***Консультация для родителей***

«Подвижная игра как средство физического, нравственного, духовного здоровья и гармонично-развитой личности»

*Подвижная игра* – это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Игра развивает физически, умственно, воспитывает нравственно, развивает все психические процессы (мышление, воображение, память, внимание), воспитывает эстетику, трудовые навыки, большое оздоровительное значение.

*Виды подвижных игр.*

Существуют элементарные подвижные игры с правилами. Они делятся:

• Сюжетные (где есть персонажи).

• Несюжетные (игры не имеют правил: «Чьё звено быстрей собирается», «Ловишки»).

• Игры-забавы ( младший возраст).

• Аттракционы (со средней группы).

• Сложные: спортивные игры: городки, баскетбол, хоккей, футбол, бадминтон, настольный теннис.

*Любая игра* – является своеобразным средством познания ребёнком окружающего мира. В содержании подвижных игр заключено много познавательного материала, расширяющего кругозор ребёнка и уточняющего его представления. Тематику сюжетных игр составляют некоторые эпизоды из жизни людей, явления природы, повадки животных. Всё это отображается в своеобразно-условной игровой форме («Путешественники», «Лётчики», «Гуси – лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору» и др.).

Чтобы окружающий мир был воспринят ребёнком правильно, правдивая характеристика образа и правдивая игровая ситуация, которые эмоционально раскрываются педагогом при объяснении игры. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, способствующего развитию сенсорной сферы развития ребёнка, мышления, ориентировок («Перебежки», «Палочка-выручалочка», «Школа мяча» и т.п.).

Большое воспитательное значение заложено в правилах. Они определяют весь ход игры, регулируют двигательную деятельность детей, их поведение, взаимоотношения, содействуют воспитанию морально–волевых качеств.

Правила создают в игре определённые условия, в рамках которых ребёнок при соответствующем руководстве не может не проявить воспитываемых у него качеств. Например, в игре «Хитрая лиса» дети могут разбегаться из круга в разные стороны только после слов лисы: «Я здесь». Это правило вырабатывает у ребёнка внимание, самообладание, выдержку, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Требование неуклонного выполнения правил способствует преодолению эгоистических эмоций и побуждений при достижении цели.

В младших группах правила воспринимаются детьми как обязательное, необходимое ответное действие, возникающие по ходу развития игры (зайки убегают в кусты только при появлении медведя; воробушки улетают с дороги, когда появляется автомобиль). В старших группах сознательное отношение к правилам и их обязательному выполнению вырабатывается у детей постепенно и одновременно.

Сначала дети выполняют их под руководством педагога; позднее под воздействием некоторых членов детского коллектива, осознающих общественное значение правил; наконец, они становятся фактором, непосредственно определяющим нормы общественного поведения детей.

Под руководством воспитателя, систематически, терпеливо ведущего детей к осознанию общественного значения правил, они становятся эффективным средством формирования лучших сторон личности: честности, справедливости, дружбы, смелости, самообладания, настойчивости, воли. Все это служит основанием для определения подвижных игр с правилами как одного из действенных средств нравственного воспитания детей.

Подвижные игры способствуют развитию умственных способностей, благоприятному развитию творчества у детей старшего дошкольного возраста (придумывать варианты знакомых игр, усложнять её содержание, дополнять правила), по своему содержанию и форме являются эстетической деятельностью (музыка, игровые зачины, диалоги, считалки).

Таким образом, использование всего комплекса эмоционально- оздоровительных, познавательных и воспитательных компонентов, заключённых в подвижных играх, способствует осуществлению задач всестороннего воспитания.

Общие рекомендации по выбору одежды и обуви для посещения детского сада:

1. Одежда малыша должна быть удобной, сшита из натуральных тканей.

2. Нужно отдавать предпочтение таким вещам, большинство из которых ребенок сможет одеть самостоятельно (это удобно не только ребенку, но и воспитателю, т.к. значительно облегчает процесс переодевания).

3. Пуговицы на одежде лучше исключить, отдать предпочтение липучкам и кнопкам.

4. Одежда должна быть, как можно меньше украшена различными бусинками и мелкими деталями, прежде всего, в целях безопасности

5. Обувь необходимо подбирать точно по размеру (она должна четко фиксировать стопу), избегать «сложных» застежек (лучше отдать предпочтение застежкам-липучкам). Наиболее популярны в детском саду – сандалии, также в качестве сменной обуви для группы можно использовать тапочки с закрытой пяткой.

Одежда детей в группе и на улице

Перед родителями, которые отдают своего ребенка в детский сад, всегда встает задача, какая одежда и обувь для детского сада понадобятся. И это правильно, ведь в детском саду ребятишки не только находятся в группе, но и занимаются спортом, ходят на прогулки и т. д.

Попробуем разобраться в этом вопросе.

Какая одежда понадобится малышу в садике

Следует знать всем родителям, что для ребенка одинаково вредно и переохлаждение, и перегревание. Одежду для прогулок на улице следует выбирать по сезону. При выборе одежды для прогулок нужно учитывать индивидуальные качества малыша. Например, если ребенок малоподвижный, то лишняя кофточка не помешает, если же малыш активный (постоянно находится в движении), то кутать его вовсе не стоит.

При интенсивных движениях температура тела увеличивается, если ребенку в одежде жарко, то он начинает потеть, что при ветреной погоде нежелательно и может привести к простудным заболеваниям, а также стать причиной возникновения сыпи и раздражения. Не забудьте позаботиться, одевая малыша в детский сад, о правильном головном уборе.

В жаркую погоду необходима летняя шапочка или панама, в холодную и ветреную погоду проследите, чтобы головной убор плотно закрывал уши ребенка, шея должна быть плотно закрыта.

Научите своего ребенка как правильно одеваться, чтобы он не успел вспотеть до того как отправиться на улицу. Также позаботьтесь о том, чтобы рукавички не терялись (лучше всего пришить на резинку).

Одежда для детского сада, для пребывания в группе должна быть комфортной для ребенка. Она не должна сковывать малыша, позаботьтесь о том, чтобы ребенок не обтягивал и не подтягивал те или иные вещи. Также не применяйте эластичные подтяжки, острые заколки и т. д., во избежание травм. Всевозможные застежки на брюках затрудняют ребенку поход в туалет.

Немаловажный фактор при выборе одежды – это температура, которая поддерживается в группе. Одевать ребенка нужно исходя из этого. Также вам понадобится пижама для тихого часа.

Запасные трусики и майка, если ребенок мал, то трусиков нужно двое, а также нужны запасные колготки и носочки. Одежду следует выбирать из натуральных тканей, чтобы тело малыша дышало.

Джинсовые вещи лучше заменить брюками или платьем из мягких тканей. Одежда для ребенка должна иметь карман для носового платочка, резинки не должны пережимать никакие части тела. Если в группе проходят занятия физкультуры, то позаботьтесь о трико и батнике.

Необходимая обувь для детского сада

Немаловажен выбор обуви для ребенка. Для детского сада понадобятся и обувь для нахождения в группе, и спортивная обувь. Для того чтобы выбрать обувь, в которой малыш будет находиться в группе, следует обратить внимание на некоторые факторы. Во первых, обувь должна быть мягкой и удобной (лучше всего текстильной, кожаной). Идеально для этого подойдут тапочки с фиксирующей резинкой или с застежкой на липучке. У обуви подкладка желательно должна быть кожаной или текстильной. Синтетических материалов при выборе обуви старайтесь избегать.

Перед тем как купить обувь, проверьте наличие грубых швов и неровностей – их быть не должно, чтобы ножка у вашего чада не натиралась. Особое внимание обратите на то, есть ли у обуви супинатор, который на внутренней стороне стельки плавно возвышается. Наличие супинатора в обуви способствует равномерному распределению нагрузки.

Также нос у обуви должен быть достаточно широким, чтобы пальцы ребенка могли в ней шевелиться. Обувь не должна быть тесной. Это не только создает дискомфорт, но и является причиной образования мозолей, врастанию ногтей в тело. При тесной обуви у ребенка нарушается кровообращение при сдавливании кровеносных сосудов. При тесной обуви в холодную погоду ноги быстрее замерзают. Сильно свободную обувь приобретать также не рекомендуется, так как она приносит неудобства, затрудняет движения. При свободной обуви возникают потертости ног, нарушается осанка ребенка. Сандалии для садика хорошо подойдут, но без застежки, которая порой доставляет ребенку неудобства.

Для занятий физическими упражнениями нужна спортивная обувь. Для этого выбирайте либо чешки, либо легкую спортивную обувь с резиновой подошвой.

Одежда и обувь для ребенка должна подбираться с учетом того, чтобы без затруднений малыш мог снять самостоятельно ту или иную вещь.

Одежда, также как и обувь должны быть обязательно подписаны, чтобы не произошло путаницы.

Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа)

1) Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температура), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.

2) Постоянно мойте руки под проточной тёплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.

3) Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.

4) Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.

5) Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).

6) Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:

- оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;

- в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или ночное время - скорую помощь по телефону 03;

- сообщите семье или друзьям о вашей болезни;

- соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день;

- носите марлевую или одноразовую маску, меняя её на новую каждые 2 часа.

**С целью профилактики:**

- больше гуляйте на свежем воздухе;

- избегайте массовых мероприятий;

- правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);

- употребляйте в пищу чеснок или лук;

- перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;

- для профилактики гриппа принимайте препараты по назначению врача.

Памятка для родителей «Возрастные особенности детей 2–3 лет»

Уважаемые родители очень важно знать о возрастных особенностях ребенка, его возможностях и потребностях, а также быть готовым к изменениям в его характере или типе поведения, которые становятся особенно очевидными в период возрастных кризисов.

Кризис - это не то, что случается с «неправильно воспитанными детьми». Это то, что должно случиться с каждым ребенком для того, чтобы он мог перейти на новую ступень своего развития. В кризисе поведение ребенка меняется, и это создает для него возможность отойти от прежних моделей поведения и отношений с миром и приобрести новые модели, необходимые для дальнейшего развития. Поэтому кризисы неизбежны и необходимы, их не стоит пугаться. Важно просто знать, что происходит с вашим ребенком, и понимать, что это закономерно.

- Несомненно, все дети разные, и каждый ребенок растет по-своему, но, тем не менее, существуют общие закономерности развития. Например, в 2—3 года ребенок еще не может надолго сосредоточиться, легко отвлекается, в 3 года он может быть непослушным и делать все наоборот, в 6—7 лет усиливается его стремление к самостоятельности и т. д. Чтобы не торопиться, выдвигая ребенку непосильные требования, и в то же время не отставать от его реальных возможностей, чтобы запастись терпением и спокойно относиться ко всем проявлениям вашего ребенка, надо знать о характерных для того или иного возрастного периода особенностях.

- В этом возрасте малыш еще не может управлять собой по собственному желанию, его поведение носит большей частью непроизвольный характер. Он очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, его легко отвлечь, переключить с одного эмоционального состояния на другое. Активно развивается речь ребенка.

В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ВАЖНО:

• Много двигаться, потому что через движение он развивает и познает свое тело, а также осваивает окружающее пространство.

• Освоить мелкие движения пальчиков через игры с мелкими предметами, потому что развитие мелкой моторики у детей напрямую связано с развитием мозга и речи.

• Как можно шире осваивать речь, поскольку она помогает и в развитии контакта ребенка с миром, и в развитии его мышления. У ребенка в этом возрасте быстро растет словарный запас, причем количество произносимых слов всегда меньше, чем количество понимаемых.

• Играть, поскольку именно в игре начинают активно развиваться важные психические функции: восприятие, воображение, мышление, память. Через игру малыш осваивает окружающий мир, познает законы взаимодействия.

• Продолжать выстраивать отношения со взрослыми. Ребенок в этом возрасте очень зависим от родителей, эмоционально на них настроен, нуждается в поддержке, участии, заботе и безопасности. Он ждет от взрослого непосредственного участия во всех его делах и совместного решения почти любой стоящей перед ним задачи. Сверстник пока еще не представляет для ребенка особого интереса, дети играют «рядом, но не вместе».

• Получать помощь взрослого в тот момент, когда у него что-то не получается, поскольку ребенок в 2—3 года может реагировать на неудачи весьма аффективно: злиться, плакать, ругаться, бросать вещи.

• Иметь достаточно времени для того, чтобы что-то выбрать. Все его желания обладают одинаковой силой: в этом возрасте отсутствует соподчинение мотивов и ребенку трудно принять решение, что выбрать в данный момент. Ему хочется всего и сразу.

• То, что происходит прямо сейчас. Ребенок эмоционально реагирует лишь на то, что непосредственно воспринимает. Он не способен огорчаться из-за того, что в будущем его ожидают неприятности или радоваться заранее тому, что ему еще не скоро подарят.

Вам как его родителям важно:

Понимать, что энергичный и активный ребенок — это естественно, хотя временами утомительно. Поэтому вам нужно быть готовыми к этому и по возможности организовывать безопасное пространство, в котором малыш мог бы беспрепятственно использовать свою энергию для подвижных игр. Будет прекрасно, если именно вы хотя бы иногда будете его партнером по игре.

Предоставить ребенку возможность играть с мелким материалом: пуговицами, крупой, деталями конструктора, камушками, шишками, и другими различными по ощущениям предметами. Обязательно под присмотром взрослого!

Чаще разговаривать с малышом, читать ему сказки, книжки, обсуждать то, что он видел или в чем принимал участие. Полезны периодические контакты с малознакомыми детьми или взрослыми, поскольку ребенок вынужден старательнее произносить то, что мама обычно понимала с полуслова.

Предоставлять возможности для самых разных игр, в основном с предметами. Некоторые дети могут сами увлеченно вкладывать предметы один в другой, разбирать на части, перекладывать их, осваивая начальные этапы анализа и синтеза. Но в 2-3 года в процессе игры малыш чаще всего нуждается в компании матери или любящих его взрослых, поскольку ему нужны совместность и доброжелательное сотрудничество.

Относиться к ребенку спокойно и дружелюбно. По возможности понимать его эмоциональное состояние и насущные потребности, поскольку в этом возрасте ребенок не всегда способен их четко сформулировать и заявить.

Помнить, что соблюдение разумной безопасности не должно лишать малыша возможности открытия нового и интересного. Ваша родительская тревога не должна замещать возможности развития для вашего ребенка, которое происходит в этом возрасте через восприятие, а значит, через постоянное исследование нового.

Понимать, что у маленького ребенка совершенно другое восприятие времени. Для него существует только настоящее. И ваши попытки апеллировать даже к ближайшему будущему им совершенно не воспринимаются.

Относиться спокойно и с пониманием к эмоциональным вспышкам ребенка в случае возникновения трудностей. Злость или слезы, когда у ребенка не получается какая-то сложная для него задача, вполне естественны. Если аффект не очень силен, его можно проигнорировать, в случае сильного расстройства ребенка следует утешить или переключить его внимание.

Консультация для родителей «Как организовать досуг ребенка дома»

Цель работы: повышение психолого-педагогической компетентности родителей и укрепление семейных отношений.

Семья – это первый устойчивый коллектив в жизни маленького человека. В процессе формирования личности семья играет главенствующую роль. Именно в семье, ещё до школы формируются основные черты характера ребёнка, его привычки. И каким будет ребёнок, зависит от отношений в семье между её членами. Поэтому все, что недополучено в детстве, восполняется с большим трудом, а иногда и вовсе не восполняется. И потери эти во многом являются следствием того, что в семье отсутствовала совместная досуговая деятельность.

Досуг охватывает приобщение к культуре (чтение, посещение театра, музея, кино и т. д., общественную активность, творчество, художественно-эстетическую самодеятельность, занятия с детьми, общение по интересам и т. д., но может содержать также и пассивный отдых. Ведь свободное время необходимо каждому человеку.

Что же делать родителям, чтобы увлечь ребенка на некоторое время?

Для развития вашего малыша нужно:

1. В течение дня читать книги. Даже если почитали всего 5-10 минут — это уже много. Главное, чтобы после минут, проведенных с книгой, у малыша остались приятные воспоминания. Сочиняйте новые истории, говорите от имени животных или других персонажей. Фантазируйте!

2. Развивающая игра. Это игра, в которой ребенку нужно подумать. В нее можно играть в любом месте, в любое время. Просто играйте, не надо усаживать ребенка. Ребенок всему учится у взрослых. И то, как он играет — результат вашей работы.

3. Подвижная игра. Подвижные игры очень важны для физического развития малыша. В играх со спортивными игрушками движения малышей приобретают точность, ловкость, силу, легкость, грацию, изящество. Удачным местом для подвижных игр является прогулка.

4. Сюжетная игра. На сюжетных играх малыш учится себя вести, учится быть успешным в жизни. Такая игра учит придумывать сюжет, соединять детали, предметы, игрушки по смыслу, перевоплощению в образы предметов, животных, действиям «понарошку». Ребенок играет сам, но взрослый — восхищающийся, радоваться или печалиться. Играя, дети много разговаривают, дополняя игровые действия словом. Постепенно малыши становятся более самостоятельными и инициативными. Хорошая игра — залог прекрасного настроения, крепкого здоровья.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ "ЛУК ОТ СЕМИ НЕДУГ"

"Лук от семи недуг" - из глубины веков пришла к нам эта народная мудрость. Наверное, не стоит убеждать вас в достоверности этой народной поговорки. Ведь репчатый лук - это не только полезная приправа, но и лекарство, так как этот древнейший овощ обладает уникальными свойствами.

Диетологи считают, что за год человек должен съедать не менее десяти килограммов лука-репки и плюс три килограмма зелени лука.

Луковичные культуры - это двулетние или многолетние травянистые растения семейства лилейных. К луковичным культурам относятся репчатый лук, чеснок, лук-батун, шнитт-лук, или, как его называют иначе, лук-резанец, лук-порей и многоярусный лук.

Лук репчатый - одна из ценнейших и самых распространенных овощных культур - известен еще с IV тысячелетия до нашей эры. А в России эту культуру возделывают с XII века. По вкусовым качествам различают острый лук, пригодный для заправки супов и жаренья, полуострый, слабоострый и сладкий репчатый.

Лук ценится за высокое содержание сухого вещества (10-20%), в том числе сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза) - 7-10%, белка - 2-3%. Он содержит большое количество различных минеральных солей, витаминов, эфирных масел, которые обладают бактерицидными свойствами.

В луке также содержится 20 мг витамина С, в листьях - 35 мг, витамина В1 - до 60 мг. Кроме того, эта культура богата витаминами В2, В6, Е, РР1, калием, фосфором, кальцием, а также железом и микроэлементами. Лук содержит кератин, ферменты, яблочную и лимонную кислоты. Эфирные масла, содержащиеся в этом овоще, придают луку острый вкус и своеобразный запах.

Лук находит широкое применение в медицинской практике. Спиртовая вытяжка из луковиц используется при атонии кишечника, колитах и для повышения тонуса и секреции желудочно-кишечного тракта, при атеросклерозе (для лечения и профилактики применяют смесь из равных частей свежего лука и меда), для нормализации работы сердца.

Ни одно растение не используется в народной медицине так широко, как лук. Он обладает мочегонными свойствами, является превосходным антицинготным и заживляющим средством. Свежим луковым соком лечат воспаления полости рта. При долго не заживающих ранах 3 раза в день принимают по одной столовой ложке сока лука.

Кашица из лука избавляет от гнойных воспалений. Также при гриппе, катаре верхних дыхательных путей, бронхитах 3 раза в день в нос рекомендуется закладывать тампоны с кашицей лука и держать 10-15 минут.

Рецепт антипростудного коктейля: в 1 стакан кипящего молока опустить 1 среднюю луковицу, 2 мелко нарезанные дольки чеснока. Кипятить 5-8 минут, процедить. Пить теплым.

Тертый лук, смешанный с медом, а также жаренный в сливочном масле, помогает избавиться от кашля. А чтобы снять боли в желудке, вызванные нервными расстройствами, рекомендуют принимать смесь мелко натертого лука со стаканом горячего молока. Полоскание полости рта разведенным водой соком лука (в пропорции 1 к 10) вылечивает болезни десен.

Издавна было известно свойство сока и кашицы из лука как очень эффективного средства от выпадения волос. Несмотря на обилие современных препаратов, обещающих увеличение объема шевелюры, что на деле часто оказывается лишь голой рекламой товара, лук и сегодня с таким же успехом, как и в древности, сохраняет свои способности, являясь отличным укрепляющим средством для волос.

В пищу лук употребляют в свежем, вареном, жареном, маринованном виде в качестве приправы к мясным, рыбным или овощным блюдам. Но это лакомство годится не для всех - фитонциды лука могут раздражать слизистую желудка и кишечника. Поэтому людям с заболеваниями этих органов не стоит заниматься луковой терапией.

Если же вас беспокоит печень, попробуйте применять лекарство, приготовленное из сладкого лука: 1 кг лука почистить и пропустить через мясорубку, добавить 2 стакана сахара, перемешать и полученную кашицу в кастрюле поставить в умеренно нагретую духовку. Томить до тех пор, пока кашица не пожелтеет и не станет похожа на мед. Остудить, принимать по 1 столовой ложке до еды. Курс лечения - 2-3 месяца. Благодаря этому сладкому лекарству вы забудете о болях в печени.

Поскольку героем нашей сегодняшней статьи является лук, будет интересно знать несколько фактов об этом чудодейственном растении.

Так, лук-батун, который также называют зимник, дудчатый, сибирский, татарский, родом из Китая. В Китае, Японии, Корее, Северном Вьетнаме и Монголии его выращивают уже 300 лет. Он имеет тот же химический состав, что и репчатый лук, а витамина С в зеленых листьях батуна в 2 раза больше.

В древней китайской и тибетской медицине лук-батун широко применялся как общеукрепляющее средство, а также при лечении лихорадки, желудочных, кожных заболеваний, нарывов, переломов. Мелко нарезанные листья использовали как антисептик.

Особо хочется сказать о луке-порее. Родина этого лука - восточные области Средиземноморья. Как овощ и пряность он был известен еще древним грекам, римлянам и египтянам.

В порее больше белка, чем в обычном луке. Его характерный запах обусловлен наличием эфирных масел, в состав которых входит сера. В луке-порее содержатся сахара, кальций, фосфор, железо, калий, натрий, магний, каротин, витамины В1, В2, РР и С.

Эфирные масла регулируют деятельность кишечника, усиливают работу печени и желчного пузыря. Лук-порей оказывает мочегонное действие, обладает способностью очищать кровь, используется при лечении ревматизма и подагры.

В пищу употребляют ложную луковицу и отбеленную часть растения. Вкус у порея более тонкий, чем у репчатого лука. Его используют для приготовления супов, салатов, соусов, подают в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Не ленитесь, готовьте салаты из лука-порея или просто из перьев зеленого лука. Для этого просто надо нарезать лук, добавить при желании мелко нарубленное вареное яйцо и заправить сливками, сметаной или растительным маслом!

Но если вы страдаете язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки или если вас мучают гастриты, не слишком увлекайтесь зеленым луком и чесноком.