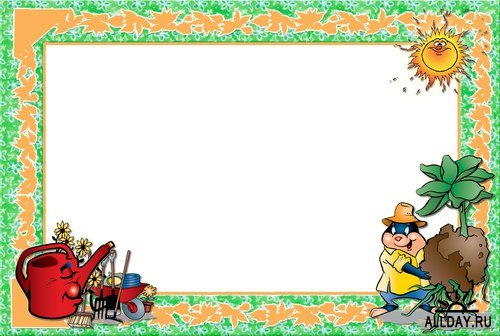
****

**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.**

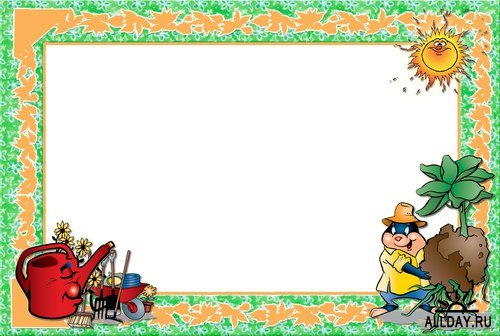
**Например, бумажными шариками**

**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**

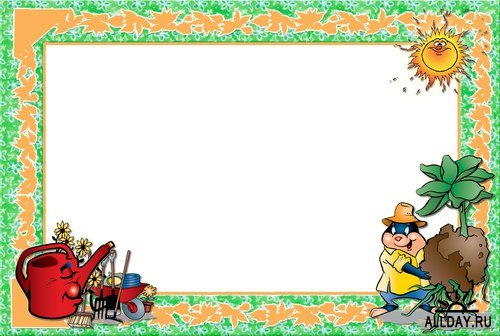
**возрасте лучше, чем младшие**

**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,**

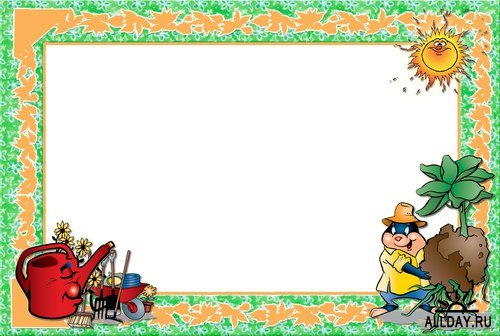
**если будете убивать в детях шалунов.**

(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**

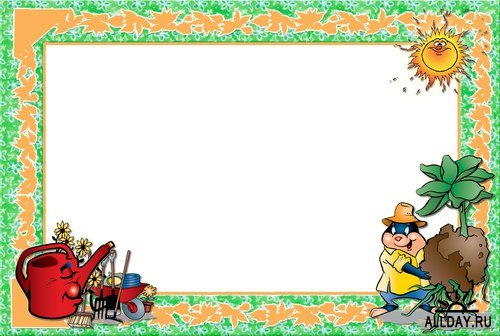
**между отдельными приемами пищи**

**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**.