

Весенние консультации для родителей в детском саду

(группа раннего возраста)

Весна – любимое время года у всех детей разного возраста, а главное условие воспитания здоровых и физически развитых детей – это обязательные ежедневные прогулки. Яркое ласковое солнце, чистый и свежий воздух – вот то, что всегда было и остаётся лучшим источником для вдохновения на новые игры и познание окружающего мира ребёнком.

Поэтому весна – это всегда пора новых открытий, интересных игр и детского веселья. Ну а весеннее солнышко, которое в это время года обеспечивает максимальное количество ультрафиолета, является ещё и прекрасным профилактическим средством против такого опасного и неприятного заболевания как рахит.

Однако родителям не следует забывать, что весна – это не только веселье, отличное настроение и заряд бодрости и сил на долгое время. Это время года коварно – перепады температур, тонкий лёд, желание попробовать всё, что начинает расти, на вкус... Поэтому очень важно следить за тем, где, в чём и как гуляет ребёнок. Как одевать ребёнка весной?

Весна – это всегда лужи и грязь. Поэтому, выпуская малыша гулять на улицу, помните, что его ноги должны оставаться сухими даже в межсезонье. Идеальными для этого станут сапоги с прорезиненными вставками, однако под них обязательно надо надевать тёплые носки.

Штаны обязательно следует заправить в сапоги – так они меньше намокнут, когда ребёнок отправится исследовать лужи. А для того, чтобы правильно подобрать одежду, необходимо учитывать следующие параметры:

1. Степень подвижности – будет ли ребёнок бегать или только стоять возле мамы.
2. Температуру и влажность окружающего воздуха.
3. Время дня и место прогулки.

Если малыш подвижный и много бегаёт и прыгает, то ему необходима лёгкая верхняя одежда, например, куртка, которая не сковывает движения. Если же кроха ещё мал и пока сидит только в коляске или передвигается, держась за руку, то его одежда должна по-прежнему оставаться тёплой.

Весенние прогулки

Весна – это самое полезное и приятное время для совместных прогулок взрослого и ребёнка любого возраста. Не просто выходите во двор, чтобы покататься на качелях или побывать на детской площадке.

Обязательно прогуляйтесь с малышом по улицам, сходите в парк, пройдите по аллеям.

Обратите внимание ребёнка на то, какие изменения происходят в природе – набухли почки на веточках деревьев, появляются первые листочки и травинки, начали показываться листочки одуванчиков, которые совсем скоро расцветут как солнечные шарики.

Обязательно наблюдайте за птицами – какие из них прилетели из тёплых краёв, а какие оставались зимовать в вашей местности, начали ли они уже вить гнёзда. Обязательно соорудите скворечник сами, ведь это очень интересное и познавательное занятие для всей семьи.

В процессе наблюдения за природой во время прогулок проговаривайте цвета, считайте, обращайтесь внимание на такие понятия, как близкий – далёкий, высоко – низко, маленький – большой. Попросите ребёнка прислушаться – пусть он назовёт все звуки, которые услышит и попробует угадать, кому они принадлежат, и кто или что издаёт. Выберите какой-то один объект для наблюдения и следите за тем, как он меняется на протяжении всех весенних месяцев – марта, апреля и мая.

Не забывайте отвечать на все вопросы ребёнка, и обязательно предложите ему самому поискать ответы на них.

Питание детей весной

Весна – особенное время года. Поэтому для поддержания здоровья малыша, а также для профилактики частых заболеваний простудами и гриппом, родители обязательно должны следить за правильным питанием.

Что же обязательно должен содержать ежедневный рацион ребёнка, который посещает детский сад и является дошкольником?

1. В сутки необходимо съесть около 20 г растительных и животных жиров. Причём одна треть из этого количества должна принадлежать животным жирам, а две трети – растительным.
2. В рационе каждый день должны иметься кисломолочные продукты – натуральные йогурты, молоко, детский кефир, сыр, ряженка.
3. Если малыш не любит молоко – от него лучше отказаться вовсе и заменить его именно свежими кисломолочными продуктами.
4. Не забывайте включать в рацион продукты, богатые белками. Это в первую очередь рыба (один день в неделю обязательно должен быть рыбным), яйца, мясо, сыр, бобовые.
5. Каждый день давайте ребёнку его любимый фрукт на полдник. Это может быть груша, яблоко или банан. Не забывайте и про овощи – морковь, свёкла и картофель особенно полезны в весеннее время года.
6. Принимать витаминно-минеральные комплексы следует только после консультации с педиатром.
7. Следите за тем, чтобы в рационе было как можно больше продуктов, которые содержат натуральную аскорбиновую кислоту (витамин С). Это капуста, помидоры, отвар шиповника, малина, цитрусовые.

Правильное питание, организованное с началом весны, поможет вашим дочкам и сыночкам оставаться здоровыми, активными и сильными. Это скажется не только на физическом, но и на умственном развитии ребёнка.