**Приложение 6**

**Работа с родителями**

**Анкета для родителей.**

1.Как вы считаете, что влияет на здоровье ребёнка?
- среда
-наследственность
-образ жизни
-экология
-другие причины

2. Источник ваших знаний о здоровом образе жизни?
-книги
-телевидение
-детский сад
-средства массовой информации
-другие источники
-нет знаний

3. Кто (что) является примером здорового образа жизни?
-друзья
-семья, семейные  традиции
-организация  жизнедеятельности в дошкольном учреждении

4. Ваши занятия спортивными упражнениями совместно с детьми?
-регулярно
-иногда
-зарядка
-нет

5.Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни в Вашей семье?
-систематически
-периодически
-нет

6.Имеются ли вредные привычки у членов вашей семьи?
-да
-нет

7.Желание вести здоровый образ жизни- это:
-привычка
-воспитание
-наличие болезней

8. Влияет ли здоровый образ жизни на формирование нравственных качеств ребёнка?
-да
-нет

**Анкета для родителей.**

1.Знаете ли Вы, как укрепить  здоровье ребёнка?

2.Что Вы делаете ,чтобы укрепить здоровье?

3.Чем занимается Ваш ребёнок, придя из детского сада?

4.Позволяете ли Вы ребёнку  долго сидеть у телевизора?

5.Как Вы проводите выходной день?

6.Какие формы физического воспитания Вы используете в семье?

-утренняя гимнастика
- закаливание
-подвижные игры

7. Соблюдает ли Ваш ребёнок дома правила личной гигиены?

8.Кто из родителей занимается или занимался спортом?

9. Укажите, что на Ваш взгляд, включает в себя здоровый образ жизни?

-oтказ от вредных  привычек
-оптимальный двигательный режим
-рациональное питание
-закаливание
-личная гигиена
-положительные эмоции

**Анкета для родителей.**

1.По какой причине чаще всего посещаете стоматолога?:
-острая боль.
-неприятные ощущения.
-профилактический осмотр.
-другое.

2.По какой причине чаще всего посещает стоматолога Ваш ребёнок?
-острая боль.
-неприятные ощущения.
-профилактический осмотр.
-другое.

3.Из каких источников получаете информацию об уходе за полостью рта?

4.Как Вы считаете, что такое кариес?

5.Что Вы можете сделать для обеспечения стоматологического здоровья  Вашего ребёнка?

6.Какой пасте отдаёт предпочтение Ваша семья?

7.Сколько раз в день Вы и Ваш ребёнок чистите зубы?

8.Как Вы считаете можно ли предупредить болезни зубов?

9.Участвуете ли Вы в чистке зубов Вашего ребёнка? Литература:  Журнал «Пралеска» №5 2002 г.

**Интеллектуальная игра с родителями «Что? Где? Когда?»**

**на тему: «Наши верные друзья - полезные привычки».**

**Цель:** актуализация проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Повышение компетентности родителей в формировании здорового образа жизни детей, негативного отношения к вредным привычкам; объединение усилий детского сада и семьи в вопросе формирования у детей полезных привычек; формировать навык позитивного общения родителей, умения работать в коллективе.

**Материалы и оборудование:**волчок со стрелкой, игровое поле, магнитофон с записью музыкального сопровождения передачи «Что? Где? Когда?», черный ящик, видеозаписи вопросов, кроссворд «Как стать Неболейкой», мольберт, магнитная доска, магниты, цветные ладони, вырезанные из картона красного, синего и желтого цветов, совы, поднос, карточки с изображением роз, сорняков, лист формата А3, на котором изображены стебли и листья роз, корзинка для мусора.

**Ход мероприятия**

 **Ведущий:** Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы начинаем зимнюю серию игра «Что? Где? Когда?». Но прежде чем мы начнем, давайте поздороваемся друг с другом. Но это необходимо делать так: если я поднимаю ладонь красного цвета – надо пожать руки, если ладонь синего цвета – погладить по плечу, желтая ладонь – поздороваться (прикоснуться) спинами.

*(Родители двигаются под музыку. Ведущий поднимает одну из трех ладоней)*

**Ведущий:** Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три составляющие – биологическая, психологическая и социальная. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей дошкольного возраста. Число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 10% от числа детей, поступающих в школу. И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически хорошо развитыми.

Как вы уже догадались, наш разговор сегодня пойдет о формировании у детей полезных привычек.

Наша игра посвящена теме «Наши верные друзья – полезные привычки»

**Ведущий:** Итак, я хочу представить знатоков:

*(звучит музыка из передачи «Что? Где? Когда?»)*

1 раунд

*(Крутится волчок, звучит музыка «Дикая лошадка» из передачи «Что? Где? Когда?»)*

**Ведущий:** Итак, против знатоков играет медсестра детского сада.

**Медсестра:** Уважаемые знатоки, известно, что забота о здоровье дошкольников – главная задача взрослых. Вопрос: Что помогает человеку быть здоровым? Какие привычки необходимо воспитывать у ребенка?

2 раунд

*(Крутится волчок, звучит музыка «Дикая лошадка» из передачи «Что? Где? Когда?»)*

**Ведущий:** Уважаемые знатоки, предлагаю вашему вниманию «Блицтурнир». Ответьте на вопросы, назвав один из представленных вариантов ответов.

1. Как часто необходимо менять зубную щетку

Раз в два года;

Каждые 3-6 месяцев;

Как только она обретет потрепанный вид.

2. Что меньше всего защищает вас от простуды и гриппа?

Частое мытье рук;

Противогриппозная вакцинация;

Отказ от прогулки в холодную погоду.

3. Как часто необходимо давать отдых глазам, если вы пользуетесь компьютером, читаете или занимаетесь делами требующими зрительного внимания?

Каждый час;

Каждые полчаса;

Каждые 10 минут.

4. Каково оптимальное расстояние от экрана при работе с компьютером?

15-30 см.;

От 50 см. и более;

До 40 см.

5. Как правильно дышать?

Ртом;

Носом;

Ни один из вариантов не хуже не лучше другого.

6. Какая вода опаснее для здоровья?

Мутная вода из-под крана;

Поступающая по свинцовым трубам;

С добавками фтора.

7. Что обеспечивает наилучшую защиту при автомобильной аварии?

Ремни безопасности;

Надувная подушка;

Ремни безопасности и надувная подушка одинаково эффективны.

3 раунд

*(Крутится волчок, звучит музыка «Дикая лошадка» из передачи «Что? Где? Когда?»)*

**Ведущий:** внимание «Черный ящик»

*(звучит музыка «Черный ящик» из передачи «Что? Где? Когда?», ассистент вносит черный ящик)*

**Ведущий:**Древние греки говорили: «В здоровом теле – здоровый дух» немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом о чем они говорят?

*(родителям раздаются фрагменты пословиц, каждая из которых написана определенным цветом, каждая из которых они должны собрать из частей пословицу о здоровье)*

Варианты: «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь», «В здоровом теле – здоровый дух».

4 раунд

*(Крутится волчок, звучит музыка «Дикая лошадка» из передачи «Что? Где? Когда?»)*

**Ведущий:** Итак, против знатоков играет мама воспитанника детского сада Екатерина Анатольевна. Внимание на экран!

*(звучит видео-вопрос: уважаемые знатоки, мой ребенок любит ходить в детский сад. Но из-за частых болезней, мы вынуждены сидеть дома. Посоветуйте: какие виды закаливания можно использовать в домашних условиях).*

**Ведущий:** Вам дается минута на размышление.

*(звучит музыка «Что? Где? Когда?»)*

Знатоки отвечают на вопрос.

**Ведущий:** Внимание, правильный ответ. В детском саду закаливание проводится под руководством медицинского персонала, а дома – по рекомендациям полученным в детском саду и в поликлинике.

Комплекс закаливающих процедур составляется с учетом состояния здоровья ребенка, его физической подготовленности и тех возможностей, которыми располагают детский сад и семья.

В домашних условиях можно использовать следующие виды закаливания: воздушные, водные и солнечные процедуры:

Обтирание;

Обливание;

Воздушные ванны;

Проветривание помещения;

Солнечные ванны;

Прогулка на свежем воздухе и др.

5 раунд

*(Крутится волчок, звучит музыка «Дикая лошадка» из передачи «Что? Где? Когда?»)*

**Ведущий:** Пришло время отдохнуть, родители приглашаются в круг.

(по очереди включаются небольшие отрывки танцевальной музыки «Полька», «Танец маленьких утят», «Ламбада», «Мишка с куклой громко топают». Родители исполняют танцевальные движения под музыку.)

6 раунд

*(Крутится волчок, звучит музыка «Дикая лошадка» из передачи «Что? Где? Когда?»)*

**Ведущий:** Итак, против знатоков играет воспитанник детского сада Юра П. внимание вопрос!

*(звучит видео вопрос: Обязательно ли детям соблюдать режим дня? И зачем нам его нужно соблюдать?)*

*(звучит музыка «Что? Где? Когда?»)*

После минуты размышления знатоки отвечают на вопрос

**Ведущий:** А сейчас проведем конкурс на лучшего игрока из зала. Кто быстрее разгадает кроссворд.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   | **1**г | и | г | и | е | н | а |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **2**и | м | м | у | н | и | т |    е | т |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   | **3** б | о | д | р | о | с | т | ь |   |   |
|   |   |   |   |   |   | **4**п | р |    о | ф | и | л | а | к | т | и | к | а |
|   |   |   |   | **5**з | а | к | а |    л | и | в | а | н | и | е |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | **6**т | р |    е | н | а | ж | е | р |   |   |   |   |
|   |   |   | **7**к | о | к | т | е |   й | л | ь |   |   |   |   |   |   |   |
| **8**г | и | м | н | а | с | т | и |    к | а |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **9**в | и | т |    а | м | и | н | ы |   |   |   |   |   |

1. Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание организма чистоты, здоровья;

2.  Невосприимчивость организма по отношению к возбудителям болезней;

3. Состояние человека, полного сил, энергии;

4. Совокупность предупредительных мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию внешних  неблагоприятных условий;

5. комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию внешних неблагоприятных условий;

6. Устройство, позволяющее овладеть сложным комплексом упражнений, способствующих развитию силы, скоростно-силовых и скоростных качеств, а также выносливости;

7. Лечебная смесь, насыщенная кислородом;

8. Комплекс упражнений, способствующий укреплению здоровья и общему физическому развитию;

9. Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

*(после озвучивания правильных ответов ведущим, выбирают победителя)*

**Ведущий:** Уважаемые  знатоки, вот и подошла к концу интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?». Предлагаю подвести итоги нашей встречи и выполнить заключительное задание.

*Знатокам дается поднос, на котором находятся карточки с изображением цветов (сорняки и розы).*

**Ведущий:** Подумайте и запишите полезные привычки на карточки с изображением роз, а вредные привычки – на карточки с изображением сорняков.

*(звучит музыка «Что? Где? Когда?»)*

**Ведущий:** А теперь расскажите, что у вас получилось. Какие полезные привычки вы будете формировать у ваших малышей в первую очередь?

*(знатоки называют свои варианты. Ассистент собирает розы и приклеивает их на лист А3, на котором изображены ваза, стебли и листья роз. Получается коллаж в виде букета роз)*

А теперь перечислите вредные привычки, которых вы не хотели наблюдать у своих детей.

*(знатоки называют варианты вредных привычек, на карточках с изображением сорняков. Ассистент убирает эти карточки в корзинку для мусора)*

*(звучит музыка «Что? Где? Когда?»)*

**Ведущий:** Уважаемые знатоки, вы справились с заданием отлично. Надеюсь, что предложенная тема была интересна.

В заключении прошу вас встать в круг. Закройте глаза, расслабьтесь, прислушайтесь к своему внутреннему миру. Скажите одним словом, какие эмоции, ощущения вызвала у вас данная игра. Большое спасибо всем участникам. Я хочу подарить вам небольшие сувениры «Сову» - символ мудрости.

**Консультация для родителей**

**«Как укрепить иммунитет ребенка»**

Все дети болеют, к сожалению, этого не избежать. Только все болеют по-разному. Одни детишки легко переносят любой недуг и быстро поправляются, а другие, наоборот, еще не успев окончательно окрепнуть после одной болезни, уже подхватывают новую заразу. Причем даже легкую простуду они переносят очень тяжело и часто получают осложнения. Врачи объясняют такую несправедливость ослабленным иммунитетом.

В последнее время у многих детей наблюдается ослабленный иммунитет, особенно это касается жителей крупных городов. Медицинская статистика свидетельствует о постоянном увеличении детских болезней, причиной которых является ослабленный иммунитет.

**Признаки ослабленного иммунитета у ребенка**

* Вирусные заболевания появляются более 4 - 5 раз в течение года, особенно весной и осенью.
* После перенесенных заболеваний малыш очень долго восстанавливается.
* У малыша часто появляются грибковые инфекции, лечить которые вам приходится довольно долго и без видимого результата.
* Аллергическая реакция на различные продукты питания или лекарства, свидетельствующая о чересчур чувствительной реакции иммунитета.
* Ребенок быстро утомляется, капризничает, постоянно хочет спать, но при этом его сон довольно неспокойный (с частыми пробуждениями).
* У ребенка часто возникают проблемы с кишечником - то запор, то понос.

Если у малыша присутствует хотя бы один из перечисленных признаков ослабленного иммунитета, значит, иммунная система нуждается в укреплении. Кстати, укреплять детский иммунитет необходимо постоянно, а не от случая к случаю. Особо внимательно к детскому иммунитету стоит относиться родителям, которые сами не могут похвастаться отличным здоровьем.

**Причины снижения иммунитета у детей**

Существует множество причин, ведущих к нарушению иммунного статуса или, говоря простым языком, к снижению иммунитета. Вот наиболее распространенные из них:

* родовая травма;
* осложнения во время беременности (особенно на 20 - 28 неделе).
* наследственная предрасположенность;
* недостаток витаминов;
* непродолжительное грудное вскармливание (менее 6 месяцев);
* неправильное введение прикорма, вызывающее избыток или, наоборот, недостаток пищевых веществ;
* нарушение работы желудочно-кишечного тракта;
* неправильное применение лекарственных препаратов (передозировка);
* сильная психологическая травма;
* плохая экология.

**Как укрепить иммунитет ребенка?**

Конечно, улучшить экологическую обстановку или свою наследственность - не в наших силах. Но, по мнению специалистов, большинство причин, ведущих к снижению иммунитета, родители вполне в состоянии предотвратить. Итак, обо всем по порядку.

Первое и самое главное, что вы можете сделать для укрепления иммунитета ребенка, - это просто приложить новорожденного к груди. С материнским молоком и, особенно, с первыми каплями молозива ребенок получает все необходимые для повышения иммунитета антитела и иммунокомпетентные клетки. Именно поэтому говорят, что грудное молоко защищает от всех болезней. Дети, находящиеся на естественном вскармливании, реже простужаются, реже страдают от аллергических заболеваний, диареи и отита, чем те, кто вскармливается искусственно.

Кроме того, материнское молоко содержит все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы, в нужном количестве. При искусственном вскармливании практически невозможно создать "нужную" именно вашему ребенку пропорцию витаминов и питательных веществ. Поэтому постарайтесь как можно дольше продлить грудное вскармливание - это самое лучшее, что вы можете дать своему ребенку в первый год жизни. Чем дольше вы кормите грудью, тем выше у ребенка будет сопротивляемость к любым вирусам.

Второй важный момент, который влияет на дальнейшее здоровье ребенка, это введение прикорма. Правильное питание - синоним здоровья. Важно, чтобы вместе с пищей наши дети получали весь спектр необходимых веществ. Здесь главное - не бросаться из крайности в крайность. Слишком раннее введение прикорма, когда детский организм еще не готов к перевариванию "тяжелых" продуктов, вызывает нарушение работы желудочно-кишечного тракта, а слишком позднее вызывает недостаток пищевых веществ, витаминов и других "стройматериалов" для правильного роста и развития организма.

Правильно говорят: все хорошо, что вовремя. Существует множество таблиц по правильному введению прикорма, где подробно расписано, в какие сроки и в каком количестве вводить те или иные продукты. Но следует помнить, что каждый ребенок индивидуален. Печатные таблицы устанавливают только общие нормы, а подбирать индивидуальный план введения прикорма должен врач с учетом всех показателей роста и развития малыша, возможных аллергических реакций и перенесенных ранее заболеваний. Но даже после того, как врач подробно распишет вам схему введения прикорма, не стоит слепо ей следовать и, во что бы то ни стало заставлять ребенка съедать всю "положенную" порцию.

Родительские представления о том, сколько должен съедать ребенок, не всегда совпадают с его реальными потребностями. Детский желудок гораздо меньше взрослого и быстро усваивает необходимое количество калорий. У малышей еще сохраняется надежное чутье, подсказывающее им, что организм насытился (взрослые разучились чувствовать этот сигнал). Кроме того, многие дети подвержены периодической смене аппетита. Не беспокойтесь, если малыш, то постоянно просит добавки, а то за целый день практически ничего не ест - это нормально. Потребность в питательных веществах зависит от множества внешних факторов (погода, настроение, окружающие люди, и т.д.). Не уговаривайте кроху съесть еще одну ложечку "за папу". Даже если он и проглотит лишнюю ложку, пользы от нее не будет никакой, а кормление против воли может привести к весьма неприятным последствиям, в том числе и к снижению иммунитета. Спустя некоторое время аппетит вновь появится, и маленький организм обязательно возьмет свое.

Но одними пищевыми продуктами (даже правильно подобранными) невозможно удовлетворить потребность детского организма в витаминах и минеральных веществах. К сожалению, подавляющее большинство малышей испытывает дефицит необходимых элементов.

Физические и эмоциональные нагрузки, которые ежедневно испытывает ваш ребенок, быстро "съедают" витамины. А использование современных технологий обработки пищи, рафинированные продукты, консервирование, а также длительное хранение продуктов приводит к тому, что даже самый идеальный рацион, не в состоянии удовлетворить потребность растущего организма в витаминах и минеральных веществах. Поэтому не забывайте о дополнительных витаминных комплексах. Причем важно не просто обеспечить организм всеми элементами, но при этом еще и соблюсти нужную пропорцию. Недостаток витаминов отрицательно сказывается на физическом развитии, провоцирует возникновение хронических болезней, снижает работоспособность и иммунитет. В то же время передозировка витаминов и минералов может привести к не менее печальным последствиям. Особенно это касается жирорастворимых витаминов, которые при передозировке способны накапливаться в тканях, вызывая нежелательные эффекты - снижение аппетита, тошноту, рвоту, раздражительность, плохой сон и недостаточную прибавку веса. Поэтому необходимо помнить, что витамины - это не конфеты, и при их приеме следует соблюдать возрастные нормы, чтобы не навредить.

Также большое значение для общего иммунитета имеет состояние кишечника. Кишечник выполняет иммуногенную функцию, которая заключается в стимуляции синтеза иммуноглобулина и иммунокомпетентеных клеток. Большинство полезных веществ, поступающих в организм вместе с пищей, всасываются именно в кишечнике. Там же проживает огромное количество (несколько миллиардов) иммунокомпетентеных лимфоидных клеток, постоянно ведущих борьбу за наше здоровье. Зашлакованный кишечник является непреодолимым препятствием для полезных веществ, содержащихся в пище, витаминов и лекарств. Так что состояние кишечника напрямую связано с общим состоянием здоровья. Старайтесь, чтобы ребенок пил больше минеральной воды без газов (вместо крепкого чая и кока-колы) и кисломолочных продуктов (кефир, питьевой йогурт), употреблял пищу, богатую клетчаткой. В более сложных случаях, когда причиной кишечного нездоровья является дисбактериоз, необходимо сделать специальный анализ, который покажет каких именно бактерий не хватает малышу (чаще всего это бифидо- или лактобактерии) и провести соответствующий курс лечения.

Кроме того, негативно влияет на иммунитет неправильное применение различных лекарственных препаратов. Многие родители стесняются или просто ленятся "по пустякам" обращаться к врачу и самостоятельно выбирают лекарства (благо выбор огромен). Но такое самолечение часто оборачивается серьезными последствиями. Поэтому назначать те или иные лекарства и их дозировку должен только врач. Кроме того, если температура не превышает 38 градусов, не стоит срочно сбивать ее лекарственными препаратами. Повышение температуры свидетельствует о том, что организм сам начал борьбу с инфекцией. При температуре до 38 градусов в организме ребенка вырабатываются специальные антитела, необходимые для борьбы с инфекцией. Если каждый раз вы будете сбивать температуру лекарственными препаратами, организм перестанет самостоятельно сопротивляться болезням.

Но оставлять без внимания повышение температуры тоже нельзя. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, ведь это может быть не обыкновенная простуда, а серьезная инфекция. А вот вакцинация не повышает иммунитет, как полагают многие, а лишь защищает ребенка от наиболее опасных инфекционных заболеваний. При этом вакцинация, наоборот, на некоторое время снижает защитные силы организма, вызывая аллергическую реакцию и различного рода осложнения. Поэтому делать прививки следует только тогда, когда ребенок абсолютно здоров.

И самое главное не стоит забывать, что снижение иммунитета может произойти и из-за психологической травмы. Дети очень остро все чувствуют. Незначительное для взрослых событие может стать серьезным потрясением для детского организма. Здесь главное взаимопонимание и внимание родителей к детским проблемам (даже если они не кажутся вам таковыми). Ребенок должен быть уверен, что родители его любят, просто за то, что он есть, и всегда придут ему на помощь. Психологи давно установили, что дети, которые чувствуют себя защищенными и любимыми, гораздо реже болеют. Кроме того, заботясь о физическом здоровье малыша, не забывайте об общей атмосфере в семье. Если родители постоянно выясняют отношения между собой, то малыш будет нервничать и сильно переживать.

**Радикальные меры – только в радикальных случаях.**

Часто врачи ограничиваются иммунобиохимическим анализом крови. И при разнице реальных показателей и нормированного значения ставят диагноз - ослабленный иммунитет. Но одного анализа крови недостаточно для определения точного диагноза. Истинную причину несчастий можно определить только при полном медицинском обследовании всех органов принимающих участие в работе иммунной системы. Здесь нужен комплексный подход всех специалистов, начиная от психолога, нефролога, педиатра и заканчивая генетиком и иммунологом. Только ориентируясь на рекомендации всех специалистов можно обнаружить, где же произошел сбой. Иногда на первый взгляд мелочь может привести к резкому уменьшению иммунитета и, как следствие, ребенок начинает постоянно болеть.

Приведем конкретный пример: У четырехлетней девочки стала регулярно повышаться температура до 36,9 - 37,2 С. Девочка жаловалась на головную боль, усталость, нарушение работы кишечника (то запор, то понос), стала плохо спать. Каких только диагнозов не ставили малышке и чем ее только не пичкали (начиная от гомеопатии и заканчивая сильными антибиотиками)! После длительного и абсолютно безрезультатного курса лечения врачи пришли к выводу, что виной всему ослабленный иммунитет. Действительно иммунобиохимический анализ крови показал значительное отклонение количественных показателей от нормы. А комплексное обследование выявило интересную закономерность - приблизительно за пять месяцев до появления жалоб у девочки умерла черепаха. Родители не придали значения этому событию и даже обрадовались избавлению от старого и больного животного. Но для четырехлетней малышки смерть любимого животного и непонимание родителей послужило толчком к нарушению общего равновесия в организме, что сказалось на работе отдельных органов. Только после совместной работы с психологом, гастроэнтерологом и иммунологом ребенка удалось вылечить, причем без применения антибиотиков и иммуностимуляторов. Таких примеров можно привести огромное количество. Но практика показывает, что детей с высоким иммунитетом гораздо сложнее выбить из равновесия, чем ослабленных малышей. Поэтому необходимо уделять особое внимание профилактике и укреплению иммунитета. Только в крайних случаях, когда наблюдаются нарушения иммунитета на генетическом уровне, врачи назначают лечение иммуностимуляторами или антибиотиками. Это самая крайняя мера. Лечение антибиотиками без явной необходимости (для профилактики) обычно приводит к прямо противоположному результату.

*По материалам*[*http://kindereducation.com*](http://kindereducation.com/)

**Консультация для родителей**

**ЗАКАЛИВАНИЕ В ДОМАШНИХ УЛОВИЯХ**

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Какая здесь связь с респираторными инфекциями? Уверяю вас, вполне реальная. Ссоры, перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, а это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Удар по здоровью ребенка наносят и вредные привычки родителей. Доказано, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих. И если взрослые курильщики откажутся от сигарет, это будет благом и для них самих, и для ребенка.

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребенку.

По нашим наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском  организме,  разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и четко соблюдаемый распорядок дня. Без этого трудно ожидать успеха от закаливания.

Родители часто задают вопрос: если то, что принято было называть простудой, в действительности является респираторной инфекцией, то можно ли от нее защититься закаливанием? И если это инфекция, то почему все-таки ребенок заболевает после того, как простынет, промочит ноги,  побудет на сквозняке?

Попробуем разобраться. Респираторные заболевания, как неопровержимо доказано, имеют инфекционную природу и передаются воздушно-капельным путем. Установлено также, что возбудителем их является не один какой-то вирус, а множество. И поскольку после перенесенного заболевания вырабатывается нестойкий иммунитет, то ребенок может заражаться очень часто. Для этого ему достаточно самого короткого контакта с больным. причем даже и с тем, кто переносит инфекцию очень легко.

Но, почему же тогда не все дети болеют одинаково часто? Да потому, что заболевание развивается главным образом тогда, когда защитные силы организма ослаблены. А охлаждение является одним из основных ослабляющих факторов, оно снижает и общий, и местный иммунитет.

Установлено, в частности, что слизистая оболочка носа в обычном состоянии малопроницаема для болезнетворных микроорганизмов, но при охлаждении ребенкаее проницаемость увеличивается. Снижаются и защитные функции слизистой всей носоглотки, нижних дыхательных путей. В таких условиях не только «чужие» возбудители, попавшие в организм, но и свои собственные, которые до этого мирно жили в дыхательных путях, могут приобрести агрессивные свойства.

Смысл закаливания в том и состоит, что благодаря тренировке организм начинает реагировать на понижение окружающей температуры целесообразными защитными реакциями - увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи.

Закаливание часто болеющего ребенка требует, конечно, большой осторожности и большого терпения, потому что стойкий эффект достигается,как правило, не сразу.

Важно также иметь в виду, что дело не только в закаливающих процедурах; надо буквально круглые сутки создавать ребенку такие условия, которые способствовали бы тренировке теплорегулирующих механизмов его организма. Надо не сразу, не резко, но перестать кутать ребенка. Часто болеющим детям свойственна чрезмерная потливость, и вы, наверное, не раз замечали, раздевая своего малыша после прогулки, что ручки у него вроде бы озябли, а спина потная. Влажная кожа очень быстро охлаждается, и вследствие перегрева ребенок тоже может заболеть.

Старайтесь, чтобы он и в комнате не был одет слишком тепло, не ходил постоянно в шерстяных носках, валенках, войлочных ботинках.

Не бойтесь открытых форточек – прохладный свежий воздух не враг, а друг часто болеющего ребенка.

Приучите его правильно умываться, сначала чуть теплой, а потом и более прохладной водой.

Помните, что день без прогулки - потерянный день! И старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе.

Из закаливающих процедур для часто болеющего ребенка больше всего подходят воздушные ванны и контрастное обливание ног. Кроме того, ему необходима специальная дыхательная гимнастика - она улучшает крово- и лимфообращение в легких и бронхах, обеспечивает лучшую вентиляцию легких, улучшает функцию дыхания.

Мы предлагаем комплекс гимнастики и схему закаливания. Конечно, схема эта ориентировочная. Может быть, вашему ребенку целесообразнее сделать воздушную ванну на несколько минут короче или, наоборот, продолжительнее, а воду для умывания или обливания ног - на один градус выше или ниже. Это вы сами определите по его реакции на эти процедуры.

В летнее время к закаливающим процедурам можно добавить хождение босиком - сначала совсем недолго и только по теплому песку или земле, потом подольше, а затем и по прохладной траве.

Гимнастика и закаливание должны нравиться ребенку. Постарайтесь, чтобы он воспринял их не как что-то принудительное, неприятное, а занимался бы радостно и весело. И очень хорошо, если родители каждое утро вместе с ребенком будут выполнять гимнастические упражнения, придав им характер игры.

Правильное физическое воспитание - главный барьер против ОРВИ. Но надо всегда помнить и о мерах защиты от инфекции. Оберегайте ребенка от контакта с больными. Старайтесь не ездить с ним в городском транспорте, особенно в период вспышек этих заболеваний, избегайте людных мест. Если заболел кто-либо из членов семьи, изолируйте его. Специальные исследования показали, что даже такая простая мера, как ширма, занавеска у постели больного, более чем вдвое снижает риск заражения окружающих.

Если ребенок заболеет, важно наладить правильный уход за ним. Это способствует не только скорейшему выздоровлению, но в известной мере уменьшает риск нового заболевания.

**Какую обувь покупать детям?**

(рекомендации для родителей)

1. Покупая ботинки, следует мерить их стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину на 0,5-1 см. Стопа должна не только входить в обувь, но также иметь соответствующую свободу и пространство.

2. Не рекомендуется покупать подержанную обувь, а также без конца чинить старую.

3. Обувь должна  соответствовать  времени  года  и  образу жизни ребёнка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.

4. Продольная ось обуви должна проходить по второмупальцу, её подошва не должна быть искривлена.

5. Обувь не должна изменять естественной установки крайних пальцев (мизинца и большого), занимаемой ими при нагрузке босой стопы. Внутренний край стопы должен составлять одну прямую линию.

6. Ботинок должен иметь закрытый и твёрдый задник В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной

7. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водоупорной, из гибкого и эластичного материала.

|  |  |
| --- | --- |
| Ориентировочные сроки контрольных проверок, не пора ли сменить обувь? |  |
| До 4 лет | Каждые 3-4 недели |
| До 10 лет | Каждые 8-12 недель |
| 12-15 лет | Каждые 16-20 недель |
| Свыше 15 лет | Каждые полгода |

**Какие пищевые продукты помогают стать закалённым?**

(рекомендации для родителей)

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

2. Напиток «защиты» - морковный сок. Рекомендуется лить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее  усваиваются  организмом уже  через  час и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода - она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки - это еще и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

Чтобы повысить защитные силы организма, рекомендуется **прием витаминов.**

Слово «витамин» происходит от латинского «вита» - жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость не менее чем в 2 раза.

**Комплекс физических упражнений дли исправления осанки**

(рекомендации для родителей и педагогов)

1. Лечь на спину, руки в стороны. Опираясь на затылок, руки и таз, прогнуться в груди - вдох, вернуться в и. п.- выдох.

2.  И. п. - встать на колени, руками взяться за голени, ближе к пяткам. Сильно прогнуться назад в грудной части, подавая таз вперед, а голову опуская назад - вдох, вернуться в и. п. - выдох.

3.  И. п. - лечь наживот, руки за головой согнуты в локтях,

ладонями к шее, стопы подсунуть под неподвижный предмет. Поднять туловище вверх - назад, как можно выше разводя локти, наклоняя голову назад, сильно прогибаясь в грудной част -вдох, вернуться в и. п. - выдох.   ,                      ,

4.  И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать глубокий вдох, наклониться назад как можно ниже, разводя локти, прогибаясь в грудной части и отводя голову назад. Вернуться в и. п. - выдох. Темп медленный.

5.  И. п. — сесть на стул (табурет), руки согнуть в локтях, ладони положить на затылок. Сильно прогнуться в грудной и поясничной  частях,   опуская   голову   назад  —  вдох,   вернуться в и. п. - выдох. Темп медленный.

6.  И. п. - лечь на живот, руки согнуть в локтях у груди, кистями опереться о пол. Разгибая руки, поднять туловище, не отрывая бедер от пола, сильно прогнуться в грудной части и наклонить голову назад — вдох, вернуться в и. п. - выдох. Темп медленный.

7.  И. п. - лечь на спину, руками опереться о пол у головы. Согнуть ноги в коленях, расставив их на ширине таза, - вдох. Опираясь руками и ногами о пол, сделать мостик. Вернуться в и. п. - выдох. Темп медленный.

8.  И. п. - поставить два стула спинками внутрь, сесть, ноги развести в стороны шире плеч, туловище наклонить до горизонтального положения. Руки разведены в стороны, лежат на спинках стульев. Покачивание вверх—вниз с прогибанием в грудной части и подниманием головы. Темп средний. Дыхание произвольное.

9.  И. п. - стать спиной к стене, ноги на ширине плеч. Наклониться назад - вдох, сильно прогнуться в грудной части, опираясь согнутыми руками о стену до касания се лбом. Темп медленный. Вернуться в и. п. - выдох.

**Дыхательная гимнастика игрового характера**

**для детей 5-6 лет\***

(рекомендации для родителей и педагогов)

**Вводная часть**

Обычная ходьба. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Проверяя осанку перед зеркалом, голову не опускать, встать прямо, плечи опустить и отвести назад. Грудную клетку развернуть. Дети выполняют упражнения, в строках стихотворения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки,

Мы проходим на носках

И пойдём на пятках,

А затем - как все ребята

И как мишка косолапый.

**Основная часть**

**1.  *«Куры».***И. п. - наклониться пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову: вдох - основная стойка, руки к плечам: выдох - наклон вперёд, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям. Повторять упражнение 3-5 раз.

**2.  *«Самолёт».***И. п, - основная стойка - вдох - поднять голову, развести руки в сторону ладонями вверх; выдох — поворот в сторону с произношением «ж-ж-ж»; пауза - и. п.

**3.  *«Насос».***И. п. - основная стойка: вдох- и.п.; выдох - наклон в сторону с произношением звука «с-с-с», руки скользят вдоль туловища.

                        Это очень просто - покачай насос и ты,

Вправо, влево руками скользя.

Назад и вперёд наклониться нельзя.

Повторить упражнение 4—6 раз.

**4.  *«Большой и маленький дома».***И. п  - основная стойка: вдох - встать на носки, руки вверх, потянуться,  посмотреть на руки; выдох - присесть, обхватив руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза - ходьба по залу. Повторить 4-6 раз.

У медведя дом большой,

 А у зайки маленький.

Мишка наш пошёл домой,

Да и крошка заинька.

**5.  *«Цветы».***И. п. - основная стойка- дети по команде взрослого поворачивают голову направо, налево, наклоняют вперед, отводят назад, при чтении последней строки стихотворения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой.

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперед и назад,

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались быстро в цветочном букете.

Повторить упражнение 6-8 раз.

**6.  *«Ёж».***И. п. - лёжа на спине, прямые руки вытянуты над головой. Вдох - и. п., выдох - обхватив руками колени, прижать их к груди. Пауза – потянуться.

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому ч го он продрог,

Лучик ёжика коснулся -

Ёжик сладко потянулся,

Повторить упражнение 4-6 раз.

**7.  *«Трубач».***И. п. - сидя, кисти сжаты, имитируя держание трубы. Поднося руки ко pтy, дети произносят стихотворение:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

**Заключительная часть.**

***«Катаемся на лыжах»***

Ходьба по залу: выполнять шаг лыжника, одна рука впереди, вторая сзади; через каждые 15-20 шагов выполнять спуск с горы, произнося :«ух-х-х».

Мы идём сейчас на лыжах.

То быстрее, то потише.

Пусть высокая гора -

Не боится детвора!

Продолжительность 30-50 с. Ходьба с правильной осанкой, упражнение на восстановление дыхания и расслабления.

**Консультация для родителей**
 **ЗАКАЛИВАНИЕ В ДОМАШНИХ УЛОВИЯХ**

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Какая здесь связь с респира­торными инфекциями? Уверяю вас, вполне реальная. Ссоры, перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, а это существенно снижает защитные воз­можности детского организма.

Удар по здоровью ребенка наносят и вредные привычки родителей. Дока­зано, что дети курящих отцов и мате­рей болеют бронхолегочными заболе­ваниями гораздо чаще, чем дети неку­рящих. И если взрослые курильщики откажутся от сигарет, это будет благом и для них самих, и для ребенка.

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребенку.

По нашим наблюдениям, дети, посе­щающие дошкольные учреждения, ча­ще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспе­чен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заме­няют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, пере­кармливают сладостями. Все это нега­тивно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и за­щитные механизмы.

Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необхо­дим соответствующий возрасту и чет­ко соблюдаемый распорядок дня. Без этого трудно ожидать успеха от зака­ливания.

Родители часто задают вопрос: ес­ли то, что принято было называть простудой, в действительности явля­ется респираторной инфекцией, то можно ли от нее защититься закаливанием? И если это инфекция, то почему все-таки ребенок заболевает после того, как простынет, промочит ноги, побудет на сквозняке?

Попробуем разобраться. Респира­торные заболевания, как неопровер­жимо доказано, имеют инфекционную природу и передаются воздушно-ка­пельным путем. Установлено также, что возбудителем их является не один какой-то вирус, а множество. И пос­кольку после перенесенного заболева­ния вырабатывается нестойкий имму­нитет, то ребенок может заражаться очень часто. Для этого ему достаточно самого короткого контакта с больным. причем даже и с тем, кто переносит инфекцию очень легко.

Но, почему же тогда не все дети болеют одинаково часто? Да потому, что заболевание развивается главным образом тогда, когда защитные силы организма ослаблены. А охлаждение является одним из основных ослабля­ющих факторов, оно снижает и общий, и местный иммунитет.

Установлено, в частности, что сли­зистая оболочка носа в обычном со­стоянии малопроницаема для болез­нетворных микроорганизмов, но при охлаждении ребенка ее проница­емость увеличивается. Снижаются и защитные функции слизистой всей но­соглотки, нижних дыхательных путей. В таких условиях не только «чужие» возбудители, попавшие в организм, но и свои собственные, которые до это­го мирно жили в дыхательных пу­тях, могут приобрести агрессивные свойства.

Смысл закаливания в том и состоит, что благодаря тренировке организм начинает реагировать на понижение окружающей температуры целесооб­разными защитными реакциями - уве­личением выработки тепла и уменьше­нием теплоотдачи.

**Конспект НОД по валеологии совместно с родителями**

**Задачи:** закрепить умение изображать различные эмоциональные состояния;

формировать у родителей положительную мотивацию к воспитанию у детей здорового образа жизни.

**Оборудование:** куклы Неболейка и Хворайка; Датчик настроения; дидактическая игра «Театр настроений» Т.Н.Ждановой ( ) (или маски с изображением различных эмоциональных состояний; большой лист бумаги, краски.

**Ход занятия.**

**1. Гимнастика**.

- Ребята! Сегодня у нас в гостях Ваши родители. Научим их делать гимнастику? (Да) Кто покажет, как правильно выполнять упражнения?

По желанию вызывается один ребенок, родители выполняют гимнастику вместе с детьми.

Добрая кошка,

Сердитая кошка,

Красивый цветок (дыхательное упражнение)

**2. Следи за датчиком настроения.**

- Спасибо, уважаемые родители! Вы старались, у Вас замечательно получилось! А сейчас мы покажем Вам очень интересный прибор – Датчик настроения. Он показывает наше настроение: хорошее или плохое (демонстрируется положение стрелки Датчика). Сейчас ребята расскажут Вам о том, как настроение влияет на здоровье.

По желанию вызываются дети.

- Назовите полезные для здоровья эмоции (любовь, дружба, щедрость).

- Назовите вредные для здоровья эмоции (страх, зависть, ненависть).

- Как избавиться от отрицательных эмоций? (стараться узнавать новое, помогать друзьям, быть щедрым и т.п.)

3**. Театр настроений.**

- Уважаемые родители! Вы были когда-нибудь в театре? Актеры могут изобразить любую эмоцию. Давайте и мы с Вами на время станем актерами! Каждая маска изображает какую-то эмоцию, попробуйте угадать какую!

Поочередно демонстрируются маски из дидактической игры «Театр настроений» (1).

-Эти маски не простые, они волшебные! Если их примерить на себя, Вы сможете показать ту же эмоцию, что изображает маска. Попробуем? (Да)

Родители и дети изображают эмоции, при необходимости педагог оказывает помощь, демонстрирует образец.

**4. Коллективное упражнение «Ладошки».**

- Вот такой замечательный Театр настроений у нас получился! А сейчас мы будем рисовать, не менее, замечательную картину …из наших ладошек.

«Ладошки»

1)  Беседа о различных цветах красок:

Какой цвет веселый?

Какой грустный?

Каким цветом рисует здоровая кисточка?

Каким цветом рисует больная кисточка?

2)  Каждый участник выбирает цвет краски по желанию, объясняет (по возможности) свой выбор, называет предметы такого же цвета

3)  Каждый участник оставляет на большом листе отпечаток своей ладони выбранного цвета (очередность рисования каждый участник упражнения выбирает сам.

4)  «Ладошки» подписываются

5)  Анализируется коллективный рисунок:

Веселый или грустный?

Почему?

Каких красок больше?

- Какие веселые ладошки! Они украсят наш холл, пусть весь детский сад увидит их. Вы не против?

**5. Релаксация под музыку и звуки природы.**

- Уважаемые родители, спасибо, что пришли на наше занятие. Надеемся, что Вы увидели на нем что-то интересное для себя. Сейчас мы предлагаем Вам отдохнуть вместе с нами, устраивайтесь поудобнее, закрывайте глаза, слушайте Волшебную музыку.

После занятия проводится небольшая беседа с родителями с целью выявления их мнения и впечатлений от занятия.

**Консультация «Как приучить ребенка к чистоплотности»**

Никому не захочется, чтобы его считали неаккуратным или неопрятным. Все мы считаем, что принимать ванну и чистить зубы каждый день необходимо. Мы живем в обществе, которое требует от всех быть опрятными. Даже если мы не вытерли пыль под ковром, то сам ковер должен быть чистым.

Детям же абсолютно все равно на это, они не могут разделить наши заботы, по простым причинам:

- ребенка не волнует, что могут сказать люди по поводу его неряшливости,

- грязь неприятна только взрослым,

- у ребенка еще выработались привычки, с помощью которых он мог бы автоматически выполнять все действия, чтобы выглядеть опрятно,

- ребенку становится скучно, если родители делают проблему из того, что на его взгляд не существенно,

- малыш не делает, так как хотят родители из-за того, что не понимает их требований и значений, он может даже ненавидеть родителей, так как они навязывают ему свое мнение.

В конечном итоге большинство родителей отчаиваются научить своего ребенка аккуратности и опрятности. Для того чтобы ребенок научился сам вешать на место одежду, убирать игрушки, мыть руки перед едой, принимать душ или ванну, чистить зубы и многое другое родителям придется до самой юности постоянно напоминать ему обо всех этих манипуляциях.

Через какое-то время родители начинают думать, что их ребенок не только неопрятный, но еще и ленивый и безалаберный, и начинают принимать более решительные меры по воспитанию. Или же наоборот, отчаявшись, готовы смириться с тем, что бесполезно чему-либо научить ребенка и придется надеяться на будущее. Самое смешное то, что никто из родителей и не вспоминает, как в своем детстве они были тоже грязными и неряшливыми детьми. Родители, так или иначе, влияют на развитие своих детей, хотя иногда немного переусердствуют в этом, но все равно им сложно решиться пустить все на самотек, особенно когда действия ребенка противоречат их взглядам на чистоплотность.

Что следует предпринять?

Во-первых, необходимо пересмотреть свои привычки связанные с личной гигиеной. Возможно, вы слишком придирчивы.

Ответьте на вопрос: обязательно ли вешать пальто в шкаф, если вы очень устали?

Всегда ли в вашем доме должно быть так чисто, как будто вы ожидаете к обеду своего начальника?

Выпадут ли зубы, если их сегодня не прочистить?

 А может быть, вы сами подаете ребенку плохой пример своей грязной одеждой и неопрятным видом?

 Пропорциональна ли ваша любовь к ребенку его послушанию?

Чувствует ли он ее даже тогда, когда садится за стол с грязными руками? Возможно, постоянно ругая ребенка, родители отталкивают их, отвергают их любовь.

Эти вопросы необходимы, для того чтобы определить существующие проблемы, так как очень легко утратить чувство меры! Если ваш ребенок счастлив и кроме этой проблемы не создает других, значит чистоплотность, не так важна. А если его неряшливость только небольшая часть из ваших с ним разногласий, проблема становится более обширной.

Родителям необходимо правильно подойти к делу и трезво посмотреть на отношения ребенка к порядку и опрятности, тогда можно будет понять, что эта трудность незначительная и относиться к ней нужно, так как она этого заслуживает. Чтобы побуждать ребенка к аккуратности, его нужно награждать за это, привлекать к различным соревнованиям, а если терпение подходит к концу, можно немного поругать. Но самое главное, не поднимать эту проблему каждый день. Не стоит рассчитывать на то, что ребенок станет придавать такое же значение, как и вы. Лучше всего установить с ребенком хорошие отношения и тогда он станет доброжелательно воспринимать советы и указания родителей. В общем, лучше всего это добрые отношения между детьми и родителями. Если ваши отношения испорчены еще с младенческого возраста, например, из-за насильного кормления, вам гораздо сложнее будет заставить ребенка следовать вашим указаниям. Когда отношения между ребенком и родителями спокойные и добрые, он проявляет добрую волю, даже если не соглашается с вами. В этом случае он получает важнейший урок для собственного развития, он понимает, что можно не любить то, что делаешь, но делать это все-таки необходимо. Это не маловажное достижение!

Если от взаимоотношений между вами зависит согласиться он с необходимостью заботиться о своей опрятности или нет, то некоторые другие мелочи могут помочь прийти к окончательному успеху. Например, сказать ребенку, что нужно положить игрушки по местам, лучше в тот момент, когда он еще не увлекся каким-то другим занятием, с которым ему не захочется расставаться. А родители в основном поступают наоборот – просят его, навести порядок, когда он уже не в силах оторваться от телевизора, любимого занятия или игры. Иными словами, необходимо давать ребенку указания с уверенностью, что он с вниманием выслушает вас и сможет выполнить вашу просьбу.

Во-вторых, родители могут подтолкнуть ребенка к самостоятельности, если станут иногда помогать ему. Зачастую мы стараемся побудить ребенка сделать все самому, так как считаем, что помогаем ему стать самостоятельным, но часто за этим кроется желание освободиться от скучного дела.

В-третьих, Не забывайте, что малыш любит подражать. Такой привычкой можно воспользоваться. Вам следует показать ему, как вы раскладываете свои вещи по метам, как заботитесь о своей опрятности и чистоте. Он увидит, что вы постоянно делаете то, что требуете и от него.

В-четвертых, необходимо отвести для ребенка место, где бы он мог пачкаться сколько захочет. Но, к сожалению, какая величина пространства должна быть и, какова будет потребность у ребенка в пачканье, ответить сложно.

Пятое, несколько раз повторите ребенку, что его игрушка лежит посреди комнаты, и это означает, что она ему не нужна или он вообще больше не нуждается в ней, если не заботится о ней и не кладет на место. После нескольких замечаний можете сами убрать эту игрушку подальше и вернуть ребенку только после обещания, что он будет класть ее на место. Если он не сдержит свое слово, опять заберите игрушку уже на более длительное время.

Шестое, родителям необходимо чтобы чистоплотность у ребенка вошла в привычку. Это означает, что ему бесполезно объяснять, что чистить зубы нужно, для того чтобы предотвратить кариес. Их нужно чистить только потому, что это нужно делать. Как бы глупо это не звучало, но мы должны говорить ребенку: «Нам нужно чистить зубы, потому что это нужно, вот и всё». Награды, уговоры и долгие разъяснения совсем не помогут укреплению привычки. Самое простое средство для успеха – это постоянно напоминать ребенку, что иногда нам нужно делать некоторые вещи не потому, что нам хочется это делать, а потому что это нужно делать.

Можно добавить, что и мы и наши друзья все выполняют правила чистоплотности, поэтому и он должен также поступать. Но не забывайте, что потребуются годы, прежде чем ваш малыш до конца поймет все это, поэтому воспитывать аккуратность нужно как можно раньше, не с 6-7, а в 3-3,5 года. Постарайтесь внушить ребенку, что он должен выглядеть опрятно, но не ждите быстрого успеха.

Для того чтобы убедиться в успехе, вам нужно будет посмотреть как ведет себя ваш ребенок в ваше отсутствие. Если он делает все, чему вы его учили в ваше отсутствие, можете считать, что вы своего добились.

Гораздо сложнее для родителей осознать, что даже неопрятный ребенок может быть счастливым и нормальным. Чтобы научить ребенка быть опрятным, чистоплотным и любить порядок в доме, требуется гораздо больше времени, чем обычно родители отводят для обучения этому.

**Конспект родительского собрания по теме**

**«Валеологическое воспитание дошкольников»**

**Цель: р**асширение единого образовательного пространства между семьей и детским садом.

**Задачи:** повысить педагогическое мастерство родителей по разделу «Валеологическое воспитание дошкольников». Формировать у родителей ответственность за здоровье детей, мотивировать на здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:** Видеозапись с ответами детей на вопрос «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». Создание презентации.

**Оборудование:** Проектор, компьютер, листы бумаги, ручки.

**Ход мероприятия.**

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми (родителями и педагогами) стоит очень важная задача – воспитать человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого.

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

**Валеология** – это наука о здоровье, о путях его обеспечения, формирования и сохранения. Как научная дисциплина – это совокупность знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

**Главная цель валеологического образования** – помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать малышу понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

**Как Вы думаете, что такое здоровье?** *(Родители делятся на две группы. В группах идет обсуждение вопроса, ответы записывают на листах бумаги. Один представитель от команды зачитывает варианты ответов.)*

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: ***«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»***.

**Как Вы считаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым?** *(Обсуждение вопроса в группах, ответы записывают на листах бумаги. Один представитель от команды зачитывает варианты ответов.)*

**Предлагаю послушать, как дети ответили на вопрос «Что нужно делать,** чтобы быть здоровым?» *(Просмотр видеозаписи с ответами детей.)*

В последнее время как часть общей культуры человека выделяется валеологическая культура.

**Формирование у детей валеологической культуры включает:**

* Валеологические знания.
* Интерес к оздоровлению собственного организма и сознательную установку на ведение здорового образа жизни.
* Развитие навыков и формирование привычек ведения здорового образа жизни.
* Ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

**Здоровый образ жизни** – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Валеологизация педагогического процесса в детском саду строится таким образом, чтобы создать педагогический процесс на единых требованиях к охране здоровья, физическому и общему развитию ребенка.

***Принципы валеологического образования дошкольников:***

1. **Системный подход** – то есть воспитание осуществляется в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, не работать с душой и нравственностью.
2. **Деятельностный подход**. Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности со взрослыми. Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении усилий всех специалистов детского сада и родителей.
3. **Принцип «Не навреди»** предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления.
4. **Принцип гуманизма.** В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
5. **Принцип альтруизма** предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».
6. **Принцип меры.** Для здоровья хорошо то, что в меру.

Овладение детьми валеологическими знаниями и условиями происходит через самые разнообразные формы работы. Это беседы, игры, наблюдения, чтение книг, рассматривание таблиц, картин, элементарные опыты, экспериментирование, экскурсии, целевые прогулки, спортивные праздники и развлечения. Мероприятия валеологической направленности органично вплетаются во все режимные моменты (кормление, умывание, сон и другое) и деятельность детей.

***В образовательной деятельности по валеологии дети знакомятся:***

* С элементарными знаниями о внешних органах человека.
* С основами первой помощи при травмах.
* С основами безопасности поведения.
* Приобретаются навыки ухода за организмом.
* Приобретаются навыки сохранения и укрепления осанки, профилактики плоскостопия.

***В оздоровительную работу включаются следующие моменты:***

1. Обучение детей таким средствам и методам оздоровления, как самомассаж лица, ладоней, ушной раковины, стопы; различные виды гимнастик: утренняя, после сна, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, для глаз; закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, обширное умывание, босохождение; упражнения на расслабление мышечного напряжения (релаксация).
2. Формирование навыков саморегуляции поведения (коммуникативные игры, игры на развитие эмоциональной сферы).
3. Включение в образовательную деятельность валеологических песен,  релаксационных музыкальных фрагментов, оздоровительных игр, просмотров мультфильмов, развивающих программ валеологической направленности («Азбука безопасности», «Правила хорошего тона»).
4. Реализуются валеологические проекты «Познай себя», «Я и мое тело».
5. Проведение оценки и контроля уровня соматического здоровья детей.
6. Пропаганда здорового образа жизни среди педагогов и родителей посредством консультаций, рекомендаций, выпуска газет, спортивных мероприятий.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую воспитательно-образовательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

***Решение родительского собрания:***

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома.

**Спортивное развлечение с родителями**

**«Мама, папа, я – спортивная семья»**

**Участвуют:**

*Ведущая, семья из 3-х человек, зрители.*

***Оборудование:*** обручи 6 шт., скакалки 6 шт., мячи среднего размера 6 шт, стойки 12шт., воздушные шары 6шт., 12 гимн, палок среднего размера, 20 мячей мал. размера, грамоты по кол. семей

**Ход мероприятия**

Звучит веселая музыка, вбегают ведущая

**Ведущая.** Всему начало - отчий дом. У каждого челочка на земле есть свой отчий дом. Но дом - это не просто крыша над головой и не четыре стенки с потолком. Родной дом — это в первую очередь твоя семья, близкие и любимые люди… Семья - это великий дар, недаром писатель - Лев Толстой однажды сказал: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». И это прекрасно, когда в семье есть свои традиции, когда по вечерам или за обедом вся семья собирается за большим столом, радуется друг другу, и все рассказывают, как прошел день, что в нем было удачного, а что — не очень. А вот и семьи, которые собрались сегодня — особенные. А особенное в них то, что все члены эти семей — и взрослые, и дети — дружат со спортом. У каждого из взрослых и детей есть хорошая привычка - заниматься зарядкой, участвовать в летних и зимних забавах на свежем воздухе. Сейчас пришла пора этим удивительным семьям продемонстрировать свои спортивные успехи. Благодарю вас дорогиегости, что пришли поучаствовать в наших соревнованиях

А названиенашего сегодняшнего праздника: *«Мама, папа и я — спортивная семья»*

**Ведущая.** Теперь под аплодисменты зрителей я попрошу все семьи, которые примут участие в соревнованиях, выйти на середину нашей площадки.

***Звучит бодрая музыка. Команды-участницы выходят на середину площадки.***

Вот они, наши отважные игроки спортивных соревнований «Мама, папа и я — спортивная семья!» Договоримся, что капитаном каждой команды станет самый главный ее член сын или дочка. Поэтому сейчас я предоставляю слово капитанам. Пусть каждый из них представит членов своей команды

***Дети-капитаны представляют своих маму и папу, а затем вся команда дружно хором******произносит название своей команды и спортивный девиз.***

А теперь позвольте вам представить членов жюри, которые будут судить нашу сегодняшнюю встречу. *(Идет представление жюри конкурса.)*

**1-й ребенок.** В наших семьях в день любой.

**2-й ребенок** Со спортом дружим мы с тобой,

Мышцам пусть придаст он твердость,

**3-й ребенок** Настроению же - бодрость.

Словом, всей семьей-отрядом

Мы дружить со спортом рады.

**Ведущая.** Мы начнем нашу встречу с легкой разминки, где примут участие все члены команд.

***Танец «Утят»***

Команды выполняют первый конкурс. В конце соревнований жюри называет победителей

**1конкурс**—для пап.

Здесь — ребята, папы, мамы.

А у нас кто сильный самый?

Самый добрый и могучий,

Всех знакомых в доме круче? –

Папа! Пап мы вызываем,

Им победы пожелаем!

**Ведущая.** Вот задание для пап - надо обруч покрутить. Кто из пап сумеет это сделать больше остальных? Идет соревнование.

**Ведущая.**Теперь задание для вторых членов команд.

Кто у нас любимый самый?

Вот — задание для мамы.

В руки прыгалки возьмите

И подольше проскачите.

Помните, как об этом виде спорта писала поэтесса Агния Барто:

Я и прямо, я и боком,

С поворотом и с прискоком,

И с разбега, и на месте,

И двумя ногами вместе.

**Ведущая.** Итак, дорогие мамы, попробуйте вновь вернуться в ваше детство: кто из вас больше сделает прыжков на скакалке, не задев веревочки? Мамы выполняют свое задание разминки.

**Ведущая.** Ну вот, наши игроки немножко размялись, приняли боевую форму. Теперь переходим к основным конкурсам.

**Первый называется *«Спутники».*** Сначала конкурс начнет папа — он обегает стойку, возвращается к старту, берет за обе руки маму, и второй раз они обегают стойку вместе. А затем, вернувшись к линии старта, берут за руки своего капитана и делают третий забег. Он будет самым трудным, потому что им всем придется бежать, сомкнувшись в кольцо.

Проводится конкурс *«Спутники».*

**2.эстафета- с воздушным шаром**

**Ведущая.** На этот раз состязание открывается капитанами команд. Каждый из капитанов получает воздушный шар. С ним надо обежать стойку , подбрасывая вверх шар руками. Потом шар получают мамы - они бегут, подбрасывая шар палками. Последний этап игры вы­полняют папы — они подбрасывают шары головами. Проводится эстафета с шарами.

3.**Эстафета** - **с** **мячом «Ловкая пара»**. Участвуют папа и мама. Пронести мяч, удерживая его лбами, став напротив друг друга. Проводится эстафета «Ловкая пара»

**Ведущая.** Давайте для того, чтобы команды и зрители немного отдохнули, проведем короткое, но веселое состязание под названием

***4* .Эстафета - «Посадка картошки».**

Все мы хорошо представляем себе, как сажают картошку — сначала роют ямки, в которые бросают картофелины, а потом закапывают их землей. Вот сейчас наши замечательные команды будут сажать такую воображаемую картошку. Игроки, получите ваши атрибуты. Мамы - кольца, они будут бежать своей дорожкой первыми и раскладывать по полу эти обручи, словно рыть ямки для посадки картошки. Капитаны получат мячики. Их надо будет класть в середину колец. Задача пап — самая сложная, им надо будет идти следом за детьми и мамами, чтобы собирать за ними все кольца и все мячи.

**Ведущая.** Игроки, задание поняли? Тогда начинаем!

Проводится мини-конкурс *«Посадка картошки».*

**Ведущая.** Осталось провести заключительную **эстафету « Спортивная семья»**

1-йэтап - ребенок «Конек-Горбунок». Участник будет изображать Конька-Горбунка. Участник наклоняется в поясе, берет мяч и кладет его к себе на спину, придерживая руками. Во время скачек Конек - Горбунок должен преодолетьпрепятствия (3 мяча перепрыгнуть).

2-й этап - мама и папа. «Фигурное катание» - Каждая пара берется за руки: в правой руке партнера - правая рука партнерши, а в левой - левая рука (перекрещиваются руки). Фигуристы встают на линию старта и оба поднимают левую ногу. По сигналу начинают движения вперед.

Проводится заключительное состязание.

**Ведущая:** Сейчас мы попросим наше жюри объявить итоговые результаты всех конкурсов. Но независимо от того, кто станет победителем, мы уверены, что сегодня победили все команды - и мамы, и папы, и наши дети. Все они показали, что могут быть умелыми, сильными и самое главное - здоровыми.

Кто всего дороже нам на белом свете?

Это дети, наши дети.

Маленькие люди на большой планете —

Это дети, наши дети

Жюри объявляет результаты соревнований. Каждой команде вручаются грамоты. Заканчивается наше состязание. Желаем мы вам горы перейти. Преодолеть все трудные преграды, Дружить со спортом и скорей расти!

Завершением нашего праздника будет салют из «Мыльных пузырей».

|  |  |
| --- | --- |
| **Семинар – практикум с родителями и детьми «Здоровому все здорово!»** |    |

**Цель:** Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную  деятельность с детьми.

**Задачи:**

Дать теоретические знания родителям о здоровом образе жизни и формах оздоровительной деятельности вместе с детьми.

Познакомить на практике родителей и детей с интересными и доступными игровыми заданиями.

Обучить изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования из бросового материала для организации досуга ребенка и взрослого.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, столы, стулья, бросовый материал для изготовления нетрадиционного оборудования (пластиковые бутылки, пробки, контейнер от киндер-сюрпиза, веревка, ткань и др.), клей, ножницы, цветная самоклеющаяся бумага.

**Печатные материалы**: буклеты «Мы водички не боимся, с ней мы весело резвимся», «Вместе с мамой, вместе с папой быть здоровыми хотим!», «Наши руки не для скуки».

**Ход мероприятия:**

*Мероприятие проходит в спортивном зале, дети с родителями сидят за столами (показ презентации)*

***Слайд 1***. Добрый вечер, уважаемые гости! Мамы и папы, дедушки и бабушки!

   Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы, хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только образованными, но и здоровыми и закаленными. Есть ли ключи к решению этой задачи? Сегодня мы пригласили Вас на встречу, в которой хотели бы раскрыть эти ключики и осветить вопросы приобщения вас и членов ваших семей к здоровому образу жизни. А помогут в этом разнообразные формы оздоровления и организация активного отдыха в вашей семье.

***Слад 2. «Здоровье – это самое ценное, что есть у человека»***

                                                                                             Н.А. Семашко.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

***Слайд 3*. Видеоролик «Высказывание ребенка о здоровье»**

Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды.

   ***Слайд 4.*** Каждый из вас хочет видеть своего ребенка здоровыми, счастливыми, но не каждый задумывается о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, «жили в ладу с собой», окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит **ЗОЖ –** здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость оттого, что живешь.

 Здоровый образ жизни как система складывается из трёх основных  элементов, трёх культур:

***Культура питания,***включает в себя снабжение организма достаточным количеством энергии, а именно потребление продуктов, которые полезны и необходимы вашему организму для поддержания его в хорошей форме.

***Культура эмоций,***это  удержание внутреннего состояния организма в балансе, потому что здоровый человек в состоянии морального упадка вовсе не здоровый. Отрицательные эмоции обладают разрушительной силой, положительные эмоции сохраняют здоровье, способствуют успеху.

***А самым основным составляющим здорового образа жизни является***

***культура движения.*** Как говорил Аристотель: «Движение – это жизнь.

    Ничто   так не истощает и не ослабляет человека как физическое бездействие».

    Больше двигайтесь, так как именно движения и физическая нагрузка помогает всегда быть на высоте: здоровыми, бодрыми, полными энергией и    хорошим настроением.

Здоровье детей во многом определяется вашим отношением к физическому воспитанию ребенка в семье. Большинство из вас, мы надеемся, готовы активно участвовать в физическом воспитании своих детей, но этому мешает отсутствие необходимых знаний и умений неосведомленность в вопросах использования средств  физического воспитания  в условиях семьи приводит к низкому уровню здоровья детей.

***Слайд 5.*** Наши дети очень много знают о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым и многие из них занимаются физической культурой и вы, уважаемые родители, прилагаете для этого много усилий, но возникает вопрос, почему же по статистике процент заболеваемости детей так высок?

  (*Ответы родителей).*

Можно подвести итог, что основными причинами заболеваемости  детей являются: неполноценное питание, недостаточное пребывание детей на свежем воздухе, неумение проводить профилактические мероприятия по оздоровлению детей.

Мы все хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и счастливыми, но только желать и при этом ничего не делать, результата не получишь. Надо начинать с самих себя.

А большими соратниками в этом деле вам могут стать ваши дети. Мы с вами стали меньше общаться с ними, заменяя общение просмотром телепередач и игрой в компьютер, забывает и пренебрегает самыми простыми формами оздоровления – утренняя гимнастика, пешие прогулки, закаливание, активный отдых (ходьба на лыжах, коньки, бег, оздоровительная ходьба, плавание и т.д.)

Сегодня мы представит вашему вниманию простые и доступные заданиями и упражнениями, которые помогут вам в оздоровлении  детей и организации вашего активного отдыха. Берите с собой вашего малыша, и располагайтесь для практического занятия.

**Практическая часть.**

(*родители вместе с детьми выполняют предлагаемые задания и упражнения)*

1. ***Слайд 7-8. «Мы  водичку не боимся, с ней мы весело резвимся»***. Игры на знакомство с волшебными свойствами воды и преодоление водобоязни *2.****Слайд 9-10.*** ***«Вместе с мамой, вместе с папой быть здоровыми хотим».*** Увлекательные задания в парах, где родитель выступает в роли партнера

*3.****Слайд 10-11.«Наши руки не для скуки».*** Изготовление нетрадиционного оборудования из бросового материала

***Слайд 12.*** В завершении нашей встречи хочется выразить вам благодарность за участие, за то, что вы нашли время прийти на нашу встречу. Пусть будут счастливыми и долгими годы вашей жизни, полной любви к своим детям. Вы очень им нужны. Если человек провел свое детство без общения с самими добрыми, ласковыми, горячо любящими его людьми – родителями, - это значит, что он потерял тысячу прелестных сказок, тысячу увлекательных прогулок, тысячу радостей от исполнения желаний, тысячу мудрых наставлений, оказался в тысячу раз незащищенней. Спасибо вам за то, что вы есть, за то, что вы продолжаете себя своих детях, вкладываете в их воспитание душу  и сердце. Помните, что здоровье детей не только в наших, но и ваших руках. Мы видим в вас поддержку, в совместном для всех нас и важном деле – воспитании здоровых детей.

У Вас в файлах находятся мячики, на которых мы просим Вас выразить свое отношение к сегодняшней встрече. Напишите, что Вам понравилось, чтобы Вы еще хотели узнать или услышать. Сегодняшняя встреча не единственная, мы ждем и приглашаем к дальнейшему сотрудничеству.

 ***Слайд 13.*** Спасибо за внимание! Будьте здоровы!

**ПАМЯТКА**

**Организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей.**

Тенденции современные таковы, что дети все больше и больше времени проводят у телевизора. Между тем, почти забытые подвижные игры очень нужны дошкольникам. Они эффективно улучшают координацию движений, стимулируя кровообращения, дают необходимую нагрузку сердечно-сосудистой системе и одновременно насыщают клетки головного мозга кислородом. Подвижные игры могут быстро и легко снять стресс, заменив негативные эмоции позитивными. **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**   **Быстрые санки**

 **Цель игры:** укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движения. На игровой площадке чертятся две линии на

расстоянии 10 -20 м. Это линии «старта» и «финиша», между которыми находится дистанция гонок на санках.

Санки ставятся у линии «старта». На каждые санки садится один играющий (в одном заезде 3-4 ребенка, чтобы не мешали друг другу) верхом, опуская ноги на снег, и ждет команду воспитателя.

Воспитатель подает сигнал (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или команду: «Вперед!..». После этого дети начинают движение, отталкиваясь от поверхности ногами, сидя на санках. Движение продолжается до черты финиша. Побеждает тот ребенок, чьи санки первыми пересекут линию финиша.

****

**Игра с флажками**

**Цель игры**: развивать координацию движений, внимание и ловкость.

Для этой игры понадобится комплект цветных флажков. До начала игры договоритесь с играющими, что какой флажок будет сигнализировать. Игра началась: поднят зеленый флажок, дети хлопают в ладоши, красный - дети прыгают, желтый - дети шагают и т.п.

**Правила игры:**

Взять несколько разноцветных флажков.

Когда ведущий поднимает красный флажок – дети должны, например, подпрыгнуть.

Когда ведущий поднимает зеленый флажок – дети хлопаю в ладоши.

Когда ведущий поднимает синий флажок – дети шагают на месте и т.д.

 **Игры с мячом**

 **Цель игр:**

развивать ловкость, крупную моторику, улучшить координацию движений.

Нужно как можно раньше приучать детей играть с мячом. Малыши с удовольствием пинают, кидают и ловят мяч. Учимся вести мяч с маленького расстояния, а затем постепенно увеличиваем его.

Мяч не должен быть тяжелым!

**семь родительских заблуждений о морозной погоде.**

 **СТАТЬЯ**

Семь родительских заблуждений о морозной погоде, статья, раздел «Работа с родителями»

**1. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее.**

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

**2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.**

Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. А обувь такая, в которой большой палец может легко двигаться внутри.

**3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно об этом сообщит.**

Жировая прослойка под кожей ребенка очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца. Ребенок может не сразу заметить свои ощущения. И не возите ребенка продолжительное время в коляске или санках. Ведь он не движется – он отдан в объятия мороза.

**4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок.**

На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Опасные спутники зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

**5. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его.**

Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если прижать замерзшие пальчики ребенка к батарее или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела, или, хуже того, нарушение работы сердца. Просто переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом, сделайте ему негорячую ванну – пусть поплавает.

**6. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять.**

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом и не вспотел, чтобы его не продуло ветром, не позволяйте ему много двигаться.

**7. Многие считают: беда, если у ребенка замерзли уши.**

Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

**Советы родителям**

* Биологические часы у всех идут по-разному. И это ни хорошо, ни плохо. Просто это надо учитывать.
* Стыдно ругать за то, что мозг ребёнка ещё находится в развитии. У него всё впереди.
* Мы видим мир таким, каким его принято видеть, а ребёнок таким, какой он есть на самом деле. Отсюда часто возникает непонимание.
* Маленькие дети не бывают ленивыми. На их лень мы списываем свои педагогические ошибки.
* Ребёнок должен чувствовать, что даже когда вы его ругаете, вы всё равно его любите.
* На наш взгляд, один из самых страшных пророков обучения дошкольников – воспитание боязни ошибки.
* Постарайтесь уделять ребёнку как можно больше времени.
* Важно понять его настроение и уметь сопереживать.
* Не предъявляйте завышенных требований.
* Не ожидайте полной самостоятельности.
* Не стремитесь, во что бы то ни стало, настоять на своём, если ребёнок капризничает.
* В тоже время не стоит потакать разным детским слабостям и чрезмерно опекать малыша.
* Если ребёнок не просит о помощи, не вмешивайтесь в дела, которыми он занят.
* Постарайтесь выяснить, в чём причина неудач, помогите справиться с трудностями.
* Хвалите ребёнка как можно чаще, отмечайте даже незначительные достижения.
* На успехи и неудачи постарайтесь реагировать сдержанно, ровно и обязательно доброжелательно.
* Любите ребёнка не за то, какой он умный или способный, а просто за то, какой он есть.