****

 **Совместные игры**

 **родителей с детьми.**

 **«Прятки»**

**Эта игра хорошо знакома с детства**

 **всем и каждому, поэтому нет нужды рассказывать**

 **о правилах. Но хочется заметить,**

 **что для самых маленьких игроков очень важно,**

 **чтобы их нашли. Обычно играют с детьми от двух лет.**

 **«Кот и мыши»**

 **Эта игра призвана скорректировать страх.**

 **Среди игроков выбирается кот и мыши.Кот спит, а мыши**

 **бегают и пищат. Кот проснувшись, ловит мышей.**

 **Мышь может спрятаться в домик. Тот, кого поймают**

 **становиться котом.Играют с детьми с трех лет.**

 **«Сражение»**

 **Эта игра помогает сбросить напряжение.**

 **Игроки бросаются друг в друга легкими**

 **и маленькими предметами.**

 **Например, бумажными шариками**

 **или небольшими мягкими игрушками,**

 **без фанатизма разумеется.**

 **Игра обязательно заканчивается**

 **примирением и объятьями.**

****

**Психологические**

**особенности детей 4 лет.**

**Движения**

 **Двигательная сфера ребенка**

 **характеризуется позитивными**

 **изменениями мелкой**

 **и крупной моторики.**

 **Развиваются ловкость,**

 **координация движений. Дети в этом**

 **возрасте лучше, чем младшие**

 **дошкольники, удерживают**

 **равновесие, перешагивают**

 **через небольшие преграды.**

 **Усложняются игры с мячом.**

****

 **Копилка**

 **педагогической**

 **мудрости.**

 **Ребенок, получивший образование**

 **только в учебном заведении, —**

 **необразованный ребенок.**

(Джордж Сантаяна)

 **У ребенка свое особое умение видеть,**

 **думать и чувствовать; нет ничего глупее,**

 **чем пытаться подменить у них это умение нашим.**

(Жан-Жак Руссо)

 **Вам не удастся никогда создать мудрецов,**

 **если будете убивать в детях шалунов.**

(Жан-Жак Руссо)

 **Относись к своему ребенку,**

 **как к лучшему гостю в доме.**

 (Индийская пословица)

 **Питание детей**

 **от трех до пяти лет.**

 **Объем пищи

 Емкость желудка у детей изменяется с возрастом.**

 **Если у годовалого ребенка она равна 250-300 г,**

 **то у трехлетнего – 350-400 г,**

 **а у четырехлетнего – 450-500 г.**

 **Конечно же, объем пищи зависит и от аппетита детей.**

 **Если у ребенка хороший аппетит, не злоупотребляйте этим.**

 **Если же аппетит снижен, и ребенок не всегда съедает**

 **предлагаемую ему пищу в достаточном количестве,**

 **то ему надо временно организовать пятый прием пищи**

 **в качестве дополнительного ужина в 21 час или**

 **раннего завтрака, если ребенок просыпается слишком**

 **рано – в 5-6 часов утра (стакан теплого молока,**

 **кефир или йогурт с печеньем или кусочком булочки).**

 **Общий объем пищи на целый день составляет**

 **в среднем: для детей**

 **в три года – 1500-1600 г,**

 **для детей в четыре года – 1700-1750 г.**

 **Суточное количество распределяется**

 **между отдельными приемами пищи**

 **относительно равномерно:**

 **350-400 г и 400-500 г соответственно**

 **возрасту детей,**

 **обед дается в оптимальном объеме.**

****

**Режим дня.**

**Прогулка.**

 **Гулять необходимо в любую погоду!**

 **Прогулка не проводится при температуре**

 **воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с**

 **для детей до 4 лет,**

 **а для детей 5-7 лет — при температуре воздуха**

 **ниже -20 °С и скорости ветра более 15 м/с**

 **(для регионов сред ней полосы России).**

 **Длительность пребывания на улице**

 **зависит от сезона: в холодное время**

 **и даже в ненастную погоду она должна быть**

 **не менее 3-4 ч,**

 **из этого времени 1,5-2 ч в светлое время суток.**

 **В летнее время ребенок как можно больше**

 **должен находиться на свежем воздухе.**

 **Время прогулки можно разделить:**

 **первая (2 ч) - до обеда,**

 **вторая (1-2 ч) - после дневного сна.**

 **Среди детей, у которых продолжительность**

 **пребывания на открытом воздухе,**

 **ночного сна соответствует**

 **возрастным нормам,**

 **меньше часто болеющих,**

**с жалобами респираторного генеза,**

**имеющих низкие показатели**

**массы тела**

**и динамометрии**.