:

 •    Не торопись, и тем более не бегите.

 •    Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

 •    В такие дни старайтесь не носить тяжелые сумки, ведь под их тяжестью можно упасть и получить травму.

 5.    Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны.

 6.    Научитесь падать! Если Вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках.  В момент падения надо сжаться (напрячь мускулы, а коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара). Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

 **Консультация для родителей**

**на тему «О значении обучения детей дошкольного возраста ПДД»**

            Цели и задачи формирования у дошкольников знаний, умений и навыков безопасного поведения на дорогах определяются обществом, исходя из региональных особенностей дорожного движения, динамики развития транспортных средств, дорог и т.д.

Среди факторов, влияющих на формулировку целей и задач, безусловно, являются дорожно-транспортные происшествия с участием детей. К другим факторам можно отнести:

 1. Стремление ребенка к самостоятельности (я сам) и неумение адекватно оценивать свои силы и возможности. Улица полна неожиданностей и для того, чтобы успешно ориентироваться в условиях дороги высокий уровень самоконцентрации воли и внимательности, способность

координировать свое внимание на основном и не отвлекаться на второстепенных деталях дорожного движения.

         2. Следующим фактором является недостаточный опыт. Общения детей с дорогой, слабая обученность дорожной азбуке, неумение использовать правила безопасности на дорогах.

        3. Низкий уровень общего и психо- физиологического развития и др.

Кроме субъективных факторов, влияющих на формирование целей и задач, можно выделить и объективные. К ним относятся: значительное увеличение интенсивности движения на дорогах и плохое состояние дорожного покрытия, появление на улицах автомобилей иностранных марок более скоростных и бесшумных.

При формулировке целей и задач обучения детей ПДД следует учесть и культуру поведения детей в общественном транспорте.

Культура поведения – это неотъемлемая составная часть общей культуры личности. В процессе передвижения человека по населенному пункту, в общественном транспорте, появляется его

отношение к окружающим, в том числе к старшим, умение соблюдать правила пользования общественным транспортом и т.п. Следовательно, основными целями изучения правил дорожного

движения и поведения на улице являются:

- Снижение дорожно-транспортного травматизма среди детей младшего школьного возраста посредствам повышения уровня знаний ими правил дорожного движения;

- Развития психо-физиологических качеств ребенка;

- Формирование культуры общественного поведения в процессе общения с дорогой.

         Среди задач воспитания и обучения детей дошкольного возраста в детском саду, подготовка ребенка к процессу обеспечения личной безопасности (самосохранению) в условиях ускоряющегося жизненного ритма на дорогах- одна из важнейших. Эта задача в процессе обучения правилам дорожного движения в воспитании дошкольников дифференцируется на ряд частных задач:

- Формирование координации движения;

- Совершенствование навыков ориентации в пространстве;

- Формирование реакции и быстроты мыслительных действий и деятельности в условиях

дорожного движения;

- Повышение уровня психо- физиологических качеств, обеспечивающих безопасность

ребенка на улице;

- Формирование мотивационно-повиденческой культуры ребенка, как основы

безопасности в условиях общения с дорогой и улицей.

           Реализация вышеперечисленных целей и задач обучения ПДД в детских дошкольных учреждениях возможна только в том, случае, если учебно- воспитательный процесс будет всеми

необходимыми для этого учебно- методическими, дидактическими и материально- техническими условиями.

          Окружающая среда ребенка – это не только семья, детский сад, но и детская площадка, двор и конечно, улица. Она приковывает к себе особое внимание ребенка. В самом деле, на улице множество быстродвижущихся, ярких, разнообразных машин; автомобилей, автобусов, мотоциклов и т.д. Много зданий, много людей. В каждом возрасте, начиная с дошкольного, дети выделяют в этом потоке то, что составляет для них предмет особого интереса. Именно это и влечет ребенка на улицу, где он одновременно и зритель, и участник, и где может себя как-то проявить. А здесь как раз и подстерегает его беда, которая на официальном языке называется «дорожно-транспортное происшествие». Ребенку все интересно на улице, и он стремиться туда, не понимая еще, что на проезжей части может появиться машина или перебежит дорогу на близком расстоянии от проходящего транспорта – это большая опасность.

         Приводит к этому незнание элементарных основ правил дорожного движения, безучастное отношение взрослых к поведению детей на проезжей части.

        Несчастных случаев на дорогах будет меньше, если взрослые не оставят ребенка без присмотра на улице или во дворе дома. Вовремя полученные знания о поведении ребенка на улице сохранят здоровье и жизнь.

         Важно как можно раньше научить ребенка правилам поведения на улицах и дорогах. Знакомить детей с азбукой дорожного движения необходимо до школы, когда ребенок начинает осознавать окружающий мир, он способен запомнить то, что говорят и показывают взрослые.

        Знакомить детей с правилами дорожного движения, формировать у них навыки правильного поведения на дороге необходимо с самого раннего возраста, так как знания, полученные в детстве, наиболее прочные; правила, усвоенные ребенком, впоследствии становятся нормой поведения, а их соблюдение – потребностью человека.

        Именно в этом возрасте ребенок должен получить первые сведения о правилах движения и поведения на улице. Он должен понять опасность уличного движения, но в тоже время не испытывать боязни к улице, так как чувство страха парализует способность не растеряться в момент возникшей опасности.

        Велика воспитательная роль детских садов. Здесь дошкольники обучаются читать сигналы светофора и регулировщика, знакомятся со значением дорожных знаков и запоминают законы улиц и дорог. Знакомя детей с правилами дорожного движения, культурой поведения на улице, следует помнить, что эта работа тесно связана с развитием ориентировки в пространстве и предполагает формирование таких качеств личности, как внимание, ответственность за свое поведение, уверенность в своих действиях.

        Обучение правилам дорожного движения, воспитание культуры поведения на улице следует проводить в соответствии с реализацией программных требований в комплексе всего воспитательно – образовательного процесса, не допуская перегрузки детей излишней информацией и учитывая состояние здоровья и настроения ребят.

         Инновационный подход к организации дидактических занятий с дошкольниками по дорожной тематике состоит в одновременном решении следующих задач:

развитие у детей познавательных процессов, необходимых им для правильной и безопасной ориентации на улице;

обучение дошкольников дорожной лексике и включение их в самостоятельную творческую работу, позволяющую в процессе выполнения заданий изучать и осознавать опасность и безопасность конкретных действий на улицах и дорогах;

формирование у детей навыков и устойчивых положительных привычек безопасного поведения на улице.

       В общую программу воспитания дошкольников должны быть включены вопросы, раскрывающие содержание терминов "опасность" и "безопасность".

       Главная цель воспитательной работы по обучению детей основам безопасности дорожного движения должна заключаться в формировании у них необходимых умений и навыков, выработке положительных, устойчивых привычек безопасного поведения на улице.

       Воспитательный процесс рекомендуется осуществлять:

через непосредственное восприятие дорожной среды во время целевых прогулок, где дети наблюдают движение транспорта и пешеходов, дорожные знаки, светофоры, пешеходные переходы и т. д.;

в процессе специальных развивающих и обучающих занятий по дорожной тематике.

       Особенно важно развитие таких навыков и привычек, как сознательное отношение к своим и чужим поступкам, т. е. понимание ребенком того, что является правильным или неправильным. Также большое значение имеет формирование у дошкольника привычки сдерживать свои порывы и желания (например, бежать, когда это опасно, и т. д.).

     Воспитывая дошкольников, педагог применяет такие методы, как внушение, убеждение, пример, упражнение, поощрение. В этом возрасте дети особенно хорошо поддаются внушению. Им необходимо внушить, что выходить самостоятельно за пределы детского сада нельзя. На улице можно находиться только со взрослым и обязательно держать его за руку. Воспитывать детей следует постоянно: в процессе игр, прогулок, специальных упражнений, развивающих двигательные навыки, при выполнении заданий в альбомах по рисованию, обводке, штриховке, конструировании, выполнении аппликаций и т. д. по дорожной тематике, на занятиях по развитию речи с использованием дорожной лексики, при разборе опасных и безопасных дорожных ситуаций.

    Особенно важен принцип наглядности, который традиционно применяется в работе с дошкольниками, когда они должны сами все увидеть, услышать, потрогать и тем самым реализовать стремление к познанию.

       Таким образом, программа воспитания и проведения дидактических занятий имеет целью не столько обучение дошкольников непосредственно правилам дорожного движения (их, кстати, хорошо должен знать сам педагог), сколько формирование и развитие у них навыков и положительных устойчивых привычек безопасного поведения на улице.

       При этом необходимо учитывать следующую закономерность: чем больше у дошкольника сформировано полезных навыков и привычек безопасного поведения на улице, тем легче ему будут даваться знания по дорожной тематике в общеобразовательном учреждении.

         Рекомендуется использовать на занятиях с дошкольниками новые педагогические технологии:

моделирование опасных и безопасных дорожных ситуаций;

самостоятельная работа в альбомах по рисованию или специально разработанных тетрадях, формирующая и развивающая познавательные процессы детей;

интерактивный опрос;

коллективная деятельность детей по изучению, осмыслению и осознанию правил дорожного движения, опасности и безопасности в дорожной среде.

          Особенно эффективно применение интерактивного метода обучения, направленного на активное включение детей в диалог. С помощью этого метода воспитатель может помочь ребятам визуально представить движение транспорта и пешеходов, понять опасные и безопасные действия в конкретных ситуациях, сформировать у них умение наблюдать, сравнивать, анализировать, обобщать наглядную информацию и переносить ее в конечном итоге на реальные дорожные условия.

          При переходе из одной возрастной группы в другую ребенок должен иметь определенные знания по основам безопасного поведения на улице. Начинать обучение необходимо уже с младшего дошкольного возраста, постепенно наращивая знания дошкольников таким образом, чтобы к школе они уже могли ориентироваться на улице и четко знали правила дорожного движения.

          Для повышения ответственности за соблюдением детьми правил дорожного движения с родителями должна проводиться определенная работа: ежедневные беседы, рекомендации, советы, родительские собрания, анкетирование, привлечение родителей для изготовления атрибутов и т.д.

             Частыми гостями детского сада должны стать сотрудники Госавтоинспекции, которые не только рассказывают детям о правилах дорожного движения, становятся участниками игр на специально расчерченной площадке на территории детского сада, но и проводят консультации для родителей и дают свои рекомендации им.

**Профилактика детского травматизма.**

**Детский травматизм**–очень важная и серьезная проблема, особенно в летний период, когда у детей больше свободного временем, они чаще находятся на улице и остаются без присмотра взрослых. Травмы у детей нередко приводят к тяжелым последствиям, что может отразиться на состоянии здоровья и работоспособности в будущем.

Причины травм:

* неблагоустроенность внешней среды;
* халатность, недосмотр взрослых;
* неосторожное, неправильное поведение ребенка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом;
* психологические особенности детей: любознательность, большая подвижность, эмоциональность;
* отсутствие чувства опасности у ребенка.

Взрослые обязаны предупреждать возможные риски и ограждать детей от них. Работа родителей по предупреждению травматизма должна идти в двух направлениях:

1. Устранение травмоопасных ситуаций;
2. Систематическое обучение детей основам профилактики травматизма.

Важно при этом не развить у ребенка чувства робости и страха, а наоборот, объяснить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно.

**Самый распространенный вид травматизма – бытовой.**

Основные виды травм, которые дети могут получить дома, и их причины:

* ожог от горячей плиты, посуды, кипятка, пара, утюга, других электроприборов и открытого огня;
* падение с кровати, окна, стола и ступенек;
* удушье от мелких предметов (монеты, пуговицы, и др.).
* отравление бытовыми химическими веществами (отбеливатели, моющие жидкости, инсектициды);
* поражение электрическим током от неисправных электроприборов, от воткнутых детьми металлических предметов в розетки.

**Ожоги**

Чтобы уменьшить риск получения ожогов необходимо держать детей подальше от горячей плиты, пищи, утюга, от открытого огня, пламени свечи, костров, взрывов петард. Держите в недоступном для детей месте легковоспламеняющиеся жидкости, а также спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни, петарды.

**Не оставляйте кружки с горячими напитками без присмотра!!!**

**Не держите ребенка на руках во время приготовления пищи!!!**

**Падения**

Падения - наиболее частый механизм получения травм во время активных игр, занятия спортом, катания на велосипеде, роликах, коньках и т.д. Для предупреждения падений и уменьшения вероятности серьезных травм:

* не позволяйте детям играть в опасных местах;
* используйте наколенники, налокотники, шлем при катании на велосипеде (роликовых коньках, скейтборде);
* детей младшего возраста катать на велосипеде необходимо в специальном кресле. Это предупредит падение и случайное попадание ноги в спицы колеса.

Падение с высоты в большинстве случаев ведет к получению тяжелых травм. Открытое окно может быть смертельно опасно для ребенка.

**Никогда не держите окна открытыми, если ребенок находится без вашего присмотра!!!**

**Москитная сетка не убережет ребенка от падения!!!**

**Используйте ограничители и блокаторы, которые не позволят ребенку открыть окно полностью!!!**

**Удушье от малых предметов**

* не следует давать маленьким детям еду с косточками или семечками.
* всегда нужно присматривать за детьми во время еды, кормить ребенка измельченной пищей.
* не давать играть мелкими предметами ( пуговицы, монеты, мелкие детали конструктора и т.д.).

Кашель, шумное частое дыхание или невозможность издавать звуки - это признаки проблем с дыханием и, возможно, удушья.

**Отравления**

Ядовитые вещества, медикаменты, отбеливатели, кислоты и горючее, ни в коем случае нельзя хранить в бутылках для пищевых продуктов - дети могут по ошибке их выпить. Такие вещества следует держать в плотно закрытых маркированных контейнерах, в недоступном для детей месте.

Отбеливатель, яды для крыс и насекомых, кислоты и щелочные растворы, другие ядовитые вещества могут вызвать тяжелое отравление,

поражение мозга, слепоту и смерть. Яд опасен не только при заглатывании, но и при вдыхании, попадании на кожу, в глаза и даже на одежду.

Лекарства, предназначенные для взрослых, могут оказаться смертельными для детей. Медикаменты ребенку нужно давать только по назначению врача и ни в коем случае не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста.

**Храните медикаменты и средства бытовой химии в местах недоступных для детей!!!**

**Поражение электрическим током**

Дети могут получить серьезные повреждения, воткнув пальцы или какие-либо предметы в электрические розетки; их необходимо закрывать, чтобы предотвратить поражение электрическим током. Электрические провода должны быть недоступны детям - обнаженные провода представляют для них особую опасность.

**Травмы в результате ДТП**

Увеличение интенсивности движения транспортных средств и пешеходов создают объективные предпосылки для возникновения дтп, в том числе с участием детей. Это определяет необходимость обучать детей правилам поведения на дороге с раннего возраста:

* не играть рядом с дорогой;
* переходить дорогу только в установленных местах;
* перед пересечением проезжей части остановиться на обочине;
* посмотреть в обе стороны;
* не перебегать через проезжую часть;
* маленьких детей переводить через дорогу за руку.

Необходимо использовать специальное кресло и ремни безопасности при перевозке детей в автомобиле.

**Очень важно для взрослых – самим правильно вести себя во всех ситуациях, демонстрируя детям безопасный образ жизни.**

**Не забывайте, что поведение взрослого человека пример для ребенка!**

**Будьте здоровы и берегите детей!**

**Безопасность ребёнка в новогодние каникулы**

       Приближается веселая пора для детей – новогодние каникулы. Но для взрослых – это пора повышенной ответственности за их жизнь и здоровье.

       Прежде всего, следует обеспечить максимальную занятость, что позволит минимизировать беспризорность и бесконтрольность как основной фактор правонарушений. Поэтому, уважаемые родители, узнайте, что предлагают детям и взрослым администрация территории, внешкольные учреждения, учреждения культуры, спортивные организации. Исходя из этого, составьте график каникулярной занятости вашего ребенка.

       В качестве подарка выбирайте такие игрушки, которые подходят ребёнку по возрасту, способностям и интересам. Игрушки, предназначенные для детей более старшего возраста, чем ваш ребёнок, могут представлять опасность.

       Помните, что дом, куда вас пригласили, может быть небезопасным для ребёнка. Не позволяйте детям находиться в местах, где с ними может произойти какая-либо неприятность.

       В случае срочной необходимости у вас под рукой всегда должны находиться телефону экстренных служб.

       Большее наслаждение от праздничных дней вы и ваш ребенок получите, если будете соблюдать привычный распорядок дня.

       Строго контролируйте свободное время ваших детей. Не позволяете им играть пиротехникой. Помните: неумелое обращение с пиротехникой может угрожать жизни и здоровью ваших детей.

       Не разрешайте детям длительно находиться на улице в морозную погоду!

       Соблюдайте осторожность на льду водоемов!

       Не оставляйте детей одних дома!

       Помните, безопасность детей - дело рук их родителей. Каждый ребенок должен знать свой домашний адрес и номер телефона родителей.

**Консультация для родителей детского сада**

 **«О пользе чтения книг дошкольникам»**
**Цель** статьи - формирование интереса и любви к художественной литературе.
Многие родители задаются вопросом, что читать детям в том или ином возрасте. Мнений на этот счет великое множество.
Задача взрослого - открыть ребёнку то необыкновенное, что несёт в себе книга, то наслаждение, которое доставляет погружение в чтение. Взрослый, чтобы привлечь к книге ребёнка, должен сам любить литературу, наслаждаться ею как искусством, понимать сложность, уметь передавать свои чувства и переживания детям.
В дошкольном возрасте дети знакомятся с русским и мировым фольклором во всём многообразии его жанров - от колыбельных песен, потешек, считалок, дразнилок, загадок, пословиц до сказок и былин, с русской и зарубежной классикой. С произведениями В. А. Жуковского, А. С. Пушкина, П. Г. Ершова, Ш. Перро, братьев Гримм, Х. К. Андерсена, С. Я. Маршака, К. И. Чуковского, и многих других.
Не секрет, что современные дети мало читают, предпочитая книгу просмотру телепрограмм и видеофильмов, компьютерным фильмам. Эта печальная реальность должна заставить родителей задуматься и попытаться, как то исправить положение вещей.
Взрослые должны обращать внимание на возраст ребенка, уровень интеллектуального развития, интерес к читаемому и в связи с этим подбирать книги для чтения. Не следует стремиться прочесть все: надо думать, не о количестве, а о пользе прочитанного и воспринятого.
Детям нужно читать как можно больше книг. Очень важно, чтобы он полюбил это занятие. Книга может заинтересовать, как мальчишек, так и девчонок, главное найти такой вариант, который понравится ребенку.
Учеными установлено, что ребенок, которому систематически читают, накапливает богатый словарный запас.
Читая вместе с мамой, ребенок активно развивает воображение и память.
Именно чтение выполняет не только познавательную, эстетическую, но и воспитательную функцию. Поэтому, родителям необходимо читать детям книжки с раннего детства.
Очень важно обращать внимание детей на образный язык сказок, рассказов, стихотворений, привлекая дошкольников к повторению запомнившихся им отдельных слов, выражений, песенок персонажей.
Усваивая содержания сказки, дети учатся передавать слова разных героев, повторяют интонации. Это закладывает основы для дальнейшего самостоятельного развития интонационной выразительности в более старшем возрасте.
С 5-летнего возраста начинается новая стадия в литературном развитии ребёнка. Самыми любимыми у детей становятся волшебные русские народные сказки с их чудесным вымыслом, фантастичностью, развитым сюжетным действием, полным конфликтов, препятствий, драматических ситуаций, разнообразных мотивов (коварство, чудесная помощь, противодействие злых и добрых сил и многое другое), с яркими сильными характерами героев. Русские народные сказки («Морозко», «Сивка-бурка», «Царевна - лягушка», «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка», и другие). Открывают простор для чувств и мыслей ребенка о сложном мире, где сталкиваются в непримиримой борьбе добрые и злые силы, где дети утверждаются в непременной, неизбежной победе добра над злом, удивляются чудесам и тайнам и пытаются раскрыть и осмыслить их. В старшем возрасте ребёнок приобретает способность понимать текст без помощи иллюстраций. Дети уже способны понимать в книге такие события, каких под час не было в их собственном опыте. У ребёнка формируются умения воспринимать литературное произведение в единстве содержания и формы, осмысливать словесный образ, относиться к нему как к авторскому приёму. Возникает также умение не только замечать выразительное, яркое слово, но и осознавать его роль в тексте.
Во время чтения может возникнуть чувство эмоциональной близости между взрослым и ребенком, постарайтесь не разрушать это волшебное чувство.
**Как читать.**
- В спокойной обстановке. Уберите игрушки, которые могут отвлечь ребенка, и выключите компьютер с телевизором.
- Выразительно и эмоционально декламируйте, тщательно проговаривая все звуки. Говорите ниже, выше, быстрее и медленнее – в общем, добросовестно развлекайте малыша.
- Показывайте крохе картинки: хорошо, если у вас есть разные варианты изображений одних и тех же существ.
- Демонстрируйте ребенку те действия, о которых говорится в стихах и потешках. Бодайтесь за козу рогатую, топайте за мишку косолапого и рычите за тигра.
- Как только книга надоест младенцу, прекратите чтение отложите ее на денек.
**Рекомендуемая литература для детей 5-7 лет:**
**Русские народные сказки:** Заюшкина избушка. Мужик и медведь.Лиса и журавль. Заяц-хваста. Хвосты. Лиса и кувшин. Журавль и цапля. Лисичка со скалочкой. Кот и лиса. Волк и семеро козлят. Петушок - Золотой гребешок. Маша и Медведь. Храбрый баран. Лисичка-сестричка и серый волк. Сказка про ерша. Зимовье. Полкан и медведь. Лиса и козел.
**Авторские сказки:** С.Т. Аксаков «Аленький цветочек», П.П. Бажов «Серебряное копытце», сказки А.С. Пушкина, А.Н. Толстой «Приключения Буратино», Носов «Приключения Незнайки». Стихотворения А. Барто, Б. Заходера, С. Маршака, К. Чуковского, В. Жуковского.
**Произведения о природе:** Мамин-Сибиряк «Серая шейка», А. Некрасов «Дед Мазай и зайцы».
**Произведения зарубежных авторов:** Марк Твен «Приключения Тома Сойера», Ю. Олеша «Три толстяка» Р. Толкиен «Хоббит или туда и обратно».

**Консультация для родителей "Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста"**

**Возраст 5-6 лет**- это старший дошкольный возраст. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные качества, формируется образ «Я», половая идентификация. В этом возрасте дети имеют представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам. Важным показателем этого возраста 5-6 лет является оценочное отношение ребенка к себе и другим. Дети могут критически относиться к некоторым своим недостаткам, могут давать личностные характеристики своим сверстникам, подмечать отношения между взрослыми или взрослым и ребенком. 90% всех черт личности ребенка закладывается в возрасте 5-6 лет. Очень важный возраст, когда мы можем понять, каким будет человек в будущем.
**Ведущая потребность в этом возрасте** – потребность в общении и творческая активность. Общение детей выражается в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражении своих чувств и намерений с помощью речи и неречевых средств (жестов, мимики). Творческая активность проявляется во всех видах деятельности, необходимо создавать условия для развития у детей творческого потенциала. Ведущая деятельность – игра, в игровой деятельности дети уже могут распределять роли и строить своё поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью. С 5 лет ребёнок начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом начинает доставлять ребёнку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе. Ведущая функция – воображение, у детей бурно развивается фантазия. Воображение – важнейшая психическая функция, которая лежит в основе успешности всех видов творческой деятельности человека. В 5-6 лет ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что ребенок в этом возрасте запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. В познавательной деятельности продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины. Дети называют не только основные цвета, но и их оттенки, знают формы. Это период наивысших возможностей для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения. Для развития всех этих процессов усложняется игровой материал, он становится логическим, интеллектуальным, когда ребенку приходится думать и рассуждать. Конструктор хорошо развивает логическое мышление. Здесь важным моментом является складывание по схеме – образцу, начиная с простых узоров. Кубики, различные головоломки, мозаику необходимо выкладывать по картинке, ориентируясь на цвет, форму, величину. В логических играх ребенок должен увидеть последовательность, проследить логическую закономерность и обосновать.
В играх на логику прослеживается и личностный аспект дошкольника. Правильно решив упражнение, ребенок радуется, чувствует уверенность в себе и желание побеждать. Есть дети, которые сдаются, не верят в свои силы и задача родителей выработать у ребенка стремление победить. Важно, ребенок должен знать, что «Я могу». Необходимо прививать интерес к размышлению и рассуждению, поиску решений, научить испытывать удовольствие от прилагаемых усилий и получаемого результата. Важно, чтобы детям сопутствовал успех.
Главное, в развитии детей 5-6 лет – это их познавательное развитие, расширение кругозора. И все игры, направленные на это дадут хороший результат. Не отвечайте односложно – «да» или «нет». Отвечайте ребенку развернуто, спрашивайте его мнение, заставляйте думать и рассуждать. А почему сейчас зима? Докажи. А почему в лесу нельзя разводить костер. Обоснуй. У детей много неосознанной информации в голове, задача взрослых им в этом помочь.
**ВНИМАНИЕ:**
• - выполнить задание, не отвлекаясь в течение 10-12 минут, наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию;
• - находить 5-6 отличий между предметами, выполнять задания по предложенному образцу, находить пары одинаковых предметов – это концентрация внимания;
**ПАМЯТЬ:**
• - запоминать 6-8 картинок в течение 1-2 минут;
• - рассказывать наизусть несколько стихотворений;
• - пересказать близко к тексту прочитанное произведение;
**МЫШЛЕНИЕ**:
• - определять последовательность событий;

• - складывать разрезанную картинку из 9 частей;
• - находить и объяснять несоответствия на рисунках;
• - находить и объяснять отличия между предметами и явлениями;
• - находить среди предложенных 4 предметов лишний, объяснять свой выбор.
**МАТЕМАТИКА**
• Счет в пределах 10, знакомство с цифрами.
• Правильно пользуется количественными и порядковыми числительными (в пределах 10), отвечает на вопросы: «Сколько?». «Который по счету?»
• Уравнивает неравные группы предметов двумя способами.
• Сравнивает предметы (по длине, ширине, высоте, толщине); проверяет точность определенным путем наложения или приложения.
• Выражает местонахождение предмета по отношению к себе, к другим предметам.
• Знает некоторые характерные особенности знакомых геометрических фигур.
• Называет утро, день, вечер, ночь; имеет представление о смене частей суток.
• Называет текущий день недели.
**РАЗВИТИЕ РЕЧИ**
• Имеет достаточно богатый словарный запас.
• Может участвовать в беседе, высказывать свое мнение.
• Составляет по образцу рассказ по сюжетной картине, по набору картинок; последовательно, без существенных пропусков пересказывает небольшие литературные произведения.
• Определяет место звука в слове. Обучение чтению необходимо начинать с формирования фонематического анализа слова.
**ПОЗНАНИЕ**
• Различает и называет виды транспорта, предметы, облегчающие труд человека в быту.
• Классифицирует предметы, определяет материалы, из которых они сделаны.
• Знает название родного города, страны, ее столицы, домашний адрес.
• Знает о взаимодействии человека с природой в разное время года.
• Знает о значении солнца, воздуха, воды для человека, животных, растений.
• Бережно относится к природе.
**ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**
• Знает стихотворения, считалки, загадки.
• Называет жанр произведения.
• Драматизирует небольшие сказки, читает по ролям стихотворения.
• Называет любимого детского автора, любимые сказки и рассказы.
В изобразительной деятельности 5 – 6 летний ребёнок свободно может изображать предметы круглой, овальной, прямоугольной формы, обычно рисунки представляют собой схематические изображения различных предметов, дети любят рисовать, лепить. Дети успешно справляются с вырезыванием предметов прямоугольной и круглой формы, умение вырезывать по контуру – один из показателей готовности к школе.
В развитии эмоциональной сферы необходимо формировать позитивное эмоциональное отношение к самому себе и своему имени, к членам своей семьи, к друзьям, учить детей сопереживать, помогать по мере возможности, заботиться о младших. Ребёнок может произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания, эмоциональными реакциями.
Родители ДОЛЖНЫ быть оставаться примером для детей. Если родители несут позитивную информацию, если у ребенка на душе хорошо, нет страха, обиды, тревоги, то любую информацию (личностную и интеллектуальную) можно заложить в ребенка.