

Консультация для родителей

«Дорога к обеду ложка или.....»

Именно с этой знаменитой поговорки хочется мне начать свою статью. Хотелось бы спросить у родителей, актуальна ли это выражение в их семье или все-таки дорога к обеду ни ложка, а игрушка, реклама по телевизору, книжка с картинками и наконец, обещанная конфетка за съеденную кашу. Почему малыши так неохотно садятся за стол? Каждый ребенок индивидуален и, поэтому в каждом случае стоит рассматривать причины плохого аппетита отдельно, для каждого. Причиной отказа от пищи чаще всего являются родители. Родители большие паникеры, а нужно всего лишь разобраться, почему ребенок не хочет есть. Существует несколько причин, и из каждой можно найти выход. Стоит лишь приложить немного усилий, а главное, не отступать от правил и каждый день выполнять их, даже если сегодня выходной или пошли в гости и казалось бы можно расслабиться, и дать возможность ребенку самому решать есть ли ему борщ или торт на завтрак, обед и ужин.

Нужно всегда помнить, что здоровье закладывается в раннем возрасте, особенно это касается пищеварительной системы.

1. При приготовлении пищи не учитываются вкусовые предпочтения ребенка. Порой малыш любит гречку, а мама, прейдя усталая с работы, приготовила на всю семью борщ и совсем нет сил готовить еще отдельные блюда. Но на самом деле приготовить что-то отдельно для малыша отнимет не так много времени, а главное доставит истинное удовольствие наблюдать, как любимое чадо уплетает свой ужин за обе щеки.

2. Ребенок перекусывает между приемами пищи. Отказать малышу очень сложно, если он просит конфету или печенье. Но, итогом проявленной родителями слабости обязательно станет отказ ребенка от пищи.

3. Плохой аппетит после болезни. Очень важно после болезни не пичкать ребенка насильно едой, пусть он кушает часто, но понемногу, и старайтесь готовить ему любимые блюда.

4. Ребенка принуждают кушать. Нельзя насильно заставлять ребенка съесть что-то, угрозами невозможно добиться положительного результата, это вызовет лишь отторжение и отвращение от пищи.

5. Повышенные требования и запрет. Родители пытаются уловками заставить ребенка покушать, предлагаю то конфету, то посмотреть мультфильм, то поход в зоопарк. Но, к сожалению, большого эффекта достигнуть, таким образом, тоже не получится. Кушая перед телевизором, ребенок, совершенно не прожевывая пищу

у, будет ее глотать, да и конфетый зоопарк также не приведут к желаемому результату.

6. Влияние времени года на аппетит. Понятно, что в жаркое время года не столько хочется кушать, сколько пить. Поэтому целесообразно будет предложить ребенку не горячее жидкое блюдо, соки и прочее.

Ну и конечно, не малую роль играет оформление детского блюда, но здесь уже нужно опираться на фантазию мамы. Бутерброды в виде заснувшего медвежонка под одеялом, колбаской; смешарик совунья с большими глазами из яичных желтков; вагончики из ломтиков батона с колесиками из морковных кружочков и так далее...

Обязательно привлекайте своего ребенка к приготовлению пищи, пусть оказывает вам посильную помощь: подать тарелочку, полотенце, придержать вместе с мамой блендер. Особенную радость вашему малышу доставит творить сказку из продуктов вместе с мамой, а там, за работой и аппетит разыграется. Внешняя привлекательность блюда, особенно для маленьких детей, имеет большое значение, поэтому родителям необходимо использовать это на сто процентов.

Будьте внимательны к своим детям, любите их, и они обязательно ответят вам отменным аппетитом! И помните, дорога все-таки к обеду ложка, приятного Вам аппетита!

Консультация для родителей

"Здоровье в порядке - спасибо в зарядке"

Цель: развивать интерес детей (2-3 лет) и родителей к утренней гимнастике, сохранять и укреплять здоровье детей. Формировать у детей морально - волевые качества (выдержка, организованность, самостоятельность, настойчивость). Привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни малыша. Потребность в движении заложена в малыше с рождения. И задача родителей не только помочь ребёнку гармонично развиваться, осваивать новые навыки и умения, но и не отбить желание заниматься спортом в будущем. Малыш только через собственные ощущения познаёт огромный и притягательный мир. А закрепить врождённую любовь к движению, сделать кроху более ловким и выносливым, направить неуёмную энергию в "мирное" русло помогут игры и упражнения, которые малышам придутся по вкусу. Каждой маме и папе хорошо известно, что физические упражнения влияют на работу всех органов и систем. Спортивные занятия улучшают обмен веществ, состав крови, тренируют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. Но не все родители знают, что физическое развитие малыша неразрывно связано ещё и с его интеллектуальным развитием. Чем лучше ребёнок умеет

т бегать, прыгать, лазить, тем быстрее и гармоничнее развивается его мозг. Движение – это единственная деятельность, которая одновременно заставляет работать и левое, и правое полушарие головного мозга. Поэтому важно как можно раньше приобщить малыша к физическим упражнениям и стремиться, чтобы спортивные занятия были для ребёнка источником радости и удовольствия, и ни в коем случае – принуждением. Необходимо приучить малыша к ежедневной утренней зарядке. Ведь не секрет, что далеко не все из нас делают её по утрам. А ведь необходимо уделять всего 7-10 минут утренней зарядке вместе с малышом и делать это регулярно, такая ежедневная нагрузка станет для ребёнка привычной и естественной. Он просто не сможет без неё обходиться. Так же как без утреннего умывания и чистки зубов. Любые спортивные занятия с малышом нужно проводить в весёлой и игровой форме, и каждый раз вносить в них что-то новое. Ведь занимаясь с малышом, взрослые и сами получают заряд бодрости и веселья на целый день. Любые упражнения с детишками здорово делать под подходящие стишки, можно любимые игрушки тоже приобщить к такому важному делу: Вышли звери на зарядку, Рассчитались по порядку. Рядом с ними – ребятишки, И девчонки и мальчишки. Упражнения начинаются, Лапки кверху поднимаются. Ну, а мы поднимем ручки Высоко, до самой тучки! Вот идёт мохнатый мишка, Громко топает топтыжка. Косолапому поможем, Мы пройдем как мишка, тоже. Топ да топ, топ да топ И в ладоши хлоп да хлоп! Скачет зайка на лужайке, Мы попрыгаем, как зайка. Ножки вместе, скок – поскок! Веселей скачи дружок! Пчёлки крылышками машут, Над цветами дружно пляшут. Ручки в стороны расставим, Словно крылышки расправим. Замахали, полетели И как пчёлки загудели: Ж-ж-ж! Вот копытца замелькали – Это кони поскакали. Пробежимся, как лошадки, На носках, потом – на пятках. Вот и кончилась зарядка! До свидания, ребятки! Если очень захотите, Завтра снова приходите. Увлекайте кроху своим примером, для этого делайте все упражнения весело, с азартом Очень скоро ваш малыш запомнит незамысловатые стишки и те движения, которые нужно под них выполнять. А это значит, мы развиваем ещё и память. Попробуйте, это не только полезно, но и очень весело!