

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №45 «ВОЛЧОК»
(МБДОУ №45 «Волчок»)**

**Консультация для родителей
«Будущий мужчина или как правильно
воспитать мальчика»**

Подготовили воспитатели:
Дорошенко Е.А., Валиуллина Э.Р.

Воспитание маленького мужчины.

Дошкольный период очень важен для воспитания будущего мужчины.

К пяти-шести годам ребенок знает, какого он пола и понимает, что это постоянная его характеристика. В этот период ребенок формирует свою половую идентичность на уровне общения, переживаний и ролевого поведения. Очень важно, чтобы взрослые в этот период транслировали мальчику, что он будущий мужчина: через игрушки, через внешний вид, через общение.

Когда ребенок видит, что его поведение вызывает радость, одобрение родителей, это поведение закрепляется, становится более повторяемым. Когда мальчик совершает «мужской» поступок, надо на это обязательно обратить внимание и отметить как положительное качество настоящего мужчины.

В этом возрасте ребенок формируется ещё и как личность. Он «решает», что в жизни самое главное: получать удовольствие, «брать от жизни все» (эгоистическая направленность) или помогать другим, приносить радость (альтруистическая направленность). Формируется характер мальчика, как будущего главы семьи, защитника, опоры для близких. Или же это будет неуверенный, робкий, безответственный человек. При формировании мужественности следует обратить внимание на качества, которые должны связываться с этим понятием: ответственность за свои поступки, способность к самоконтролю, собранность, умение терпеть и преодолевать трудности.

Говоря о воспитании мужественности, нельзя обойти стороной вопрос о героизме. Невозможно вырастить нормального мужчину, если не демонстрировать ему в детстве и подростковом возрасте романтических образцов героизма. Причем очень важно, чтобы герои были своими, легко узнаваемыми, близкими. Тогда мальчишкам легче соотнести их с собой, легче на них равняться. Мальчишкам очень нравится, когда их называют смельчаками, храбрецами, героями. Хотя они ещё смутно представляют собой что такое героизм. Это у них в крови. И неразумно в них это гасить постоянными беспокойствами, чрезмерной заботой и опекой.

Книга – необходимый помощник в воспитании нравственности, доброты и мужественности. Поэтому очень важно воспитывать мужество на основе интересных, талантливо написанных книг. Было бы желание родителей.

Роль отца в воспитании мальчика очень велика и важна. К сожалению, отец, даже самый любящий, позже подключается к воспитанию сына, считает, что его роль не так важна, как роль матери. Попросту не знает, что делать с этим маленьким созданием мужского пола. Очень важно, чтобы отец как можно больше беседовал с маленьким мальчиком о мужественности как черте характера, разбирая как положительные, так и отрицательные примеры. Необходимо убедить отцов на необходимость каждый вечер говорить с сыном, анализировать его поступки хвалить: «Ты поступил как мужчина» или не одобрять «Сын, мужчины так не поступают». Общение с сыном в совместной работе для отца – наилучший способ утвердить свой авторитет.

Отсутствие отца в семье или человека, его заменяющего, сказывается на развитии личности мужского самосознания мальчиков. Лишенные в детстве возможности достаточного общения с отцом мальчики в последующем часто не умеют исполнять свои отцовские обязанности и, таким образом, отрицательно влияют на личностное становление своих детей.

Мужественность – это фундамент характера мальчика. Воспитание мужественности – это длительный, трудоемкий процесс, который начинается с самого рождения

Мужчина.

Вчера сказал мне папа,
Что я уже мужчина.
Мужчины не боятся
Без мамы оставаться,
Мужчины закаляются
И сами одеваются.
Мужчина – очень гордый –
Он не грубит соседу,
Он две тарелки каши
Съедает за обедом,
Он не боится буки,
Что может вдруг прийти.
Мужчина знает буквы
И счет до десяти.
Но если очень-очень
По маме я тоскую,
Мне папа разрешает
Пролить слезу мужскую.
Одну и сразу вытереть,
А то еще польются,
И, чтоб никто не видел,
Сейчас же отвернуться.
А так нельзя мне плакать,
Есть важная причина –
Вчера сказал мне папа,
Что он и я – мужчины.

Советы матерям по воспитанию сыновей:

- Поощряйте и стимулируйте общение мальчика с отцом, даже если вы в разводе;
- Если общение с отцом невозможно, обязательно найдите кого-то, кто мог бы обеспечить взрослое мужское присутствие в жизни ребенка. Пусть это будет дедушка, дядя, старший двоюродный брат или хотя бы руководитель спортивной секции;
- Позволяйте ребенку проявлять естественную мальчишескую активность и агрессивность;
- Ни в коем случае не ставьте после развода крест на своей личной жизни и не посвящайте себя целиком сыну;
- Сосредоточьтесь на ребенке как на единственном мужчине – это самое худшее, что мать может для него сделать;
- Даже к мальчику дошкольного возраста относитесь как к мужчине. Соблюдайте личные границы и проявляйте уважение – как к нему, так и к его отцу;
- Дайте мальчику больше самостоятельности в принятии даже самых малозначимых детских решений;
- Всегда предоставляйте право выбора (что одеть, куда пойти, что взять с собой, что купить, с кем играть и т.д.);
- Если мальчик старше 5–6 лет попал в неприятную ситуацию, требующую вмешательства взрослого, предоставьте защиту мужчине – отцу или кому-нибудь другому. Как взрослая женщина, вы, конечно, тоже с этим справитесь, но не сможете дать сыну пример мужского способа решения конфликтов, да еще и невольно унижите его.

**Консультация для родителей
«Закаливание – первый шаг на пути к
здоровью»**

Подготовили воспитатели:
Дорошенко Е.А., Валиуллина Э.Р.

г.Сургут

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими и ловкими. А для этого необходимо, чтобы ребенок имел представление о том, что такое здоровье и как его надо беречь; зачем нужны режим, правильное питание; чтобы он понимал пользу утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок на свежем воздухе, имел представление о полезных и вредных привычках, понимал необходимость ухода за своим телом и за внешним видом. При тесном взаимодействии семьи и детского сада мы можем добиться хороших результатов. В нашем детском саду созданы все условия, отвечающие медицинским и учебно-воспитательным требованиям по сохранению и укреплению здоровья детей. Педагоги проводят работу по физическому воспитанию: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, динамические паузы, разнообразные подвижные игры, закаливающие процедуры и т. д. В выходные дни вы можете проводить работу со своим ребенком дома, чтобы не прерывался процесс укрепления физического здоровья.

С чего начинается ваше утро? Ну конечно же, оно должно начинаться с утренней зарядки! А ваш ребенок делает зарядку? Если нет, мы предлагаем вам начать с сегодняшнего дня! Она не займет много времени, а пользу принесет огромную. Такие занятия способствуют быстрому переходу от сна к бодрствованию, создают положительный эмоциональный настрой, воспитывают потребность в движении и формируют основные двигательные навыки, что очень важно для правильного развития ребенка. Желательно, чтобы вы занимались с ребенком вместе, тем самым подавая пример и демонстрируя заботу о здоровье. Расти здоровым, малыш! Закаливание организма. Одним из эффективных средств укрепления здоровья является закаливание организма, которое способствует снижению заболеваемости и повышению уровня работоспособности детей. И так, что же такое закаливание организма?

Закаливание – это система мероприятий, которая направлена на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам окружающей среды (изменение температуры, атмосферное давление, магнитные бури и т. д.). Закаленный ребенок – тот, кто достаточно устойчиво переносит все изменения во внешней среде. Поэтому закаливание организма ребенка должно стать образом жизни каждой семьи. Нельзя закалить ребенка раз и навсегда. Его необходимо закалывать постоянно. Наше здоровье лишь на 20% зависит от экологии и на 50 от образа жизни. Для укрепления здоровья полезны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней, обладают ярко выраженным тренирующим эффектом, способствуют закаливанию организма. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличение выработки тепла и уменьшение теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

Способы закаливания:

Традиционные методы закаливания: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла.

Нетрадиционные: контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ, полоскание горла прохладной водой. Контрастное воздушное закаливание. Из теплого помещения дети попадают в холодное. Хождение босиком. При хождении босиком происходит укрепление сводов и связок стопы, идет профилактика плоскостопия. Летом детям предоставляется возможность ходить босиком по горячему песку, по мелким камушкам, шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Теплый песок, мягкая трава, комнатный

ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Контрастный душ. Самый эффективный метод закаливания в домашних условиях. После зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38*С в течении 30-40 сек., затем температура воды снижается на 2-3*С, а время обливания сокращается до 20-25 сек. Процедура повторяется 2 раза. Через 1- 1, 5 недели разница температуры воды возрастает до 4-5*С и в течение 2-3 месяцев достигает отметки 19-20 *С.

Полоскание горла прохладной водой. Это один из методов профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37*С, затем снижается каждые 2-3 дня на 1*С и доводится до комнатной.

Закаливание – это также ряд повседневных процедур, не требующих специальной организации: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке или окне, активные занятия физкультурой, а не только обливание и обтирание. Закаливание необходимо проводить систематически во все сезоны года, без перерывов и непрерывно постепенно снижая температуру воды. Нельзя начинать с обливания и холодного душа, необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами – обтирание, ножные ванны.

Закаливанию подвергаются область стоп, шея, лицо, вся кожная поверхность тела, слизистая оболочка полости носа и глотки. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности и эмоциональное состояние ребенка. Закаливание воздухом проводят, начиная с выработки привычки к свежему воздуху. По температурным ощущениям различают: горячие воздушные ванны – свыше 30*С; теплые – свыше 22*С; средние – 21-22 *С; прохладные – 17-21*С; холодные 4-13*С; очень холодные – ниже 4*С.

Воздушные процедуры – это прогулки, игры, спортивные занятия на свежем воздухе. Закаливание водой начинают проводить с влажного обтирания ног. Начальная температура воды должна составлять около 35*С, продолжительность такой процедуры длится от 30с. до 1 мин. Каждые 2-4 дня температуру воды снижают на 1 *. Конечная температура составляет 28*С.

Обливание ног: начальная температура воды около 20*С. Прохладные ножные ванны: начальная температура воды составляет около 34*С. Каждые 2 дня температуру снижают на 1*С. Конечная температура может составлять 18-28*С. Общая продолжительность процедуры по времени составляет 8-12 мин. Процедуру заканчивают обливанием теплой водой - 36*С.

Обтирание: обнаженного ребенка необходимо обернуть смоченной и тщательно отжатой простыней, после чего тело поверх простыни растирают руками до ощущения им тепла. Простыню убирают, ребенка обливают водой и растирают сухой грубой простыней. Процедура длится от 3 до 5 мин., начальная температура воды составляет 33-35*С, постепенно ее снижают и доводят до 28*С. Воздействие на воротниковую зону: ребенка укутывают в махровое полотенце до подмышечной области. Полотенце, смоченное в горячей воде (40*С, прикладывают на воротниковую область на 1-2 мин., затем смоченное в холодной воде (30*С) – на 1 мин. Общая продолжительность процедуры – до 10 -12 мин.

Важно помнить!

Перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и нежелателен. При проведении процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне

отрицательных эмоциональных состояний (страха, обиды, беспокойства). Это может привести к невротическим расстройствам.

Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания?

Если мы хотим видеть ребенка здоровым, необходимо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В минимум закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения-биостимуляторы и адаптогены, которые приспособливают организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, адаптируют к непривычным условиям среды (черная смородина, шиповник-повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ; морковный сок, яблочный, апельсиновый и др. - обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, выводят из организма токсические вещества, источник витаминов, минеральных солей, микроэлементов; прием витаминов позволяет повысить защитные силы организма).

Будьте здоровы!