

Консультация для родителей

«Воспитание стремления к самообслуживанию у детей 2-3года»

Ближе к 3 годам у ребёнка начинает складываться сознательное управление своим поведением. Значительно повышается активность, а стремление к самостоятельности становится основной характеристикой возраста. «Я сам! Я хочу! Я умею! Я тоже буду» - ребёнок начинает верить в свои возможности.

Основы навыков самообслуживания закладываются именно в возрасте 3 лет. Что такое вообще, эти навыки самообслуживания?

Самообслуживание - это начало трудового воспитания дошкольника, умение выполнять элементарные бытовые действия: самостоятельно одеться, раздеться, помыть руки, самостоятельно есть, прибирать игрушки. Самообслуживание играет важную роль в развитии ребёнка, так как способно резко поднять его самооценку и тем самым знаменует собой самый большой шаг на пути к его независимости.

К сожалению, в последнее время все больше родителей чересчур опекают своего ребенка. Они спешат прийти на помощь или сделать всё за ребёнка сами, считая, что их он ещё маленький или просто торопясь куда-либо (утром на работу, вечером – домой или по делам). Это приводит к тому, что у ребёнка не развивается самостоятельность, и он всё время будет надеяться на других.

У родителей, чрезмерно опекающих своих детей и делающих за них то, что они должны учиться делать сами, дети вырастают беспомощными, неподготовленными для жизни в коллективе. Довольно часто оказываешься свидетелем того, как ребенок 3,5-4 лет сидит посреди горы своих вещей и не знает, или даже не задумывается, с чего ему начать одеваться, в какой последовательности следует это делать. Он просто бездействует. А между тем при правильном подходе дети в 3-4 года могут во многом быть самостоятельными.

Навыки самообслуживания, которыми дети должны обладать к 3 годам по ФГОС.

- самостоятельно мыть руки перед едой, после загрязнения, засучивая рукава;
- мыть лицо, не разбрызгивая воду;
- правильно пользоваться мылом;
- насухо вытираться полотенцем, без напоминания вешать его на отведенное место;
- опрятно есть; Пить из чашки, есть, хорошо пережёвывая пищу, с закрытым ртом.
- держать ложку правильно;
- выходить из-за стола только после окончания еды;
- пользоваться индивидуальным полотенцем, салфеткой;
- самостоятельно одеваться – раздеваться, соблюдая определенную последовательность;
- складывать и вешать одежду на стул, в шкаф;

- застегивать и расстегивать пуговицы, "молнию", кнопки;
- зашнуровывать, расшнуровывать обувь;
- убирать на место игрушки и вещи;
- замечать беспорядок в одежде и самостоятельно устранять его или обращаться за помощью к взрослому.
- убирать после игры на место игрушки, книжки.
- своевременно пользоваться носовым платком, туалетом.

Воспитание навыков самообслуживания у детей - это длительный процесс, требующий от взрослых большого терпения.

Советы родителям для обучения самостоятельности:

1. Хвалите ребенка. Если вы довольны поступком ребенка, лучше сказать ему не просто, что он хороший, а, что вы очень довольны тем, как сегодня он сделал то-то и то-то.
2. Не делайте за ребенка то, что он способен выполнить сам.
3. Любое обучение не терпит спешки. Поэтому, если вы действительно торопитесь, займитесь обучением в другое, более спокойное время. Атмосфера должна быть доброжелательной.
4. Постарайтесь избегать оценок и сравнений с другими детьми. Сравнить можно только с его собственными достижениями.
5. Дети ведут себя так, как мы им внушаем. Поэтому если малышу говорить, что, у тебя всё получится, ты справишься - ребенок будет настроен на успех.
6. Единство требований взрослых (и дома и в саду).
7. Личный пример – имеет громадное значение в обучении самостоятельности!
8. Работа должна быть по силам малыша!

Помните, что труд должен приносить радость ребёнку. Поэтому не надо упрекать ребёнка в медлительности и небрежности. Это может вызвать отрицательное эмоциональное состояние, и повлечь за собой нежелание принять участие в труде в следующий раз.

Важно, чтобы с раннего детства ребёнок усвоил, что работать трудно, но необходимо

Здоровье малыша в наших руках!

В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. *По данным обследований, только 5-7% детей рождаются здоровыми, 2-3% имеют I группу здоровья. На первый взгляд наши дети здоровы и нет причин волноваться. Но что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

20%-наследственность;

20%-экология;

10%-развитие здравоохранения;

50%-**образ жизни.**

Что такое ЗОЖ? (здоровый образ жизни)

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

Факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребёнка. Но рост количества детских заболеваний связан не только с плохой экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций, характера двигательного режима. В нашем детском саду проводилось анкетирование родителей на тему «Существуют ли традиции физического воспитания в вашей семье». Положительный ответ дали лишь 32% опрошенных. А ведь при недостаточной двигательной активности ребёнка неизбежно происходит ухудшение здоровья, снижение физической работоспособности. Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами **здорового образа жизни.**

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

1. **Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды:** чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.
2. **Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.** Перебранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться-сразу становится легче, нахмуриться -подкрадывается грусть. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим и слышим. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!
3. **Правильно организованный режим дня:** оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму. **Прогулка** - один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха, повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми. Важная составляющая часть режима – **Сон**. Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днём и ночью). Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.
4. **Полноценное питание:** включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями и белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.
5. **Формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.
6. **Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег,** которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание? Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспособляется к меняющимся условиям

окружающей среды. Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла), широко используются и нетрадиционные:

- Контрастное воздушное закаливание (из тёплого в холодное помещение);
- Хождение босиком, при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. В летний период дайте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Тёплый песок, мягкий ковёр, трава действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.
- Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.
- Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры – метод профилактики заболевания носоглотки.

Если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

VII. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.

VIII. Удар по здоровью ребёнка наносят **вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих.

ПОМНИТЕ _ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ!!!

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

Помни – здоровье не всё, но все без здоровья – ничто!

Здоровье нужно не только тебе, но и людям которых ты обязан защищать и помогать.

Здоровье не только физическая сила, но и душевное равновесие.

Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

Здоровье – это стиль и образ твоей жизни.

Ходи периодически по земле босиком – земля даёт нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

Учись правильно дышать – глубоко, ровно, спокойно.

Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

Помни – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.

Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить, люби жизнь.

Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!