

Консультация для родителей: «Весна пришла!»

К нам весна шагает быстрыми шагами
И сугробы тают под её ногами
Чёрные проталины на полях видны
Верно, очень тёплые ноги у весны.
(Г. Ладонщиков.)

Весна – любимое время года у детей. Это пора новых открытий, интересных игр и детского веселья. Яркое ласковое солнце, чистый и свежий воздух – вот то, что всегда было и остаётся лучшим источником для вдохновения и познания окружающего мира ребёнком.

Весна – это всегда лужи и грязь. Поэтому, выпуская ребёнка 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.

Если ваш ребёнок подвижный и много бегает, и прыгает, то ему необходима лёгкая верхняя одежда, например, куртка, которая не сковывает движения. Ребёнку нужно надеть перчатки и шапку. Также на прогулку следует брать и несколько дополнительных пар перчаток, чтобы сменить те, что промокли. Если ребёнок говорит, что ему жарко, вернитесь домой и смените куртку на более лёгкую, либо же оставьте дома тёплый джемпер, надев под верхнюю одежду лёгкую кофточку.

Весна – это самое полезное и приятное время для совместных прогулок с детьми. Старайтесь проводить как можно больше времени на свежем воздухе, прогуливайтесь с ребёнком по улицам, ходите в парк, играйте в подвижные игры, просто гуляйте. Прогулки на свежем воздухе очень важны для борьбы с авитаминозом и укрепления детского здоровья, ведь именно весной солнце вырабатывает много ультрафиолета, что крайне необходимо для детского растущего организма.

Во время прогулок 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 понаблюдайте за птицами – какие из них прилетели из тёплых краёв, а какие оставались зимовать в вашей местности, начали ли они уже вить гнёзда.

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 их 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 порассуждать самому.

Весна – особенное время года. Поэтому для поддержания здоровья вашего ребёнка, а также для профилактики частых заболеваний простудами и гриппом, родители обязательно должны следить за правильным питанием. Не количество, а качество потребленной пищи имеет огромное значение. Весной пища должна быть лёгкой и полезной. Она должна быть богата витаминами, микроэлементами, клетчаткой. Морская капуста, яичной желток, мясо, рыба, злаковые, свежие овощи и фрукты – это как раз те продукты, в которых нуждается растущий организм. Меню ребёнка должно содержать достаточное количество овощей, таких как морковь, капуста, свекла, зелень, фрукты (цитрусовые, киви).

Весной лучше начать укладывать ребёнка спать пораньше. Здоровый непрерывный сон обеспечит ребёнку прилив сил и энергии. И не забудьте проветрить комнату перед сном!

Пусть ваш ребенок растет здоровым и активным!

Составитель: воспитатель Верзакова Т.В.

Источник: информация взята из открытого интернет источника