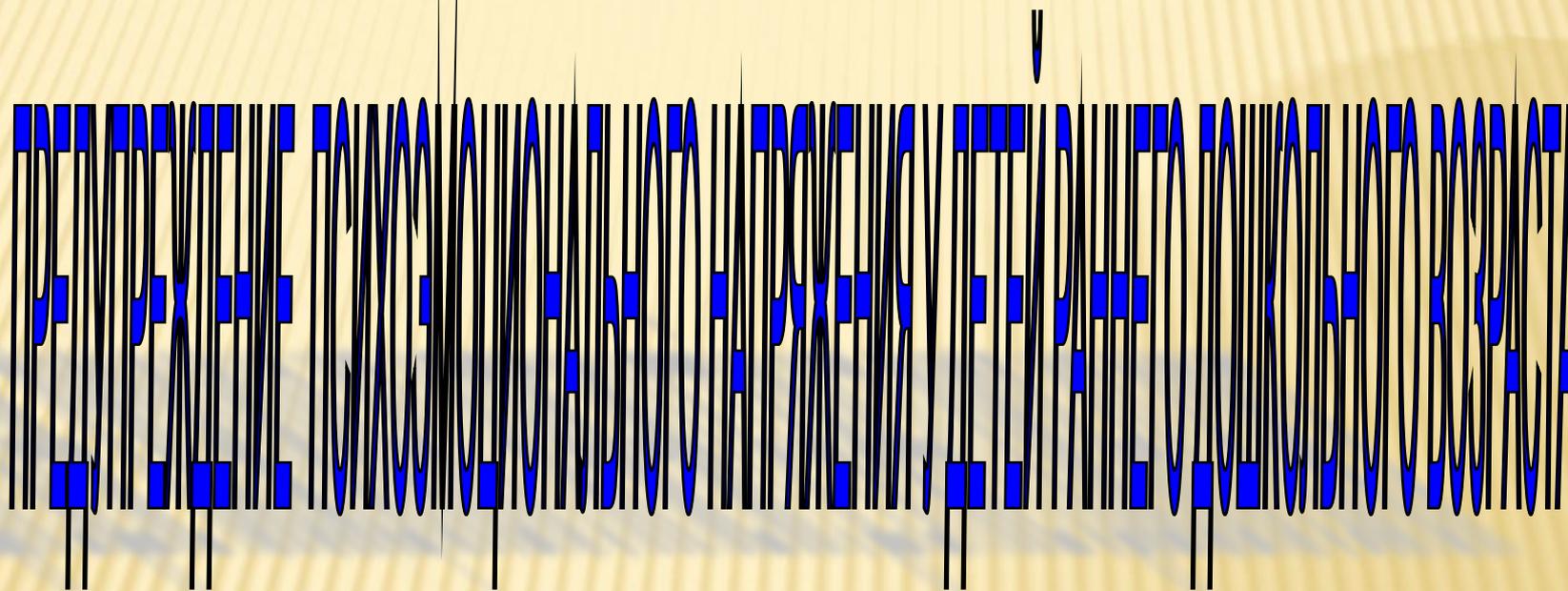


РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ В ГРУППЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 - 3 ЛЕТ



Педагог-психолог Муниципального
дошкольного
учреждения «Детский сад №19
Комбинированного вида»
Чурина Ж.В.

ЦЕЛЬ:

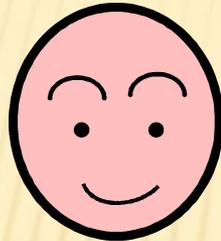
**показать простые
и доступные средства
профилактики
психоэмоционального
напряжения**

**В здоровом
теле –
здоровый
дух!**

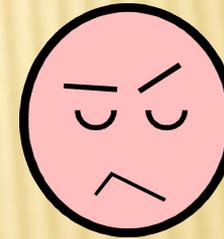


ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ

чувство бодрости;
радости;



азарта;
гнева;



страха;
тревоги;

печали;
вины;



растерянности;
стыда;

РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ 1,5 – 3 ЛЕТ

Кормление: 8.00, 12.00, 15.30, 19.30



Бодрствование: 07.30 – 12.30, 15.30 – 20.20



Сон: 12.30 – 15.30, 20.30 – 07.30



Прогулка: после завтрака и полдника



Купание: 18.30

**ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА
ПРОФИЛАКТИКИ
И КОРРЕКЦИИ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНО-
ГО НАПРЯЖЕНИЯ У
ДЕТЕЙ**

СОН



РЕБЁНОК ДОЛЖЕН СПАТЬ – 14 ЧАСОВ В СУТКИ



ТИХИЙ ЧАС



ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ



- Кормить ребёнка следует 4 раза в день.
- Промежутки между кормлениями от 3,5 до 4,5 часов.
 - Если ребёнок в период между кормлениями бодрствует, этот интервал не должен превышать 3,5 часа.



- ❑ Ночной перерыв между ужином и завтраком составляет 12-13 часов.
- ❑ Завтрак должен начинаться не позже, чем через час после пробуждения, ужин – не менее чем за час до укладывания ребёнка, что бы обеспечить ему спокойный сон.



**ПРОФИЛАКТИКА
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ
СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

С 1,5 лет в качестве водных процедур можно использовать душ, эффект которого сильнее, чем обтирание, т.к. кроме температурного воздействия ребёнок испытывает и механическое



Для укрепления физического и психического здоровья очень полезно систематическое посещение бани. Баня снимает утомление. Банный жар, прогрев кожу и мышцы, ткани и органы - вызывает у детей приятную расслабленность, раскованность.



ФИТОБАР



ПРОГУЛКИ

- ❑ Прогулка на воздухе организуется 2 раза в день, после завтрака и полдника.
- ❑ Продолжительность одной прогулки 1,5 часа, в летнее время года это время может быть увеличено до 2 часов при хороших погодных условиях





Пребывание на свежем воздухе позволяет, прежде всего, очистить легкие от накопившейся в них бытовой пыли и улучшить функционирование слизистых оболочек верхних дыхательных путей.

Одежда: главные правила.

Достаточный минимум! Если без какой-либо "телогреечки" можно обойтись — обойдитесь. Выработайте у ребенка привычку одеваться самому, самому выбирать количество вещей. Простуды чаще возникают не от переохлаждения, а от повышенной потливости, обусловленной избытком одежды. "От хождения без шапки развивается менингит" — типичный пример народной сказки. Менингит — острая инфекционная болезнь. В 99% случаев она вызывается микробом, который называется менингококк. Вероятность встречи с микробом не зависит от того, что у вас в это время на голове.





В подавляющем большинстве случаев ребенок говорит "мне холодно" по вине родителей. Ведь одеть на него три шубы и болтать с подружками (друзьями) заметно проще, чем гулять активно (побегать, поиграть).

Абсолютно бессмысленно завязывать рот шарфиком.

Ни один шарфик даже близко не может сравниться со слизистыми оболочками и пазухами носа по способности к обогреву вдыхаемого воздуха.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

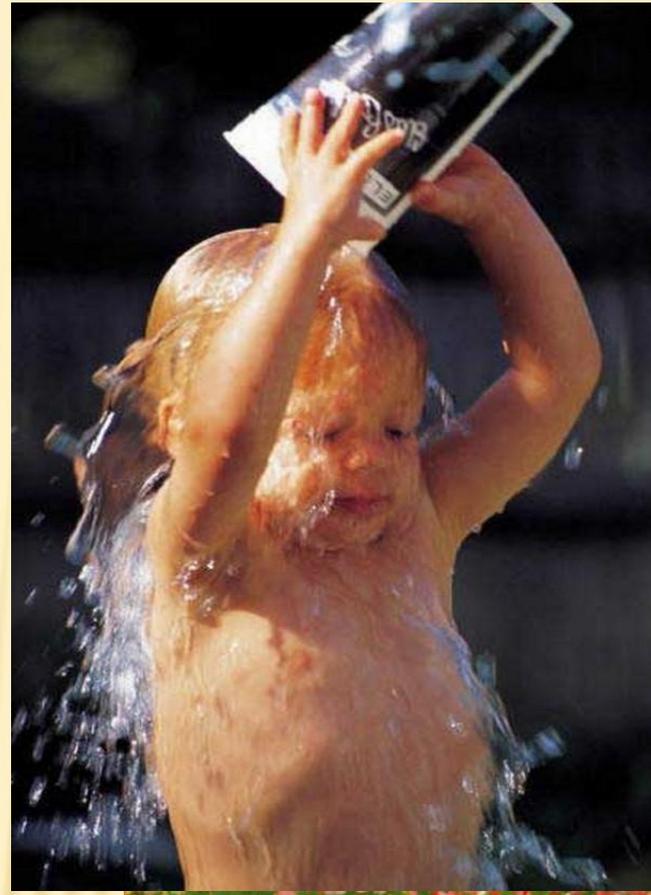


- **Длительность игр зависит от содержания и может варьироваться от 1 до 2 мин.**
- **Общая длительность игр в среднем составляет 4-6 мин.**
- **Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него.**
- **Игры не должны повторяться (только изредка), что бы детям было интересно**

ИГРОВАЯ

КОМПЛЕКТ





**Спасибо за
внимание!**