

Материалы для родителей старшей группы №8

Воспитатели: Акрамова З.Р., Степанова Н.Г.

Беседа для родителей «Ребенок и правила дорожного движения»

Лучший способ сохранить свою жизнь и жизнь своего ребенка на дорогах – соблюдать правила дорожного движения! Воспитание у детей навыков безопасного поведения на улицах города – очень важная проблема. Может возникнуть вопрос: зачем объяснять детям особенности движения транспорта, правила перехода улицы, если малыши всё равно переходят дорогу, только держась за руку взрослого? Быть может, не стоит забивать им голову этими правилами, пока они ещё не ходят самостоятельно по улицам, не пользуются городским транспортом? Но мы всегда должны помнить о том, что формирование сознательного поведения – это длительный процесс. Это сегодня ребенок всюду ходит за ручку с мамой, а завтра он станет самостоятельным пешеходом и пассажиром городского транспорта.

Работа по обучению детей правилам грамотного и безопасного поведения на улицах города, в городском транспорте должна быть систематической. Для того чтобы она принесла результаты, недостаточно одного занятия или беседы с детьми. И еще одно важное требование: детям недостаточно теоретических знаний, они должны применять их на практике.

В детском саду мы проводим беседы, занятия, игры, развлечения, выставки на данную тему. Но этого мало – практическое применение этих знаний целиком ложиться на ваши плечи. Единство наших и ваших требований к детям – это условие безопасности наших детей! Дети всегда рядом с нами, они смотрят на нас, подражают нам. Они наша жизнь, наше продолжение, наш смысл сохранить наше будущее – наших ребятишек, обеспечить им здоровье и жизнь – главная задача родителей и всех взрослых. Лихо, давя на газ за рулем своих автомобилей, переходя проезжую часть на красный сигнал светофора или вообще в неположенном месте, не забывайте, что рядом с вами ваши дети, такие же участники дорожного движения, повторяющие и полностью копирующие пренебрежительное и зачастую опасное отношение взрослых к соблюдению правил дорожного движения. Именно взрослые (родители) закладывают отрицательные привычки нарушать правила безопасного поведения на дороге – основу возможной будущей трагедии. Родители должны твердо усвоить силу собственного примера.

Вы – объект любви и подражания для ребенка. Это необходимо помнить всегда и тем более, когда вы делаете шаг на проезжую часть дороги вместе с малышом.

Консультация для родителей

«Легко ли научить ребёнка правильно вести себя на дороге?»

На первый взгляд легко. Надо только познакомить его с основными требованиями Правил дорожного движения и никаких проблем.

На самом деле очень трудно. Ведь мы, родители, каждый день на глазах родного чада нарушаем эти самые пресловутые Правила, и не задумываемся, что ставим перед ребёнком неразрешимую задачу: как правильно? Как говорят или как делают?

Когда же ребёнок попадает в дорожное происшествие, то виноваты все: водитель, детский сад, школа, Госавтоинспекция. Почему не научили, не показали, не уберегли? Забывая при этом, что в первую очередь родители своим примером должны научить и уберечь.

Если вы действительно заинтересованы в том, чтобы ваш ребёнок владел навыками безопасного поведения на дороге, то не сводите процесс обучения к пустой и бесполезной фразе: "Будь осторожен на дороге». Она не объясняет ребёнку, чего собственно на дороге надо бояться. Где его может подстеречь опасность? Лучше используйте движение в детский сад и обратно для отработки навыков поведения на дороге.

Ребёнок твёрдо должен знать, что дорогу можно переходить только в установленных местах: на пешеходном переходе и на перекрёстке. Но и в данном случае никто не может гарантировать его безопасность. Поэтому, прежде чем выйти на дорогу, остановитесь с ребёнком на расстоянии 50 см – 1 метра от края проезжей части, обратите его внимание, что посмотреть налево и направо надо обязательно с поворотом головы, и если с обеих сторон нет транспорта представляющего опасность, можно выйти на проезжую часть. переходить дорогу надо спокойным размеренным шагом и не в коем случае не бегом.

Большую опасность для детей представляют не регулируемые пешеходные переходы. Здесь ребёнку важно убедиться, что расстояние до автомашин с обеих сторон позволит ему перейти дорогу без остановки на середине проезжей части.

На регулируемом пешеходном переходе объясните ребёнку, что красный и жёлтый сигнал светофора – запрещающие. Особенно опасно выходить на дорогу при жёлтом сигнале, потому что некоторые машины завершают проезд перекрёстка и при этом увеличивают скорость. Зелёный сигнал - разрешающий, но он не гарантирует пешеходу безопасный переход, поэтому прежде чем выйти на дорогу надо посмотреть налево и направо и убедиться, что все машины остановились, опасности нет.

Часто ребята оказываются под колёсами транспорта, когда, выйдя из автобуса или троллейбуса, пытаются перейти на другую сторону дороги. Объясните ребёнку, что в данном случае опасно обходить транспортное средство как впереди, так и сзади, потому что оно большое и из-за него ничего не видно. Надо подождать пока автобус или троллейбус уедет.

Большую опасность для детей представляют предметы, загораживающие обзор (заборы, стоящие автомашины, зимой – сугробы, летом - кустарники, деревья). Лучше отойти от них подальше, и перейти дорогу, где безопасно.

Уважаемые родители! Помните!

Ребёнок учится законам дорог, беря пример с членов семьи и других взрослых. Особенно пример папы и мамы учит дисциплинированному поведению на дороге не только вашего ребёнка, но других родителей.

Берегите ребенка!

Консультация для родителей «Безопасность детей на дорогах»

Скорость движения, плотность транспортных потоков на улицах и дорогах нашей страны быстро возрастают, и будут прогрессировать в дальнейшем. Поэтому обеспечение безопасности движения становится всё более государственной задачей. Особое значение в решении этой проблемы имеет заблаговременная и правильная подготовка самых маленьких наших пешеходов – детей, которых уже сейчас за воротами дома подстерегают серьёзные трудности и опасности, и жить которым придётся при большой интенсивности автомобильного движения.

Причиной дорожно-транспортных происшествий чаще всего являются сами дети. Приводит к этому незнание элементарных основ правил дорожного движения, безучастное отношение взрослых к поведению детей на проезжей части. Предоставленные самим себе дети, особенно младшего возраста, мало считаются с реальными опасностями на дороге. Объясняется это тем, что они не в состоянии правильно определить расстояние до приближающейся машины и её скорость и переоценивают собственные возможности, считают себя быстрыми и ловкими. У них ещё не выработалось способность предвидеть возможность возникновения опасности в быстро меняющейся дорожной обстановке. Поэтому они безмятежно выбегают на дорогу перед остановившейся машиной и внезапно появляются на пути у другой. Они считают вполне естественным выехать на проезжую часть на детском велосипеде или затеять здесь весёлую игру.

К сожалению, многим родителям свойственно заблуждение, что ребёнка надо учить безопасному поведению на улицах ближе к тому времени, когда он пойдёт в детский сад или школу. Но так думать опасно! Ведь у детей целый

комплекс привычек (незаметно для него и для нас) складывается с самого раннего детства. В том числе и манера поведения.

Поэтому перед педагогами дошкольного учреждения стоит задача - донести информацию не только до детей, но и их родителей таким образом, чтобы у них выработалась жизненно важная привычка соблюдать правила дорожного движения и научить поступать так же своих детей. Решить эту задачу не просто, но необходимо.

Избежать этих опасностей можно лишь путём соответствующего воспитания и обучения ребёнка с самого раннего возраста.

Работа по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма будет наиболее эффективной, если её вести в трёх направлениях: работа с детьми, педагогами, родителями.

Беседа для родителей: «Безопасность на воде»

Правила безопасности на воде купания - купание в открытых водоемах:

- Для плавания используйте лишь круги и жилеты, предназначенные для применения в открытых водоемах, у них должны быть толще стенки и, желательно, несколько автономных камер. Чтобы ребенок не утонул при проколе одной из них.
- Всегда будьте возле ребенка, который в воде. Не отводите от него взгляда. Дошкольник может за секунду уйти под воду и захлебнуться.
- Старайтесь не брать дошкольников кататься на лодках, водных велосипедах и других плавательных средствах, это может быть опасно. Но даже если и берете малыша, всегда надевайте на него еще на берегу спасательный жилет.
- Плавайте в специально отведенных местах с чистым проверенным дном, и где есть спасатель и медицинский пункт.
- Если вы плаваете с детьми на природе, то выбирайте чистое мелкое место с течением меньше 0,5 метра/секунду. Предварительно проверьте самостоятельно дно, оно должно быть не топким и без острых предметов. Всегда будьте возле малышей.
- Не разрешайте дошкольникам заплывать далеко от берега и нырять на мелких местах или там, где незнакомое дно.

Правила безопасности на воде купания- купание в надувных бассейнах:

- Никогда не позволяйте детям нырять в надувные бассейны.
- Не оставляйте дошкольников без присмотра даже в маленьком тазике. Малыш может упасть лицом в воду и утонуть, у него еще слишком слабые руки для веса тела и поэтому ему тяжело подниматься.
- Максимально оградите несанкционированный доступ к бассейну малышей, чтобы они самовольно не пошли плавать. Для этого снимайте лестницу, ставьте заградительный барьер, не оставляйте стулья по которым можно забраться внутрь, надевайте на верх плотный защитный чехол (который не провалится под весом ребенка или двух) или сливайте воду из бассейна. Надежной изгородью от малышей можно считать заслон высотой от полутора метров, в котором либо отсутствуют горизонтальные перекладины, либо они слишком малы, чтобы по ним удобно было взобраться.
- Если у вас большой надувной бассейн с мощной системой слива и наполнения, то убедитесь что выпускная система не создает мощного давления, которое может засосать ребенка.

Общие правила безопасности родителям при купании дошкольников:

- Никогда не купайтесь в непогоду.
- Всегда разъясняйте детям правила поведения на воде и не подавайте им дурной пример.
- Никогда не ведите детей купаться в нетрезвом состоянии.
- Наблюдайте за купающимися детьми.
- Контролируйте эмоциональное состояние дошкольника, чтобы заигравшись, он не нахлебался воды.
- Если ваш дошкольник уже хорошо плавает и ныряет, то не позволяйте ему нырять в местах, где глубина меньше, чем 2,5 метра.
- Не разрешайте дошкольникам плавать в одиночку, всегда находитесь на расстоянии до метра от них и подстраховывайте малышей рукой, даже если ребенок плывет с надувным кругом или жилетом.
- При купании старайтесь, чтобы всегда на дежурстве был спасатель или инструктор, но никогда не рассчитывайте только на них, помните, что вы в первую очередь отвечаете за безопасность собственного ребенка на воде.
- Следите, чтобы маршруты плавания маленьких детей не пересекались со старшими, это может привести к травме.

- Не купайтесь с детьми в местах, где это запрещено.
- Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестным дном.
- Старайтесь держать ребенка в поле своего зрения, когда он находится в воде.
- Для детей, которые плохо плавают, применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты.
- Строго контролируйте нахождения ребенка в воде, чтобы избежать переохлаждения. После купания в соленой воде необходимо помыться пресной.
- Более взрослые дети подросткового возраста, если и идут сами к водоему, то должны плавать только в специально отведенных для этого местах с безопасным проверенным дном, при отсутствии глубоких ям, сильного течения, водоворотов или больших волн.
- Достаточно взрослые дети уже должны знать не только правила поведения на воде и уметь плавать, но и обладать навыками поведения в критических ситуациях. Они должны понимать как себя вести, если судорогой свело ногу, уметь определить тонущего человека, оказать первую медицинскую помощь и т. д.
- Научите азам техники спасения утопающих, если вы не можете сделать это сами, то сходите к инструктору по плаванию.

Используйте простые понятные правила безопасности, а также стихи, картинки и рассказы, разъясняющие их.

Дошкольникам необходимо четко усвоить следующие правила безопасности на воде:

- Нельзя заходить или заплывать глубоко в воду.
- Нельзя плавать в воде без присмотра взрослых.
- Нельзя нырять в воду, там где мелко, там где твердое или острое дно.
- Не ныряй в маленький надувной бассейн.
- Нельзя нырять в воду с лодок.
- Нырять в воду можно только там, где хорошее дно, достаточная глубина, и где тебе разрешают взрослые, которые должны быть рядом.
- Нельзя ходить по краю причалов, пирсов, волнорезов и других мест, откуда можно упасть в воду.
- Не надо долго находиться в воде, можно сильно замерзнуть.

- Когда играешь с детьми, запрещено их толкать в воду или удерживать под водой, они могут захлебнуться.
- Нельзя купаться во время плохой погоды.

Правило для тех, кто не умеет плавать или плохо плавает:

- Когда купаешься, используй надувной круг, жилет, нарукавники.
- Не заплывай далеко от берега даже на надувном круге или в жилете – это опасно.
- Если ты видишь, что кто-то тонет или кому-то плохо, сообщи об этом взрослым.
- Если ты наглотался воды, замерз, у тебя судорога или просто плохо – выйди из воды!
- Будь осторожен на берегу реки, озера или моря, там могут быть ямы даже недалеко от берега.
- Нельзя играть в воде в игры связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.
- Не игнорируйте правила поведения на воде и не разрешайте делать это детям.
- Вода – опасная для людей стихия.

Что нужно знать родителям про безопасность детей на воде:

- Купаться надо часа через полтора после еды;
- Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;
- При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;
- Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой водой, глубиной до 2-х метров, с ровным гравийным или песчаным дном и где течение воды слабое, то есть не превышает 0,5 м/с (для проверки бросьте в воду щепку или палочку).
- Всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми. Дети должны купаться у самого берега.
- Никогда не купайтесь в заболоченных местах.
- Если вы находитесь в нетрезвом состоянии, то не пускайте детей в воду, они, оставшись без присмотра, могут попасть в беду.

- Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;
- Нельзя близко подплывать к судам;
- Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;
- Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест;
- Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;
- Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах;
- Не купайся в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться;
- Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.

Соблюдение правил поведения на воде, залог вашей безопасности!

Беседа для родителей: "Осторожно, сосульки!"

1. Если температура повысилась и на улице потеплело, то снег и лед начинает таять. В это время большую опасность представляют **сосульки на крышах домов**, потому что они временами падают.
2. Угадать тот самый момент, когда **сосулька решит**, что висеть ей уже надоело, совершенно невозможно. И если Вы думаете, что ледяная **сосулька** не может причинить большой вред, то очень сильно ошибаетесь.
3. Поэтому всегда обращай внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходи в опасные зоны.
4. Чаще всего **сосульки образуются над водостоками**, именно эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Кроме того, обращай внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под **сосулками**.
5. Даже в том случае, когда ограждение отсутствует, стоит соблюдать **осторожность** и по возможности не подходить близко к стенам зданий.
6. Если Вы идете по тротуару и слышите наверху подозрительный шум - нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что это там

шумит. Бежать от здания тоже нельзя. Наоборот, нужно как можно быстрее прижаться к стене, чтобы укрытием послужил козырек крыши.

ОСТОРОЖНО СХОД СНЕГА С КРЫШИ!

1. Обильные снегопады и потепление могут вызвать образование **сосулек** и сход снега с крыш зданий.
2. Сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен!
3. Как правило, такая масса неоднородна по своему составу и содержит как рыхлые массы подтаявшего снега, так и куски слежавшегося льда, зачастую значительного объема и массы.
4. Помните: чаще всего **сосульки образуются над водостоками**, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной.
5. Соблюдайте: осторожность и, по возможности, не подходите близко к стенам зданий. Если во время движения по тротуару вы слышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось.
6. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Чтобы избежать травматизма, **родителям** необходимо научить своих детей соблюдению правил нахождения вблизи жилых домов и зданий, при возможном образовании **сосулек** и схода снега с крыш.

Будьте внимательными и **осторожными**, при движении по улицам держитесь подальше от домов, не паркуйте автотранспорт вблизи зданий.

Беседа для родителей «Будьте здоровы!»

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Что же такое здоровье? Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Что же мешает нашим детям быть действительно ЗДОРОВЫМИ?

Слабый уровень знаний родителей и воспитателей о том, как сохранить здоровье свое и здоровье детей. В первую очередь необходимо знать факторы, от которых зависит здоровье:

Наследственность – это совокупность природных свойств организма, передаваемых из поколения к поколению.

Образ жизни – это совокупность способов и форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.

Экология – это наука об отношениях растительных и животных организмах друг к другу и к окружающей их среде.

Таким образом, существует фактор, который полностью зависит от самого человека! Учеными доказано, что здоровье на 50% зависит от того, какой образ жизни ведет человек.

Образ жизни - это совокупность способов форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.

Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Критерии здоровья

1. Отсутствие или наличие хронических заболеваний (на определенный момент времени).
2. Функциональное состояние органов и систем организма.
3. Степень сопротивляемости организма инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды.
4. Развитие физического и нервно-психического организма и их гармоничности.

Составляющие факторы здорового образа жизни:

1. Питание

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму – вырабатывайте у ребенка, привычку есть в строго определенные часы;

- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
 - включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
 - важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
 - ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
 - аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.
- Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Прислушивайтесь к потребностям ребенка!

2. Регламентируем нагрузки!

Внимание! Даже превышение эмоционально положительных нагрузок: увлекательные игры, радостное общение может привести к перегрузкам и, как следствие, к неблагоприятным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки на ребенка, за этим состоянием может последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

3. Свежий воздух!

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

- обязательно во время сна;
- обязательна двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

4. Двигательная активность!

Движение - это естественное состояние ребенка.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка.

Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

«Интересно во дворе развеселой детворе:

Прокатились детки с горки и берутся за ведерки,

И к песочнице бегут, и куличики пекут.

А куличики поспели, детки сели на качели... »

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает.... Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!

5. Физическая культура!

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк: это

- Утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками.

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтоб он занимался этим с удовольствием.

6. Водные процедуры!

О важном значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды;
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного) ;
- обтирания мокрым полотенцем.

7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревожность, страх, он «заражается» этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различного рода расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

«Прикоснись ко мне добротой,

Как целебной живой водой, -

И болезни смоешь волной,

И печаль обойдет стороной,

Озарится душа красотой».

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установить в семье запрет на:

- бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном;

- крик,

- злость.

Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией.

Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его.

И, следовательно, ослабляет его возможности и конечном счете здоровье.

8. Простые приемы массажа и самомассажа:

Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.

9. Творчество.

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, помогите ему «влюбиться в красоту» и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование;

- лепка (из пластилина, глины, теста);

- слушание классической и детской музыки и звуков природы;

- занятия музыкой и пением;

- занятия танцами, артистической деятельностью.

Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

10. Соблюдаем режим дня!

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов) ;

Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики).

Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.

Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня.

Это делает его более спокойным и позитивным.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Так будьте здоровы и всегда помните слова Сократа: “Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.

Беседа по ПДД «Пристегните ребенка»

Уважаемые родители!

Многие из вас являются автомобилистами, осуществляющими перевозку детей в детский сад на личном автотранспорте. Каждый год в России в результате дорожно-транспортных происшествий погибает больше одной тысячи детей и около 25 тысяч получают ранения различной степени тяжести. Поэтому чтобы ваша машина была оазисом безопасности для вашего малыша, беспрекословно соблюдайте правила перевозки детей в автомобиле!

Начнем с правовой стороны. Согласно Правилам Дорожного Движения, а именно пункту [22.9](#) Перевозка детей допускается при условии обеспечения их безопасности с учетом особенностей конструкции транспортного средства. Вся суть в том, что ребенка в возрасте до 12 лет необходимо перевозить в автомобиле только с использованием специальных детских удерживающих устройств, соответствующих весу и росту ребенка, или иных средств, позволяющих пристегнуть ребенка с помощью ремней безопасности, предусмотренных конструкцией транспортного средства, а на переднем сиденье легкового автомобиля — только с использованием специальных детских удерживающих устройств. Это детские кресла, которые продаются

практически в каждом автомагазине, все они делятся на группы по возрасту и весу ребенка. Не старайтесь брать кресло совсем на вырост. Помните, что здоровье и жизнь вашего ребенка дороже всего.

Некоторые родители уверены, что правила перевозки детей в автомобиле это их личное дело и они сами в праве решать как им поступить. Но статистика говорит об обратном. Детское кресло может вполне реально спасти жизнь вашему ребенку. Подумайте что лучше – рисковать жизнью ребенка или купить детское автокресло? Конечно это не панацея от всех случаев, но шансы получения увечий резко снижаются

Правила безопасности перевозки детей в автомобиле.

1. В обязательном порядке используйте для перевозки детей, достигших 12 лет, специальные удерживающие устройства – оборудованные [детские автокресла](#). Чтобы правильно выбрать изделие, следует заранее ознакомиться с таблицей существующих категорий и дополнительно проконсультироваться с продавцом непосредственно в специализирующемся магазине.
2. Как показывают исследования иностранных специалистов, около 90% автомобильных кресел устанавливаются неправильно. Зачастую взрослым лень внимательно прочесть и разобраться со всеми пунктами инструкции по эксплуатации автокресла. Некоторые родители, пытаясь сэкономить, покупают дешевые кресла, к которым прилагаются неполные или неточные инструкции. Иногда, чтобы не беспокоить лишним раз малыша, взрослые могут сознательно упростить процедуру установки автокресла. В общем, способов пренебречь правилами перевозки детей в автомобиле великое множество, но все они чреваты последствиями.
3. Автомобильно кресло должно быть закреплено на заднем сидении посередине, чтобы при аварии ребенок не пострадал от сработавшей подушки безопасности.
4. Старшие детки должны сидеть на заднем сидении, а ремень безопасности должен всегда быть пристегнут даже тогда, когда речь идет о кратковременной поездке. Самое главное – научиться правильно пристегивать малыша – так, чтобы ремни безопасности не впивались в тело, не пережимали шею или грудь, но и не позволяли пассажиру слишком свободно двигаться.
5. Настройте зеркало так, чтобы ребенок всегда был в поле зрения, и была возможность без лишних движений увидеть, чем он занят.
6. Наклейте наклейку «Ребенок в машине» на заднем и лобовом стекле или же положите подушку/игрушку с такой надписью, чтобы остальные водители были также крайне осторожны на дороге, увидев такое предупреждение.

7. Не оставляйте ребенка одного в машине, даже если вы уходите на короткое время или покупаете что-то, стоя в двух шагах от машины. Возьмите ребенка с собой, тщательно закройте машину, и даже если ребенок спал, разбудите его или возьмите на руки.

8. Вещи, которые можно положить в багажник, туда следует и поместить. Во-первых, ребенок способен незаметно достать из поклажи потенциально опасные предметы (например, дорожные ножи). Во-вторых, при резком торможении тяжелые сумки могут на него упасть или прижать его, причинив травмы.

9. Перекусы в движущейся машине добавляют риска поперхнуться. А леденцы на палочке, которыми нередко «успокаивают» капризничających в дороге детей, при резком торможении могут сильно поранить ротоглотку.

10. Чтобы не заставило взрослых выходить из машины (от необходимости заправить бензобак до требования госавтоинспектора, стоящего поодаль), детей нужно забрать с собой.

Автокресло – единственное безопасное для ребенка место в автомобиле. Дети, не достигшие двенадцати лет, могут перевозиться в машине лишь в специальном детском автомобильном кресле. Оно устанавливается исключительно на заднее сидение и крепится специальными фиксаторами до щелчка, а также ремнями безопасности.

Автокресло:

Наличие в автомобиле детского кресла – это еще не панацея от несчастных случаев с вашим ребенком. Как показывают исследования иностранных специалистов, около 90% автокресел устанавливаются неправильно. А это значит, что девять детских жизней из десяти подвергнуты опасности. Причина тому – небрежность родителей. Купив детское автомобильное кресло, они полагают, что уже сделали достаточно для того, чтобы их чада были в полной безопасности. Зачастую взрослым лень внимательно прочесть и разобраться со всеми пунктами инструкции по эксплуатации автокресла. Есть и такие родители, которые в погоне сэкономить, покупают дешевые кресла, к которым прилагаются неточные и неполные инструкции. Чтобы не беспокоить лишний раз малыша, его родители могут сознательно упростить процедуру установки автокресла. В общем, способов пренебречь правилами перевозки детей в автомобиле великое множество. Но все они чреваты последствиями.

Правила перевозки детей в автомобиле определяют, что наилучшее место для автокресла – это место посередине заднего сидения машины. Проверьте, чтобы детское автомобильное кресло было надежно установлено и не качалось. Перемещаться влево и вправо оно может всего на несколько

сантиметров.

Автомобильное кресло нужно фиксировать ремнями безопасности. Если их длина недостаточна, то нужно заменить ремни безопасности подходящими. Следите за тем, чтобы во время пристегивания ребенка ремнями, они не были перекручены.

Детское автомобильное кресло должно быть удобным для малыша. Существует несколько типов автокресел, каждое из которых предназначено для ребенка определенного возраста, роста и веса. Помните, что спинка детского автомобильного кресла должна предельно прилегать к спинке сидения машины. Глубокая посадка в кресле обеспечит наибольшую защиту при столкновении вашему малышу.

Ребенка до одного года нужно располагать спиной по движению. Дело в том, что в таком возрасте малыш еще не может регулировать силу движения своей головы, поэтому даже при небольшом торможении, он легко может травмироваться.

Родителям нужно помнить, что детей младше года следует пристегивать ниже уровня плеч. А головка карапуза ни в коем случае не должна выглядывать из-за спинки автокресла. До года малютка может сгибать ножки в автокресле, поскольку такая поза ему наиболее удобна. Для ребенка удобным для расположения в автомобиле является угол 45°. Если вы отправились с ребенком в длительную поездку, то по возможности останавливайтесь каждые полчаса - час и давайте отдохнуть малышу, высвобождая его из автокресла.

Детей от года до трех лет нужно пристегивать ремнями, лежащими чуть выше плеч. Следите, чтобы ремень не сползал на область шеи, иначе ребенок может задохнуться.

«Какое кресло выбрать?»

Детских дешевых отечественных кресел пока нет. На рынке – это импорт. Рыночный вариант, что подешевле, иногда ввозят как детскую мебель, а не средство пассивной безопасности. Импорт не всегда сертифицирован. На сертифицированных детских креслах обязательно ставится знак – буква «Е» в кружочке.

Безопасность детских кресел во многом зависит от вектора и силы удара при аварии. Наиболее дорогие устройства защищают ребенка не только от лобовых, но и боковых ударов, которые также могут причинить огромный вред. Большое значение имеет состояние ремня безопасности кресла. Если нет эффекта фиксации, то никакого толку от кресла не будет. Пластиковые каркасы ненадежны по сравнению с металлическими. Кресло должно быть и комфортно, чтобы ребенку было удобно сидеть в нем. Необходимо, чтобы крепление кресла было прочным. Исследование, проведенное в Германии,

показало: наиболее безопасное крепление детского сидения к креслу автомобиля – система ISOFI X. Правда, кресла с таким креплением выпускают только для самых маленьких. Кресло рекомендуют располагать для большей безопасности за спиной водителя.

В зависимости от веса и возраста ребенка, кресла распределяют на пять категорий:

- «0» (младенцы) – 0-10 кг (от 0 до 9 месяцев);
- «0+» («младенцы+») – 0-13кг (от 0 до 18 месяцев);
- «1» («малыши») – 9-18 кг (от 8 месяцев до 4 лет);
- «2» («малыши») – 15-25 кг (от 3 лет до 7 лет);
- «3» («юниоры») – 22-36 кг (от 5 до 12 лет).

В нулевые кресла входят и колыбели. Если детское кресло не подходит для ребенка, то его можно сажать на его бустер – нижнюю часть от детского кресла, который покупается отдельно от кресла, и пристегнуть ремнем для взрослых. Главное, чтобы ремень не давил шею ребенка.

«Почему не мамины руки?»

Многие матери считают, что ребенок будет чувствовать себя безопасно на руках матери или в специальной корзине. Но они сильно заблуждаются. Испытания доказали, что если автомобиль на скорости 48 км/ч столкнется со стоящим автомобилем, то в момент удара, под воздействием силы инерции, масса тела любого предмета, находящегося в данный момент в машине, увеличивается более чем в 30 раз! То есть при таком столкновении ребенок массой 30 кг превращается в снаряд весом в тонну, а взрослый человек – 2,5 тонны. Если взрослый в такой ситуации не будет пристегнут, то силой своего тела раздавит ребенка. Если взрослый будет пристегнут, то не раздавит, но все равно не сможет удержать ребенка в своих руках. Нельзя также пристегивать одним ремнем тело взрослого и ребенка по той же причине, так как взрослый его раздавит.

Жизнь – это самое дорогое, что есть у человека. Поэтому не экономьте на безопасности своих детей!

«Светоотражающие элементы в одежде»

Световозвращающие приспособления (катафоты, фликеры) – это элементы пассивной безопасности. Они снижают риск наезда на пешехода в темное время суток в 5-6 раз, так как изготовлены из специальной пленки и очень

ярко отражают свет фар. Они хорошо видны водителям. Световозвращающие приспособления способны отражать свет, падающий под любым углом, что особенно важно на дороге, когда свет фар идет снизу.

Согласно исследованиям, водители обнаруживают пешехода, имеющего световозвращающие приспособления, с большего расстояния по сравнению с пешеходами без таковых. При движении с ближним светом фар расстояние обнаружения водителем пешехода увеличивается с 25-40 метров до 130-150 метров, а с дальним светом – до 400 метров.

В интересах пешехода, переходя проезжую часть даже по пешеходному переходу, обозначить свое присутствие на дороге, дав возможность водителю вовремя затормозить.

Световозвращающие приспособления позволяют водителю увидеть пешехода на значительном расстоянии. Так называемые «светлячки» стали непременным атрибутом пешеходов в Финляндии, Эстонии, Латвии, Великобритании, Беларуси. Число ДТП здесь по вине пешеходов значительно снизилось.

Световозвращение — это когда свет, падающий на поверхность, полностью отражается обратно в направлении источника света. Этот принцип работает на примере кошачьих глаз. В абсолютной темноте она не видна, но, если кошка попадает в полосу света, ее можно заметить на расстоянии до 80 метров.

Пешеходу следует обозначить себя с четырех сторон — спереди, сзади, справа и слева. Так как аварийно-опасными участками являются перекрестки, такое размещение световозвращающих приспособлений делает пешеходов заметными для водителей, движущихся в ту и другую стороны. Наилучшим световозвращающим эффектом обладают световозвращатели серо-белого и лимонного цвета.

Однако не стоит расслабляться, даже с ног до головы обвешавшись такими «светлячками».

Ношение световозвращающих приспособлений помогает водителям заметить пешехода на проезжей части, но отнюдь не делает его неуязвимым. Поэтому необходимо всегда соблюдать правила дорожного движения!

Уважаемые родители!

Помогите обезопасить ваших детей при движении по улицам и дорогам. Объясните ребенку, что световозвращающее приспособление – не игрушка, о которой можно быстро забыть, а защита и безопасность на дороге в темное время суток, в условиях плохой видимости, во время дождя, тумана, метели.

Приучите ребенка пользоваться световозвращающими приспособлениями постоянно, выходя на улицу.

Даже если ребенок идет с вами, лучше обезопасить его и себя. Прикрепите световозвращающие приспособления, пусть водители видят вас и вашего ребенка издалека. Покупайте для малышей одежду, обувь, имеющие световозвращающие нашивки, наклейки, полосы, рисунки. Дайте детям возможность быть вовремя замеченными водителями, и тогда беда минует ваш дом. Надеемся на вашу помощь!

ВНИМАНИЕ!

Правильные (сертифицированные) световозвращающие приспособления:

- видимость – 400 метров
- при скорости 90 км/ч световозвращатель светится 8 секунд
- при скорости 60 км/ч — 24 секунды

Неправильные световозвращающие приспособления:

- замечен на расстоянии 80 метров
- при скорости 90 км/ч световозвращатель светится 6 секунд При скорости 60 км/ч — 3 секунды

Чтобы купить настоящий световозвращатель, а не игрушку-сувенир:

- спрашивайте у продавцов, есть ли сертификат на световозвращатель
- отдавайте предпочтение белому и лимонному цветам
- форму выбирайте самую простую: полоска, круг.

Беседа о профилактике пожарной безопасности и правил ее соблюдения

Большинство «детских пожаров» случаются в дошкольном возрасте. Именно поэтому, основы безопасности и первые знакомства с огнём – закладывают родители и воспитатели.

Если подойти к горящей свечке вместе с ребёнком, малыш поймёт, что от пламени исходит тепло, которое может быть очень горячим. Будьте аккуратны, ребёнок не должен обжечься!

Когда учить детей пожарной безопасности?

Дети воспринимают информацию лучше в возрасте 3-6 лет. В этом возрасте нужно научить ребенка правилам безопасности и объяснить, насколько опасен, может быть огонь. Придет время, и ребенок начнет проявлять особой интерес к огню. Не упустите этот момент - настало время познакомить малыша с огнем и рассказать о правилах безопасности.

Яркое пламя – это очень интересный для ребенка предмет. Подобные ситуации откладываются в детской памяти на всю жизнь, и, взрослея, ребенок будет знать насколько оно опасно.

Что делать если ребенок совсем маленький?

Спички, свечи, зажигалки, опасные электроприборы, легковоспламеняющиеся предметы и т.д. – необходимо хранить в местах недоступных ребенку. Проследите, чтобы ребенок не видел, что от него что-то прячут. Необходимо чтобы ребенок понял: пока он не научился пользоваться бытовыми приборами – трогать их нельзя. Пройдет время, и малыш поймет все сам.

Малыш уже подрос?

Чем ребенок старше, тем больше вещей ему становятся интересными. Каждый день у ребенка будут появляться новые игры, и мир будет казаться красочнее и интереснее. К 7 годам малыш сможет уверенно пользоваться домашней техникой и разными электрическими приборами. В этом возрасте он, чаще всего отвергает помощь взрослых и отвечает: «Я хочу сам».

В этом возрасте уже не следует прятать детей от огня. Учитывая естественную тягу детей ко всему новому, следует обучить их правильно и безопасно пользоваться спичками, бенгальскими огнями, свечами, бытовыми электротехническими приборами. Но обязательно объясните ребенку, что нельзя играть с этими приборами и включать их без разрешения взрослых.

В противном случае простыми запретами и угрозами родители могут добиться только обратного эффекта – малыш будет учиться пользоваться самостоятельно, пока не видят родители.

Помните: Запреты возбуждают любопытство, повышают стремление к самостоятельности и приводят к необратимым последствиям.

Расскажите ребенку, как следует вести себя при пожаре!

1. Ребёнок должен знать свой адрес, Ф.И.О. и номер телефона! Выучите эту информацию вместе с ним.

2. Огнеопасные приборы храните в недоступном от ребёнка месте.

3. Показывайте своим примером, что вы выключаете электроприборы, особенно мелкие приборы (утюг, фен, кофеварка, чайник и т.д.)

4. Расскажите, что в деревне или на даче без взрослых нельзя, подходить и включать обогревательные приборы (камины, батареи).

5. Не забывайте напомнить, что «спички – детям не игрушка»!

Как дети реагируют на первые признаки пожара?

Огонь – это страшно! Что вы бы сделали на месте ребёнка? Да, спрятались бы в укромном месте, где бы вас никто не нашёл.

Даже если ребёнок захочет сообщить об опасности, страх – парализует! Ребёнок может кричать, но в таких случаях голос обычно садится.

Пожарные в масках и широких костюмах - выглядят страшно. Ребёнок может напугаться, подумав, про что- то страшное из мира сказок.

Попробуйте придумать сказку о «маленьком неукротимом огоньке», расскажите, как быстро он растет и с какой скоростью умеет перемещаться. Подобные истории помогут ребенку ощутить силу и опасность огня. Таким же образом можно придумать правила безопасности. Для ребенка это будет очень полезно, а вам поможет избежать лишних хлопот.

Ребенок должен знать, что если он видит пламя, то нужно:

1. Не притрагиваться к огню, а звать на помощь взрослых!

2. Если взрослых нет дома, выйти из квартиры и обратиться за помощью к соседям!

3. Не искать укрытия в горящей квартире!

4. Не спускаться на лифте, а бежать вниз по лестнице!

5. Если квартира заперта, не поддаваться панике, а звонить 01 или 112 и звать на помощь соседей!

Необходимо помнить, что опаснее огня может быть только дым. Чтобы не задохнуться при пожаре, следует дышать через мокрую марлю и ползти к выходу, не поднимаясь на ноги. Дым имеет свойство подниматься вверх.

Родителям нужно постараться не напугать ребёнка, а вызвать у него желание быть внимательным и осторожным.

Огонь – это очень большая опасность!

Нужен ли план эвакуации?

Факт: Рисуя ситуации по правилам пожарной безопасности и план эвакуации – вы поможете ребёнку не напугаться и усвоить материал.

1. Разработайте план, согласно которому, у вас будет два аварийных выхода.
2. Покажите ребёнку, каким будет план во время эвакуации.
3. Схематично изобразите планировку комнаты все выходы и входы.
4. Чтобы не напугаться, ребёнок должен знать все методы оказания первой помощи.
5. План эвакуации лучше повесить напротив двери в доступном для всех месте.
6. Напишите номера телефонов экстренных служб и положите под телефон. Пожарные и спасатели МЧС – 01 и 112.
7. Научите ребёнка открывать запертую изнутри дверь.

Как случаются пожары?

Существует много причин возникновения пожара, но часто именно неосторожность и детская шалость служат поводом для огня. Когда ребенок остается один, особенно проявляется его стремление к самостоятельности. Дети в своих разнообразных играх часто повторяют поступки и действия взрослых, имитируя их поведение. Детям хочется, как можно скорее, все узнать и испытать. Нельзя быть уверенным, что оставшись без присмотра, он не решит поиграть с опасными приборами. Родители должны помнить, что оставлять детей одних очень опасно. В случае пожара малыш не сможет самостоятельно выбраться. Помните, что спасаясь от огня и дыма, дети обычно прячутся в укромном месте.

Что может послужить причиной пожара?

1. Ребёнок, увлечённый своей игрой, может положить игрушку в микроволновую печь. Включив её, микроволновая печь сразу же заискриться.
2. Оставленный на кухне ребёнок может включить конфорку плиты, даже не осознав это.
3. Включая, выключая лампочки, ребёнок может вызвать перенапряжение в сети. Лампочка может взорваться и стать причиной пожара.
4. Оставленные свечи после детского праздника или ухода гостей, могут сжечь весь этаж.
5. Пробегающий ребёнок может опрокинуть работающий утюг на ковёр, тот загорится моментально.
6. Дети любят играть с проводами. Если ребёнок перегрызёт провод - случится беда.
7. Любые электроприборы могут выйти из строя прямо у вас на глазах и воспламениться.

Родители, давайте следовать урокам пожарной безопасности и обучать наших детей быть внимательными и осторожными.

Помните: подобные уроки должны начинаться с самого раннего детства. Пожар легче предотвратить, чем его потушить.

Не забывайте: гораздо легче предотвратить пожар, чем его потушить. Простые меры предосторожности помогут вам обезопасить себя и своих детей.