***Консультация для родителей «Советы Доктора Пилюлькина»***

Верхняя **одежда в осенний период**

**Одежда** для прогулок в холодную погоду состоит из трёх слоёв. **Одежда должна** :

• способствовать нормальному теплообмену и не пропускать холодный ветер через застёжки, воротники, рукава.

Осенью, в зависимости от погоды, дети могут надевать байковые или шерстяные трикотажные костюмы, кофточки и рейтузы, демисезонное пальто, плащи. Предпочтительно надевать на ребёнка легкие на одной подкладке комбинезон *(лучше не цельнокроеный, а в виде полукомбинезона с курточкой)*.

И ещё…

Возвращаясь домой с прогулки или попадая с улицы в детский сад, малыш должен приучаться к самостоятельному переодеванию. Поэтому общим правилом и для уличной, и для домашней детской **одежды** дошкольника должно быть, прежде всего, удобство. Никаких шнурков, тесёмок, вычурных пуговиц! Только удобные кнопки и молнии помогут превратить переодевание в увлекательный процесс, который малышу интересно контролировать самому. Но на домашней детской **одежде** молнии и другие жёсткие элементы, конечно, ни к чему: они могут поранить активного ребёнка или доставить ему неудобство.

*«ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА»*

Закаливание – система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Умывание – самый доступный вид закаливания водой. Детям с возраста 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди. После умывания тело растереть махровым полотенцем до легкого покраснения.

Можно также применять обливание ног. Рекомендуется контрастный метод, когда поочередно используется то горячая (38оС, то холодной *(18оС)* водой. Затем ноги растереть полотенцем до легкого покраснения. Обливание проводят обычно после дневного сна.

Купание в реке, озере, море разрешается детям при безветренной погоде, если температура воды не ниже 23оС, а воздуха – не менее 25оС. Продолжительность купания – 5 мин. После купания малыша следует вытереть, надеть панамку и не держать его долго на солнце.

Прекрасной закаливающей процедурой для **детей** дошкольного возраста является плавание в бассейне. Дети, с которыми систематически занимаются плаванием, становятся жизнерадостными, спокойными, имеют хорошую двигательную активность, завидный аппетит и крепкий сон.

Закаливание воздухом проводится в виде воздушных ванн, лучше их проводить в сочетании с утренней гимнастикой.

Очень полезная закаливающая процедура, существенно снижающая частоту простудных заболеваний, - хождение **детей босиком**. Приучать к нему **детей нужно постепенно**.

Одно из самых эффективных закаливающих средств – солнечные ванны, однако, для **детей** дошкольного и раннего школьного возраста должны быть строго дозированы.

Прогулки на свежем воздухе также эффективное средство закаливания **детей**. Особенно полезны они в солнечную погоду в *«кружевной тени»* *(под деревьями)*. Прекрасным местом для прогулок с малышом являются парки, сады, скверы. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Каждый ребенок нуждается в максимально длительном пребывании на свежем воздухе, конечно, при этом не следует нарушать режим дня. Для прогулки ребенка надо одевать в соответствии с температурой воздуха, влажностью, силой ветра, имея в виду, что при той же температуре влажный воздух холодит больше, чем сухой, а ветер усугубляет охлаждающее действие воздуха.

Во время прогулки не следует закрывать малышу нос и рот. **Одежда** должна быть достаточно теплой, но в то же время легкой, не стесняющей движений. Не следует прекращать прогулки во время болезни ребенка, если врач не отменил их: свежий воздух – хороший помощник в борьбе с инфекцией. Очень важно, чтобы ребенок сам стремился к свежему воздуху, солнцу, воде.

Задача **родителей** – оказать на ребенка психологическое воздействие, чтобы он понимал необходимость закаливающих мероприятий для его здоровья.

**Возрастные особенности детей**

**средней группы (возраст 4-5 лет)**

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастные особенности детей 4–5 лет, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным.

**Физические особенности развития**

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает.

**Совет №1(для родителей от специалистов)**

Предоставляйте ребенку возможности для активной подвижной деятельности. Не допускайте его переутомления. Своевременно изменяйте нагрузку и вид деятельности.

**Психическое**[**развитие ребенка**](https://www.google.com/url?q=https://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/&sa=D&ust=1544373511409000)

В возрасте 4–5 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся. Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение непродолжительного времени (15–20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо [видом деятельности](https://www.google.com/url?q=https://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/&sa=D&ust=1544373511410000).
**Совет №2**

Предлагайте ребенку для игры геометрические фигурки, [паззлы](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/publ/44-1-0-4075&sa=D&ust=1544373511411000), мозаику, конструкторы Лего,в этих играх развивается внимание , мышление, усидчивость.

**Роль игры**

Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры. Возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки-матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

**Совет №3**

С 4 лет нужно предлагать детям игры, соответствующие его полу.

**Творческие способности**

Средние дошкольники с удовольствием осваивают различные виды творческой деятельности. Ребенку нравится заниматься сюжетной лепкой, [аппликацией](https://www.google.com/url?q=https://pandia.ru/text/category/applikatciya/&sa=D&ust=1544373511412000). Одной из основных становится изобразительная деятельность. Возрастные особенности детей 4–5 лет предполагают, что на этом этапе дошкольник уже овладевает мелкой моторикой, что позволяет рисовать подробно и уделять больше внимания деталям. Рисунок становится одним из средств творческого самовыражения.

**Совет №4**

Рисуйте с детьми, занимайтесь художественной лепкой. Пытайтесь их увлечь этими занятиями, а не заставлять. Предлагайте самые простые идеи для поделок. Хвалите за выполненную работу.

**Развитие речи**

В течение среднего дошкольного периода происходит активное развитие речевых способностей. Значительно улучшается звукопроизношение, активно растет словарный запас, достигая примерно двух тысяч слов и больше. Речевые возрастные особенности детей 4–5 лет позволяют более четко выражать свои мысли и полноценно общаться с ровесниками. Ребенок уже способен охарактеризовать тот или иной объект, описать свои эмоции, пересказать небольшой художественный текст, ответить на вопросы взрослого. На данном этапе развития дети овладевают [грамматическим строем](https://www.google.com/url?q=https://pandia.ru/text/category/grammaticheskij_stroj/&sa=D&ust=1544373511414000) языка: понимают и правильно используют предлоги, учатся строить сложные предложения Развивается связная речь.

**Совет №5**

Читайте детям сказки. [Просите их пересказывать услышанное](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/liter/6269_kak_nauchit_rebemka_pereskasyvat_text&sa=D&ust=1544373511414000).

Если у ребенка остаются проблемы со звукопроизношением, не оставляйте эту проблему без внимания — обратитесь к логопеду

**Общение со сверстниками и взрослыми**

В среднем дошкольном возрасте первостепенную важность приобретают контакты со сверстниками. Если раньше ребенку было достаточно игрушек и общения с родителями, то теперь ему необходимо взаимодействие с другими детьми. Наблюдается повышенная потребность в признании и уважении со стороны ровесников. Общение, как правило, тесно связано с другими видами деятельности (игрой, совместным трудом). Появляются первые друзья, с которыми ребенок общается охотнее всего. В группе детей начинают возникать конкуренция и первые лидеры. Общение с ровесниками носит, как правило, ситуативный характер. Взаимодействие со взрослыми, напротив, выходит за рамки конкретной ситуации и становится более отвлеченным. Ребенок расценивает родителей как неисчерпаемый и [авторитетный](https://www.google.com/url?q=https://pandia.ru/text/category/avtoritet/&sa=D&ust=1544373511416000) источник новых сведений, поэтому задает им множество разнообразных вопросов. Именно в этот период дошкольники испытывают особенную потребность в поощрении и обижаются на замечания и на то, если их старания остаются незамеченными

 **Совет №6**

Рекомендации! Не отмахивайтесь ребенка, если он будет приставать к вам с вопросами. Постарайтесь в доступной форме объяснить интересующую его тему.

**Эмоциональные особенности**

В этом возрасте происходит значительное развитие сферы эмоций. Это пора первых симпатий и привязанностей.Дети очень эмоционально относятся как к похвале, так и к замечаниям, становятся очень чувствительными и ранимыми. К 5 годам ребенка начинают интересовать вопросы пола и своей гендерной принадлежности. Как уже упоминалось, одной из отличительных особенностей данного возраста является яркая фантазия, воображение. Нужно учитывать, что это может породить самые разные страхи. Ребенок может бояться сказочного персонажа или воображаемых чудовищ.

**Совет №7**

Не оставляйте детские страхи без внимания. Обсуждайте с ребенком то, что его пугает. Поищите информацию, как можно избавиться от страхов и в случае необходимости обращайтесь к специалистам.

**Воспитание**

Говоря о воспитании детей этого возраста, нужно помнить, что на данном этапе существенно меняется характер. Кризис трех лет благополучно проходит, и ребенок становится гораздо более послушным и покладистым, чем раньше. Именно в это время детям необходимо полноценное общение с родителями. Собственно говоря, в этом и заключаются основы воспитания. Главная функция взрослых сейчас – объяснить как можно подробнее и показать на личном примере. Ребенок впитывает все как губка. Родители должны внимательно выслушивать многочисленные вопросы и отвечать на них, ведь в семье дети черпают первые знания об окружающем мире и своем месте в нем.

Именно теперь необходимо закладывать нравственные качества, развивать в ребенке доброту, [вежливость](https://www.google.com/url?q=https://pandia.ru/text/category/vezhlivostmz/&sa=D&ust=1544373511417000), отзывчивость, ответственность, любовь к труду. На этом этапе у ребенка появляются первые друзья, поэтому очень важно научить общаться со сверстниками: уступать, отстаивать свои интересы, делиться.

**Социальное поведение**

Средний дошкольник еще не осознает правила поведения и различные социальные нормы, он импульсивен. Вместе с тем, у него уже формируется общее представление о том, как нужно себя правильно вести в обществе. Он хорошо понимает, что значит плохой поступок. Причем, ребенок способен выявлять признаки нехорошего поведения не только у своих сверстников, но и у себя самого. Он сильно переживает, если нашкодит, поскольку понимает, что это плохо. Поэтому взрослые могут регулировать его поведение.

Основные этические понятия только начинают формироваться. В ходе этого процесса ребенок больше внимания обращает не на нравоучения взрослых, а копирует их поступки и модель поведения. Он готов прислушиваться к советам родителей

**Совет №8**

Никогда при детях не делайте то, что запрещаете им. Ваши требования должны быть обоснованными, тактичными. Будьте последовательны и терпеливы.

Если ребенок не закончил начатое дело, не ругайте его, а предложите доделать все вместе, заинтересуйте каким-то поощрением.

**Семья – это главное**

По мнению практикующих детских психологов, семья играет важнейшую роль в становлении личности ребенка. Отношения между родителями – первое, что видит ребенок  это тот эталон, который он считает единственно верным. Поэтому очень важно, чтобы у ребенка был достойный пример в лице взрослых.

Родители должны помнить, что именно в дошкольном возрасте развиваются такие черты характера, как доброта, справедливость, правдивость, закладываются жизненные ценности и идеалы. Поэтому так важно учитывать возрастные особенности детей 4–5 лет. Помощь в воспитании отдельных черт характера должна также осуществляться в соответствии с полом дошкольника и ролями взрослых в семье. Так, мама учит ребенка находить общий язык, искать компромисс, от нее исходит ласка, забота и любовь. Отец является олицетворением порядка, защиты, это первый учитель жизни, который помогает быть сильным и целеустремленным. Отношения внутри семьи – важнейший фактор, оказывающий влияние на воспитание ребенка и на всю его последующую жизнь.

**Совет №9**

[Почаще хвалите ребенка](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/publ/47-1-0-4151&sa=D&ust=1544373511419000), обнимайте. Говорите, что гордитесь им, довольны его поведением или поступком.

Говоря простым доступным языком я думаю  каждый из вас знает **что каждый ребёнок развивается по-разному, у каждого свой путь и темп развития.**

приятий для его здоровья.