**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«Отдых с ребёнком летом»***

 Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

* Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
* Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.
* Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.
* Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
* Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.
* Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
* Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).
* Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

**Помните!**

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

**«Игры с детьми на отдыхе в летний период»**

 Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

**Игры с мячом**

**«Съедобное – несъедобное»**

Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

**«Назови животное»**

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

**«Догони мяч»**

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

**«Проскачи с мячом»**(игра-эстафета)

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

**\«Вышибалы»**

Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

Это совсем небольшой перечень игр с мячом, которые вы можете провести с детьми на отдыхе. Фантазируйте, придумывайте свои игры, и вам обеспечено хорошее настроение.

Также можно использовать и многое другое для совместных игр. Если вы отдыхаете в лесу, посмотрите вокруг, наверняка вы найдете там шишки. Устройте соревнование. «Кто больше соберет шишек». Проведите игру «Самый ловкий». Найдите пенек и поставьте на него пластиковую бутылку. А теперь постарайтесь сбить ее шишкой на расстоянии. Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми.

Познакомьте детей с русскими народными играми: «Горелки», «Чехарда». Вспомните игры, в которые играли сами в детстве: «Садовник», «Краски», «Бабушка, нитки запутались», «Жмурки». Ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажитесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку.

**Желаем вам хорошего семейного отдыха!**

 **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«Плоскостопие: как предотвратить?»***

***Развитию плоскостопия у детей способствуют факторы, ослабляющие в первую очередь мышцы и связки. Что же могут сделать родители, чтобы предотвратить развитие плоскостопия у своего ребенка? В первую очередь, как можно раньше начать заниматься специальными упражнениями.***

Прежде всего, необходимо проводить общее закаливание организма, воспитывать у детей правильную осанку, научить ходить, не разводя слишком широко носки стоп. С малышами до 3 лет необходимо решать задачи как общеукрепляющего, так и конкретного характера: это развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение подвижности позвоночника и суставов, формирование правильной осанки и т.д. Что касается четырех - пятилеток, то круг задач в плане их физического развития заметно расширяется. К ним добавляется формирование такого качества, как равновесие.

В качестве профилактических мероприятий очень полезна ходьба босиком по мягкому грунту (рыхлая почва, песок, опилки), коврикам – «самоделкам», по неровной (галька, гравий) поверхности — стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов, укрепляются мышцы-супинаторы стопы. Специальные упражнения целесообразно включать в игры, что особенно важно при организации занятий с детьми младшего возраста.

К упражнениям для профилактики плоскостопия относятся: ходьба на носочках, ходьба на пятках; ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами; ходьба на внешнем своде стопы; перекладывание мелких, различных по форме предметов, захватывая пальцами ног; катание маленького резинового мяча вдоль сводов стопы, ходьба босиком по бревну, лазание по канату или шесту, упражнения на равновесие с опорой на одну ногу и т. п. Мощным профилактическим средством против плоскостопия является массаж.

**На заметку маме**

Прежде чем приступить к регулярным занятиям, ознакомьтесь с несложными правилами:

- Упражнения должны предлагаться малышу « от простого к сложному». Самые первые носят элементарный, ознакомительный характер, последующие требуют уже большей ловкости, более сложной координации, значительных усилий.
- Если ваш малыш хорошо себя чувствует и легко справляется с заданиями, смело переходите к следующему упражнению.
- Интервал между приемом пищи и занятиями должен быть не менее 30 минут.
- Не забывайте, что пользу приносят ежедневные занятия.
- Во время занятий необходимо следить за дыханием ребенка, не допуская его задержки.
- Наряду с физическими упражнениями следует постепенно решать проблему закаливания.
- Если у ребенка простуда, кашель, повышенная температура, заниматься ни в коем случае нельзя.
- Взяв за основу предлагаемые упражнения, мамы и папы, дедушки и бабушки могут проявить фантазию и придумать свои собственные. В первую очередь модифицировать придется упражнения, которые больше всего понравились вашему малышу.

***Комплекс упражнений и двигательных заданий на развитие равновесия.***

**«Ходьба»**

руки вперед, в стороны, вверх, к плечам;
наклоны туловища вперед, в стороны, назад и круговые движения;
шаги вперед, в стороны.
Добавляем сочетание ходьбы и различных движений руками;
ходьбу в полу-приседе и приседе («гусиный шаг»)
сохранение равновесия, стоя на одной ноге
ходьбу по веревочке, лежащей на полу.

**«Ходьба на носках»**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп;
прыжки в полу-приседе и приседе («лягушка-квакушка»);
различные движения руками и одной ногой - можно с хлопками перед собой, над головой, за спиной, под колесом согнутой ноги.

  **«Уточка»**

Исходное положение – основная стойка: пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища.

Поднимите согнутую в колене ногу (бедро горизонтально) и считайте вслух до 5-10–15–20, руки – в различных положениях. То же самое проделайте с закрытыми глазами.

  **«Цапля»**

Исходное положение – основная стойка: пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища.

Руки – в стороны (варианты: на пояс, за голову). Поднять согнутую в колене ногу и поставить ее пяткой на колено другой, прямой опорной ноги. Считать вслух, пока не потеряете равновесие.

**«Ласточка»**

Исходное положение – основная стойка: пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища.

Держите равновесие, стоя на одной ноге (вторая отведена назад) и наклоняясь вперед; руки – в стороны (варианты: на пояс, к плечам, вверх, за спину). Считайте вслух, пока не потеряете равновесие.

**«Аист»**

Исходное положение – основная стойка: пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища.

Согнуть правую ногу, отвести назад и захватить правой рукой. Считать до 5–10, затем проделать упражнение другой ногой и рукой.

 *Здоровья вам и вашим детям!*

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

# *«Совместные занятия спортом детей и родителей».*

#        Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность. В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре. В отличие от заданий по другим предметам, они могу быть индивидуальные: если не получается на уроке, то дома можно разучить кувырок и научиться подтягиваться. Внимание взрослых нужно детям в большом и малом, простом и сложном. Что будет делать ребенок на улице? Чтобы прогулочное время не проходило в пустых, а то и небезопасных занятиях, необходимо, как минимум, следующее: помочь ребенку освоить хотя бы 3-4 наиболее простые, известные всем игры, которые он мог бы затеять со сверстниками. Научить его наиболее важным двигательным умениям и навыкам, чтобы он в любое время года мог найти, чем заняться. Обеспечить его необходимым физкультурным инвентарем. Не забывать поинтересоваться, как прошло его свободное время.

# Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

#         Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

#         Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

# - пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

# - углубляют взаимосвязь родителей и детей;

# - предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

# - позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют в соревнованиях и мероприятиях ДОУ. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными. Пусть даже это не обязательно соревнования, пусть это будет просто физкультурный праздник. Вспомним дух народных забав, развлечений, главное в них - не стремление к первенству, а возможность принять участие, попробовать свои силы, получить удовольствие от движения, от игры. Мы привычно обращаем внимание на то, что дети засиживаются у телевизора. Нам самим надо стараться преодолеть зрительскую всеядность, и детей этому учить. Тогда освободится время для прогулок, игр на свежем воздухе, спортивных развлечений, не будет позднего, нарушающего режима сидения у телевизора. Дело не в том, чтобы «отвлечь» ребенка от телевизора. Постараемся сделать из телевизора нашего помощника. Он дает обширную телеинформацию по физической культуре и спорту. Из передач всегда можно и нужно многое позаимствовать для своей семьи: интересные упражнения, игры, конкурсы, эстафеты. Несомненная польза есть от многих других спортивных передач: физкультурных праздников, олимпиад, соревнований - они расширяют спортивную эрудицию, вызывают интерес к физической культуре.

#         А если родители постараются хотя бы отчасти компенсировать двигательную пассивность, устроив во время перерывов в футбольном или в хоккейном матчах физкультурную паузу: пробежаться возле дома, «посчитать» ступени в своем подъезде, попрыгать со скакалкой, то это будет очень хорошим приложением к телепередаче.

#         То есть, совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом - один из основных аспектов воспитания.