**Консультация для родителей**

**«Роль игры в жизни ребенка»**

*«Каков ребенок в игре,*

*таков он будет в работе,*

*когда вырастет»*

*(А.С. Макаренко)*

      Большинство современных родителей знают, что у детей раннего и дошкольного возраста ведущей деятельностью является игровая. Поэтому они ожидают, что дети будут занимать игрой себя сами. И искренне недоумевают, когда этого не происходит. На нетерпеливый возглас: «Не мешай! Иди, поиграй!» – маленький ребенок продолжает вертеться около, отвлекать родителей от дела и капризничать.

     Очень часто это происходит потому, что дети просто не умеют играть. Действительно, именно через игру малыши познают мир, осваивают простейшие бытовые навыки, проигрывают житейские ситуации, пробуют себя в новых ролях. Игра не только обучает, но и позволяет маленькому ребенку в доступной форме разобраться со многими психологическими и житейскими проблемами, которые постоянно встают у него на пути. Поэтому родители в ненавязчивой форме могут использовать игру как обучающее или коррекционное средство.

     Однако многие дети в силу возраста или индивидуальных особенностей не способны самостоятельно перенести действие или событие в игру. Им требуется помощь. И главным помощником, конечно, будут мама и папа.

     Поэтому, дорогие родители, очень важно, чтобы вы играли вместе со своими детьми. Игра детей не возникает стихийно, она складывается под руководством взрослого и в совместной деятельности с ним. В будущем, когда они усвоят навык игры, то смогут делать это сами. В организации игр главными вопросами являются два: во что играть и как. Переносите в игру все, что окружает маленького ребенка. Можно поиграть в магазин, парикмахерскую, освоить профессию повара или сходить понарошку в гости.

     А вот как играть, многие родители не знают. В этом вам помогут следующие рекомендации.

1. Играя с ребенком, опуститесь рядом с ним, чтобы вы были с ним на одном уровне. Тем самым вы показываете, что в игре вы на равных.

2. Подберите для игры яркие красивые игрушки. Их не должно быть слишком много, иначе детское внимание будет рассеиваться. Учитывайте размер игрушек. Слишком большие или слишком маленькие будут неудобны маленькому ребенку.

3. Покупая новую игрушку, обязательно покажите, как ребенку в нее играть. Не умея в нее играть, малыш быстро утратит к подарку интерес.

4. Постепенно сокращайте свое участие в игре. Давайте ребенку возможность проявить свою активность.

5. Озвучивайте все ваши действия. Игра не должна проходить в тишине. Новые звуки, слова, жесты стимулируют ребенка к активной речи.

6. Подберите «правильное» время для игры. Малыш не должен хотеть спать или есть, быть чем-то расстроенным. Лучше всего выделить специальное время в режиме дня именно для игр.

7. Повторяйте игры. Ребенок может не сразу полюбить игру или запомнить правила. А когда игра уже хорошо усвоена, начинайте фантазировать. Можно поменять героев игры или предметы, а можно изменить последовательность.      Тем самым поднадоевшая игра вновь станет интересной ребенку.

    Игра это естественный способ обучения социальным навыкам: соблюдение правил, ожидание своей очереди, переживание неудачи – все это пригодиться ребенку в будущем. Многие настольные игры позволяют организовать досуг для нескольких детей и даже взрослых, что позволяет играть семьями и больше общаться с детьми. И хотя надписи на коробках обычно указывают, что игра предназначена для детей старше трех лет, они могут заинтересовать и младших детишек, не препятствуйте их знакомству с игрой

     Если же, напротив, игра слишком сложна для вашего ребенка, не волнуйтесь. Все дети творческие личности и могут изобретать свои собственные способы использования изображения или элементов игры. Они будут сравнивать их, разглядывать красочные узоры на картах, играть фишками и бросать кубик. Вам остается только следить, чтобы мелкие детали не были оторваны и проглочены юными непоседами.

Игры для детей 3-5 лет.

Домино. Даже если кроха не умеет считать, он вполне может играть в детское домино. На фишках вместо точек нарисованы разные картинки, которые быстро помогут понять смысл игры. Шкатулку с таким домино легко взять с собою на пикник и в дорогу.

 Предмет. Эта игра хороша тем, что играющие не будут постоянно сидеть за столом, а станут совмещать спокойные моменты с подвижной игрой.

Кот в мешке.  Игра на догадку: красивые красочные изделия из картона (животные и фрукты), кладут в мешок. Игроки должны узнать их с завязанными глазами, а затем найти им место на игровой доске, игра похожа на классическое лото. Для малышей можно просто использовать знакомые им предметы, настоящие фрукты, фенечки из бисера, кубики, небольшие игрушки. Сложив это в мешок можно устроить игру очень похожую на старинную забаву фанты.

 Детские карты.     Такая игра тренирует зрительную память и способность сконцентрироваться, из 12 пар картинок нужно найти два одинаковых изображения. Или поставить игрокам задачу запомнить, как лежали карты и потом отыскать загаданную среди других в перевернутом состоянии.

Чудесное путешествие. Такая настольная игра позволяет совершить чудесный поход в сказочную страну. Игроки бросают кубик и делают ходы по карте, натыкаясь на разнообразные задания: назвать три фрукта, рассказать стихи, угадать цвет на картинке, попрыгать или отыскать в комнате нужный предмет. Эта игра хороша тем, что играющие не будут постоянно сидеть за столом, а станут совмещать спокойные моменты с подвижной игрой.

     Все мы хотя бы однажды наблюдали за тем, как играют дети и наверняка задумывались о том, почему ребенок так увлечен игрой, почему через игру и игровые взаимоотношения он воспринимает и познает все вокруг с такой быстротой и естественностью. Поговорим о сущности и важности детской игры.

     В игре все понарошку, в ней не вырабатывается полезный продукт, не используются настоящие взрослые предметы, результат игрового действия не приводит к реальным событиям. Но воображаемая игровая ситуация для малыша является наилучшей и, пожалуй, единственной возможностью преодолеть свою ограниченность, конечность и несовершенство.

     Именно в игре разрешается противоречие между потребностью ребенка войти в мир взрослых, действовать, как они, и невозможностью реального осуществления этой потребности.

     В игре ребенок чувственно приобщается к бесконечности, путешествует на ковре самолете, ракете, созидает и побеждает все. Он не подвластен времени и пространству. Он ощущает себя воплощением творчества и свободы, проживает в игре то, что реально предстоит ему через много лет. При этом ребенок не осознает этого и не ставит именно таких целей.

     С раннего возраста дети нуждаются в овладении различными предметами, а по мере взросления в познании человеческих отношений и социальных функций человека.

     Дети разного возраста играют по-разному. Но везде, на каждом этапе становления и развития игры, очень важно влияние и участие в игре взрослого, как помощника, доброго наставника, вдохновителя игрового действия.

     В раннем детстве игровая деятельность только зарождается и важна тем, что помогает ребенку осваивать мир многообразных предметов.

     Роль взрослого особенно значима именно на начальном этапе становления игры, когда и само действие ребенка с предметом-игрушкой, и его повторение, а главное осмысление зависит от общения со взрослым. Малыши действуют с игрушкой подражательно, повторяя не только сами движения, но и речевые высказывания мамы, папы или бабушки.

     Ребенок получает огромную радость, что с помощью взрослого открыл способ, как действовать с игрушкой.

     Часто родители полагают, что игра так естественна для ребенка, что нет необходимости обучать ей детей, она возникает и развивается сама, нужно только обеспечить ребенка достаточным количеством необходимых ему игрушек. Тогда откуда берутся дети, играющие в одни и те же примитивные скучные игры, хотя при этом их детская напоминает игрушечный отдел «Детского мира». Ответ прост и лежит на поверхности. Все, что вдыхает в детскую игру жизнь, дает ему общение с взрослым.

     Если мама не будет играть вместе с малышом с раннего детства, он не только не научится самостоятельно придумывать и воплощать игру в дошкольном возрасте, он не научиться быть активным и творческим исследователем мира и членом общества.

     Узнав и осмыслив определенную область взрослой жизни, дети начинают играть в это. Чтобы игра была насыщенной и динамичной ребенку необходимы новые знания и впечатления, которые дает общение с взрослыми.

     Таким образом, игра — активизирует познавательную активность ребенка, развивает его мышление и интеллект.

     Но чем старше ребенок, тем обширнее его собственный жизненный опыт, творческие способности, самостоятельность. Ребенок старшего возраста использует роли и образы, чтобы очень точно копировать отношения, возникающие в семье, на улице, в детском саду, на работе.

     Теперь игра несет серьезную нравственную нагрузку, она помогает ребенку созревать, как личности, члену общества, гражданину.

     И связанно это не только с содержанием детских игр, но еще и с коллективными отношениями.

     Только в игре с партнерами (взрослыми и детьми) ребенок может научиться сотрудничеству, взаимопомощи, сострадательности. Согласитесь, на эти качества теперь дефицит, но они не утратили своей ценности в обществе. Что, как не особое внимание взрослых к проявлению гуманных, а не эгоистичных отношений ребенка в игре, может помочь воспитанию высоко духовной личности уже с дошкольной поры.

     В игре есть и некий дисциплинирующий, организующий момент — это ее правила. Любая игра существует с помощью них, развивается и поддерживается ими. Есть игры, в которых правила заранее известны и неизменны, игры, где правила придумываются игроками. Есть также игры, где правила связаны с ролевым поведением. Так в играх в «семью» мама будет воспитывать заботиться, а дети слушаться или не слушаться, принимать заботы или помогать. Нарушение правил ведет к распаду игры, к конфликтам между партнерами. Понимать и выполнять правила может научить ребенка только взрослый.

     Именно наличие в игре правил помогает воспитывать и развивать у ребенка сдержанность, ответственность, последовательность в поступках.

     Современный ребенок страдает от недостатка игровой деятельности, прежде всего потому, что изменилось общественное родительское отношение к игре. Стремление родителей к раннему обучению, ограниченность общения с ребенком в повседневной жизни, отсутствие навыков игрового общения с ребенком на разных этапах его развития приводит к тому, что прекрасный и удивительный мир игры становиться неким волшебным островом, куда в бушующем океане современности удается попасть немногим большим и маленьким счастливцам.

     Дорогие родители, пожалуйста, помните: одна из главных детских потребностей – это общение с родителями. Если его не хватает, то развитие ребенка искажается. Интересных вам совместных игр!

**Консультация для родителей «Режим дня. Это важно или нет?».**

Нет большей радости для родителей, чем видеть своего ребенка здоровым, закаленным.

Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательные деятельности – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Почему так важен режим? Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Сердце работает ритмично – вслед за сокращением наступает расслабление; дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяют друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определенные сроки.

Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времен года, дня и ночи. Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессов.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его, укрепляет здоровье. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, особенно белкового компонента пищи, усвояемости питательных веществ. После прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит. Прогулка дает детям возможность в подвижных играх, трудовой деятельности, разнообразных физических упражнениях удовлетворять свои потребности в движении. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных погодных условий.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень детей в понедельник хуже, чем во второй – третий день недели. Поэтому домашний режим ребенка в те дни, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от режима дошкольного учреждения.

Подводя итоги, хочется сказать, что упорядоченный домашний режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон ребенка, а в выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, регламентация просмотра телевизионных передач (особенно перед сном) будут способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию. Помните об этом!

**Почему так важен режим дня для вашего ребенка.**

Почему так важен режим дня для вашего ребенка.

Я думаю, что для каждой мамы важно, чтобы ее ребенок был здоров, весел и правильно развивался, поэтому считаю, что правильная организация режима дня играет в этом не последнюю роль. Воспитание здорового ребёнка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления. Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием.

Каждый любящий свое чадо родитель мечтает, чтобы их ребенок вырос здоровым, полноценным, и, как же без этого, счастливым. Но это все зависит, представьте себе, именно от режима дня ребенка на разных этапах его взросления. И это начиная с первых дней жизни этого маленького киндер сюрприза. Мама и папа должны понимать, что маленький организм малыша должен функционировать правильно. Есть определенные показатели. И если организм не соответствует этим показателям, это отобразится в дальнейшем на ребенке отрицательно. Поэтому родители должны следить и за весом ребенка, и за ростом, и за температурой, и за содержанием сахара в крови. Это же здоровье малыша. И, – вот что важно, – за хорошие показатели отвечает именно правильный режим дня ребенка. Здесь должно быть не только правильное питание, но и верные ограничения, и разумные нагрузки. Это основа будущей полноценной и активной жизни будущего молодого человека.

В каждом маленьком ребенке –

И мальчишке, и девчонке –

Есть по двести грамм взрывчатки

Или даже полкило! –

поется в песенке из мультфильма «Обезьянки, вперед! »

Какими скучными кажутся детям разные планы, режимы, ведь это все так предсказуемо! С другой стороны, для ребенка очень важна эта предсказуемость; и чем он младше, тем сильнее он привязан к определенной последовательности в течение дня. Для него это – гарант стабильности, спокойствия. Если по каким-то причинам сложенный «ритуал» внезапно разрушается, ребенок испытывает стресс. Доказано, что дети, растущие без утренних, вечерних «ритуалов», режима дня, чаще болеют! Распорядок дня важен для Вашего малыша! Главная задача – заинтересовать ребенка, превратить следование правилам в игру, другими словами добавить серым будничным делам ярких красок. Режим дня хорош тем, что одно действие следует строго за другим, а потом сменяется третьим – более приятным. Ребенок запоминает примерную продолжительность каждой процедуры и может без капризов стерпеть, потому что точно знает: дальше его ждет удовольствие.

Важно знать, что правильный режим – это в первую очередь рациональное распределение времени с различными видами деятельности ребенка. Соблюдение этого режима не просто выработывает в человеке пунктуальность и ответственность, но и способствует развитию личности. Организм малыша в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить и многие физиологические процессы (засыпание, пробуждение, усвоение еды) будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Другими словами, продуманный режим дня делает ваше чадо дисциплинированным человеком, повышая работоспособность и при этом положительно влияя на его здоровье и умственную активность.

Сон. Полноценный сон – важный фактор не просто физического, а и психического здоровья вашего ребенка. Никогда не лишайте сна по причине смены ваших планов, или капризов малыша. Продолжительность его сна, как правило, зависит от условий, создаваемых взрослыми. За минимально короткое время обычно засыпают дети, родители которых приучили их укладывать в одно и тоже время ежедневно. Невозможно не заметить, как изменяется характер ребенка с приближением установленного времени сна? Ребенок становится очень капризным, плаксивым, вялым. Для того чтобы малыш вовремя засыпал, взрослым необходимо в течение дня «заполнить» его день двигательной активностью, общению с ровесниками на улице, в детском садике.

Прогулки на улице. Ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с детьми – непременный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми. Особенно важными прогулки являются для деток, которые не посещают дошкольные учреждения.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице по меньшей мере 2-4 часа, а летом ребенок может находиться вне дома как можно больше. Весной и летом двигательная активность увеличивается, частота походов в различные парки с каруселями, горками, турниками увеличивается, давая тем самым возможность развиваться вашему любимчику.

Питание. Один из главных пунктов режима дня — питание. Полноценное питание — это залог здоровья вашего чада. Наверно не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины. Итак, режим дня нужен не только для удобства родителей, но и, в первую очередь, для здоровья самого малыша!