

\* Предлагая ребенку любой вид нагрузки (физической, умственной, эмоциональной), помните о её воздействиях; даже увлекательнейшее занятие, удовлетворяя одну потребность, может стать причиной неблагополучия. Поэтому оптимальная продолжительность занятий 3-летних детей — 20 минут, предельно допустимая 30 минут.



• Территория детского сада должна быть доступна детям. Красота участка и возможность его использования не



должны вступать в противоречие. Прежде чем устраивать клумбу или газон (ходить по

которым, как известно, «строго запрещено!») задумайтесь, не слишком ли сильно будет ограничено пространство, где дети должны бегать, прыгать, лазать, кататься, ходить, строить, лепить, рисовать, играть с водой, песком..



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Березка»

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

# ФОРМИРУЕМ ПРИВЫЧКУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



Подготовлен: С.В.Золотарева

пгт. Игрим

## ФОРМИРУЕМ ПРИВЫЧКУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

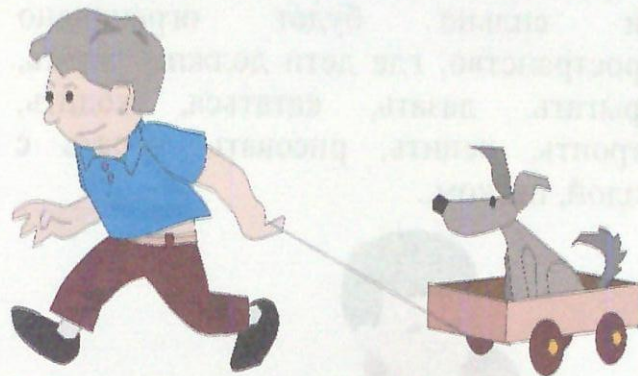
Всем известно, в каких сложных экологических и социальных условиях растут наши дети. Оставлять этот факт без внимания, а тем более усугублять ситуацию недопустимо. Нужно приложить все силы, чтобы окружающая ребенка обстановка не только не причиняла ему вреда, а, напротив, предельно соответствовала его физическим и психическим особенностям, удовлетворению его разнообразных потребностей.

\* Формируя зоны деятельности, позаботьтесь о том, чтобы книги, мольберты, глина, нитки, мозаика располагались ближе к окну. Глаза надо беречь! Спокойное содержание должно соседствовать со спокойным (умеренной интенсивности) освещением, подвижное — с аналогичным.

\* Не концентрируйте весь игровой материал в одном месте, — создайте ситуацию активного поиска (чтобы что-то взять, нужно встать, пройти, пробежать — подвигаться), в



противном случае гиподинамии не избежать.



\* Подумайте над тем, как организовать постоянное двустороннее проветривание. Лишняя притока свежего воздуха, вы обрекаете ребенка и себя на болезнь, быструю утомляемость, плохое настроение, низкую работоспособность. Вместе с тем избегайте сквозняков, переохлаждения.

\* Согласуйте одежду детей с микроклиматом группы. Если термометр показывает не ниже 20° С, на ребенке должно быть: хлопчатобумажное белье, носочки, шорты, рубашечка с коротким рукавом, платье тоже с коротким рукавом. Однако учтите, что существуют мерзляки в



отношении которых не должно быть принуждения: пусть носят легкое платье или рубашки с длинным рукавом и т. д.

\* Группа — не спортивный зал, не увлекайтесь обилием физкультурных снарядов, действуйте в разумных пределах: можно поставить шведскую стенку небольших размеров (обязательно с матом), скамейку, диски «здоровье», мячи, канат, шест, но лучше использовать скакалки, ленты, рельефные коврики, катушки из-под ниток, теннисные шарики и т. д.

\* Разговаривайте спокойно, негромко, но четко, доступно; помните, что шум — ваш злейший враг; окружая с малых лет ребенка громкой речью, музыкой и т. д., мы нарушаем формирование, не только слуха, но и психики.



\* Не увлекайтесь телевизионными передачами: дети их могут смотреть 2-3 раза в неделю, не более 15 минут, на расстоянии от экрана не ближе 3 метров; желательно, чтобы экран был на уровне глаз.