Играй везде, играй всегда!

|  |
| --- |
| http://detsk61.caduk.ru/images/clip_image001.png |

Игра является важным фактором в жизни ребенка. Через игру взрослые передают ребенку совокупность знаний, умений, навыков, систему исторических и общечеловеческих ценностей. Игра-это способ определения ребенком своего места в мире людей и совершенствования своих возможностей. По своей природе игра парадоксальна, она сочетает свободу, творчество, непринужденность с жестким требованием выполнять определенные правила. Именно подчинение правилам доставляет ребенку главное наслаждение в игре.  Совместная веселая игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь. Играя вместе, дети убеждаются, что у них есть надежные тылы (понимающие и любящие родители). У детей появляется искреннее желание сотрудничать со взрослыми и ровесниками и рождается вера в то, что в этом мире существует определенный порядок, некие правила игры, благодаря которым многое в жизни становится возможным.

**Совет родителям:**

• Играя, мы общаемся с детьми на их территории. Вступая в мир детской игры, мы многому можем научиться сами и научить наших детей.

• Разыгрывайте с детьми ваши семейные события и придуманные истории.

•Позволяйте ребенку свободно выражать свои чувства, не одергивайте его, не пытайтесь читать мысль, а, наоборот, эмоционально сближайтесь с ним.

•Поощряйте детскую инициативу, четко следуйте избранной вами роли в игре и не «соскальзывайте» с нее на свою реальную позицию взрослого.

•Если ребенок просит многократно повторять какой-либо сюжет, то не отказывайте ему в этом, повторяйте столько, сколько потребуется.

• Систематически проигрывая с ребенком различные ситуации, вы строите доверительные отношения, общаетесь с ним на понятном ему языке, учитесь понимать его, сочувствовать, сопереживать. А он, в свою очередь, начинает лучше понимать вас.

**Простые забавы**

**Простая  и весёлая игра – “Чур, у дерева”.** Перед началом игры выберите водящего, используя считалку. Малыши с удовольствие расскажут любимую считалку, выученную в детском саду. Но вы можете удивить их и своими стишками:

Я купил себе дуду,       Я на улицу пойду.

Громче дудочка дуди,   Мы играем ты води.

Итак, водящего выбрали. Он становится в центре полянки. Остальные - у деревьев. Затем игроки начинают перебегать от дерева к дереву. Задача водящего – занять дерево без игрока. Тот, чьё место у дерева занято, становится водящим.

**Игры с мячом**

|  |
| --- |
| http://detsk61.caduk.ru/images/clip_image002.png |

**Ещё лучше – поиграть в “съедобное-несъедобное”.** Бросаете ребёнку мячик и говорите, например : “Конфета!” Если это можно съесть - малыш мяч ловит, если нет - отбивает. Обязательно меняйтесь местами с сыном или дочкой. Теперь ребёнок бросает вам мячик и называет предметы, а вы ловите или отбиваете. Это очень полезное занятие и для тренировки координации движений, и для развития мышления.

**Забытое старое**

**Ещё одна игра для всей семьи под названием “Дедушка-рожок”.** Именно так мы будем называть водящего (например, папу). Нарисуйте

на земле два дома для играющих и кружком в стороне – дом “дедушки-рожка”. Начинается игра. Водящий спрашивает: “Кто меня боится?” Все громко отвечают: “Никто!” - и перебегают из одного дома в другой. Да ещё и водящего дразнят:

Дедушка-рожок,         Съешь с горошком пирожок!

Папа выбегает из своего дома и ловит маму и малышей. Кроху поймать легко, маму сложнее, поэтому и скорость должна быть разной. Пойманный становится “дедушкой-рожком”…

*И это далеко не всё, во что можно поиграть. Добавьте к этому бадминтон, прыжки на скакалке, игры с летающей пластиковой тарелочкой, и радости малышей не будет границ. Придумайте вместе новую игру или поменяйте правила старой. Пригласите с собой на прогулку друзей, тогда играть будет ещё интересней и веселее…*

***И, может быть, уже не будет для вас проблемой, как же провести следующие выходные?..***

|  |
| --- |
| http://detsk61.caduk.ru/images/clip_image003.png  |

**Правильная осанка - путь к красоте тела**

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: “Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле”. А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: “Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся”.

  А как вы думаете, в какой семье люди красивее?

  Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).

  У кого более красивая осанка: у горбуна или солдатика?

  А как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека или на сутулого? А почему? А как вам больше нравится ходить – попробуйте!

  Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело е только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась на костную.

  Об этом знал оловянный солдатик, потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: “Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!”

  Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

**ИТАК, ПОДВЕДЁМ ИТОГ:**

  Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду и т.д.

  Ежедневно делать утреннею гимнастику, заниматься физическими упражнениями

  Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.

  Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

  Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, в баскетбол, в теннис, кататься на велосипеде, лыжах, коньках, играть с мячами, обручами.

  Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка.