



муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский

сад
№53 г.Белгорода

Консультация: «Весна в жизни ребенка»

Дата: март 2025

Подготовила: Атанова А.А



А у нас, у дошколят
На окне зелёный сад.
Тут листочкам не до сна,
Тут уже пришла весна.
И. Токмакова

Вот и пришла долгожданная весна! С каждым днём солнце всё сильнее прогревает, и мы спешим на улицу, чтобы провести время с нашими детьми. Прогулки на свежем воздухе — это не только интересное, но и полезное занятие, которое способствует укреплению здоровья и развитию малыша.

Весенние прогулки — это настоящее сокровище для вашего ребёнка. Прогуляйтесь с ним по улице или парку, обратите внимание на изменения в природе: набухающие почки, первые листочки и траву, а также на яркие весенние цветы. Понаблюдайте за птицами — это не только увлекательно, но и познавательно. Наблюдение за природой формирует у детей знания и бережное отношение к окружающему миру. В процессе таких прогулок они учатся различать формы, величины и цвета, а при наблюдении за живыми существами, такими как насекомые, птицы и звери, познают их характер, движения и звуки.



Особое внимание стоит уделить внешнему виду ребёнка в весенний период. Перепады температуры в это время года могут быть значительными: утром ещё холодно, днём жарко, а к вечеру снова холодно. Поэтому важно подобрать гардероб так, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в течение всего дня и не перегрелся или переохладился.

1. Старайтесь одевать ребёнка по «слоям», чтобы можно было легко снять или одеть дополнительные слои одежды, если это необходимо.
2. Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей, таких как шерсть, лён или хлопок. Эти ткани хорошо пропускают воздух и впитывают влагу, что особенно важно в весенний период.
3. Особое внимание уделите обуви ребёнка. Она должна быть с непромокаемой подошвой, чтобы защитить от луж и грязи на улице.
4. Не забывайте контролировать самочувствие ребёнка. Проверяйте, не жарко ли ему, и не переохладился ли он. Лучший способ узнать, не перегрелся ли ребёнок — это потрогать его спину или шею под одеждой.



ЧТО ТАКОЕ АВИТАМИНОЗ?

Если дети не получали достаточное количество витаминов зимой, то весна может начаться для них с авитаминоза. Однако не стоит паниковать: существует два понятия — **авитаминоз** и **гиповитаминоз**.

Авитаминоз означает полное отсутствие витаминов в организме, в то время как **гиповитаминоз** — это их нехватка. Правильное питание является основой профилактики авитаминоза. Рацион должен быть разнообразным и включать кисломолочные и мясные продукты, фрукты, овощи, яйца, грибы, каши, орехи, изделия из хлеба, соки и другие полезные блюда.

Если у ребёнка трескаются губы, слоятся ногти или секутся волосы, это может быть сигналом о нехватке витамина **А** (морковь, яйца, сливочное масло). Этот витамин необходим для поддержания хорошего зрения.

Вялость, капризность и бессонница могут указывать на недостаток витаминов группы **В** (грецкие орехи, рис, чёрный хлеб). Витамин **В1** укрепляет нервную систему, **В2** важен для роста организма, **В6** — для метаболизма и нервной системы, а **В12** нормализует кроветворение, снижает лишний холестерин и благотворно влияет на нервную систему.

Профилактика авитаминоза у детей — это обязательное условие для правильного функционирования детского организма и залог его хорошего самочувствия. Важно правильно подобрать продукты, разработать сбалансированное питание и настроить режим дня с чередованием нагрузок и активного отдыха. Тогда о проблеме авитаминоза можно забыть.

ВЕСНА ПРИШЛА!

Наш организм устал за зиму и на него навалился весенний авитаминоз. Вместе поможем бороться против спутника этого времени года

 <h3>ЛУК</h3> <p>Содержит в большом количестве калий, железо, витамины С, РР, В, фитонциды, каротин и кварцетин, предотвращающий рак.</p>	<h3>КАПУСТА</h3> <p>Содержатся микроэлементы и аминокислоты, препятствующие преобразованию углеводов в жиры, а квашенную капусту называют лекарством от всех недугов.</p>	<h3>МОРКОВЬ</h3> <p>В ней содержится витамины В1, В2, С, В6, Е, К, РР, минеральные соли и микроэлементы.</p>
<h3>ЧЕСНОК</h3> <p>Очень богат витаминами. Содержит витамин А, С, В, Д, много эфирных масел, магния, железа, меди, калия, кальция, цинка, серы.</p>	<h3>СВЕКЛА</h3> <p>Желательно есть больше свеклы. Благодаря сочетанию витаминов и калия способствует снятию усталости и депрессии. Содержит витамины В5, В1, РР, Е, В6, провитамин А, кальций, железо, магний, цинк.</p>	<h3>Фрукты и ягоды</h3> <p>В период авитаминоза отдавать предпочтение яблокам и цитрусовым. Из ягод — малине, смородине, крыжовнику, вишне, клубнике.</p>
 <h3>ШИПОВНИК</h3> <p>Поистине «кладёзь витаминов»! В нем содержится витамины Р, К, Е, В2, С. Витамин С содержится в 30 раз больше, чем в лимоне.</p>		



Чем же занять ребенка на прогулке весной?

1. «Посчитайте птиц» - С ребенком, который умеет считать можно поиграть в такую игру: кто заметит больше птиц во время прогулки. Завершить игру можно покормив птиц пшеном или специальным кормом.
 2. «Шаги лилипута» -Выберите цель и наметьте линию старта, дойдите дистанцию шагами, при которых нога при шаге становится впритык к другой ноге. («шаг лилипута»)
 3. «Гигантский шаг» - Смысл такой же. Однако шаги должны быть максимально широкими.
 4. «Солнечные зайчики» - Солнечной погодой можно пускать солнечные блики на дома и деревья. Выберите какую-нибудь дальнюю цель и потренируйтесь, кто сможет дальше запустить зайчика.
 5. «Кораблики» - смастерите дома или на прогулке кораблики и пускайте их в луже.
 6. «Рисунки на асфальте» - на сухом асфальте можно цветными мелками нарисовать приглашение весне: солнышко, цветы и траву.
 7. Прочитайте стихи и рассказы о весне, обсудите их: А. Плещеев «Весна», «Травка зеленеет», С. Маршак «Снег уже не тот» А. Леонтьев «Кап-кап».
 8. Нарисуйте вместе с ребенком рисунок «Весна», поклейте первые весенние цветы, сделайте аппликацию скворечников.
- Играйте со своим ребенком –это укрепляет взаимосвязь между родителями и детьми, а также способствует созданию более надежных доверительных отношений в семье.

Весна — это прекрасное время года, наполненное яркими красками и новыми впечатлениями. Прогулки на свежем воздухе и игры с детьми помогут вам насладиться этим временем года и укрепить связь с вашими детьми.

Пусть весна будет для вас временем радости и вдохновения! Оставайтесь здоровыми и не болейте!

