

Консультации для родителей

«Здоровый ребенок: какой он?»

Здоровье это «не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного социального и духовного благополучия», так гласит Устав Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). **Применительно к ребенку суть здоровья заключается в гармоничном развитии физических и эмоциональных качеств, выносливости, способности противостоять действию неблагоприятных факторов внешней среды.**

Здоровые дети не болеют или болеют редко, кратковременно, обычно с полным выздоровлением. Они имеют соответствующие возрасту рост, массу, окружность груди, успешно адаптируются в новых условиях, обладают оптимальной умственной и физической работоспособностью. На здоровье детей влияют следующие факторы: наследственность, окружающая среда, тренированность.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне **необходимо обеспечить и потребность в движениях.** С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. В начале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, дотянуться до мамы, поднять рукой свою ногу. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. **Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние очень важно для растущего и развивающегося детского организма.**

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Формируют у детей нравственно-волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др.

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, играть в подвижные игры, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития ребенка!

«На прогулку выходи!» Прогулки с детьми зимой

Гулять с детьми, как зимой, так и летом выходят все родители, но многие ли родители задумываются о том, как сделать зимнюю прогулку с ребёнком интересной, веселой и полезной? Следующие рекомендации помогут вам в этом.

Как только выпадет достаточное количество снега, начните лепить снежные фигуры. С малышами можно лепить не просто снеговика, а снеговика с корзиной, куда можно будет забрасывать снежки, имитируя метание в цель. Слоночка, а на его хобот набрасывать кольца, под его ногами катать мячи, через него перебрасывают снежки. Крокодила, по широкой спине которого можно ходить, упражняясь в равновесии, через его лапы и хвост перешагивать. Ледяную черепаху, на которую ребёнок будет карабкаться, потом съезжать вниз. Дети постарше могут строить ледяные дома и крепости. Чтобы поддержать интерес малыша к постройкам, предложите ему непосредственное участие в них. Пусть он подносит снег к месту постройки лопаткой или маленьким ведёрком, или подгребаёт его со всех сторон, скатывает комья снега, утаптывает снег ногами. У малышек нет опыта. Любое неумелое движение, промах и они теряются, огорчаются, отходят в сторону. Подскажите ребёнку, как правильно набирать снег, не вгоня лопатку в середину сугроба, а набирая его сверху, «снимая шапку». Покажите, как правильно держать лопатку, чтобы снег не соскальзывал, как насыпать его, не переворачивая ведро. Обращайте внимание на то, чтобы ребёнок нес ведро, не сгибая руки, захватывая ручку ведра всеми пальцами, а не двумя - тремя.

На прогулке зимой с детьми можно делать лабиринты. Это расчищенные лопатами или утопанные ногами дорожки с разветвлениями, тупиками. По нему малыш будет с удовольствием бегать от одного до другого конца. Заранее необходимо объяснить ребёнку, что передвигаться по лабиринту можно только по сделанным дорожкам.

Выходя на прогулку, захватите 2-3 бутылки с разноцветной водой. И на расчищенной площадке залейте цветные дорожки: прямые и извилистые, толстые и тонкие, длинные и короткие, а затем маленькие и большие круги. Когда залитые дорожки застынут, малыши по ним бегают, перешагивают, перепрыгивают, вбегают в круги и выбегают из них.

Дети любят кататься на санках, готовы не вставать с них хоть всю прогулку. Лучше не брать с собой санки каждый раз или чередовать прогулки с санками и без санок. Тогда ребёнок будет больше двигаться.

Предложите своему малышу на прогулке делать «снежный салют». Для этого нужно набирать рыхлый снег на лопатку и подбрасывать его вверх. Особенно в солнечный день снег переливается и выглядит очень красиво.

Приготовьте дома с ребёнком цветные «ледяные шайбы». Для этого заморозьте подкрашенную воду в пластиковой круглой банке, диаметром 10-15 сантиметров. Выйдя на прогулку, предложите ребёнку эту шайбу попинать по дорожке ногами, или прокатить её детской клюшкой до определённой цели (клюшку можно заменить палкой или упавшими с деревьев ветками).

Поиграйте с ребёнком в догонялки или «ловилки». Бегать по снегу нелегко, особенно маленьким детям но, сколько радости они испытывают, когда барахтаются в снегу или пытаются убежать по вершинам сугробов.

И помните, любая игра с родителями, даже самая незатейливая, всегда приносит ребёнку ощущение радости! И даёт возможность всем членам семьи вернуться домой веселыми и довольными!

«Играем вместе!» Игры интересные и полезные.

Когда на улице ненастно и нет возможности выйти с ребенком на прогулку, родителям очень важно знать веселые игры, в которые можно играть и в квартире. Предлагаю вам и вашим детям подборку таких игр. Они развивают ловкость, подвижность, чувство равновесия и способность концентрироваться, помогают выплеснуть избыток энергии, поднимают настроение. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Здесь важно не достижение спортивных результатов, а удовольствие, поэтому не должно быть никакой жесткой программы.

Дерево. Стоя на одной ноге, другую ногу согнуть и ступней упереться в колено первой ноги. Руки вытянуть вверх, чтобы кончики пальцев касались друг друга над головой. Можно повторить несколько раз или провести конкурс у кого дерево самое прямое, красивое, причудливое и т.д.

Змея. Лечь на живот и проползти под столом, стульями, между комнатами и т.д.

Лифт. Сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить

Ловля ящерицы. Один ребенок или взрослый тянет, не отрывая от пола, длинный толстый шпагат. Другой пытается наступить ногой на конец шпагата и таким образом "поймать ящерицу".

Бег с препятствиями. Кубики и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них. Для детей постарше и взрослых игру можно усложнить, положив на голову подушку.

Кенгуру. Зажать воздушный шар (или мяч, что труднее) между колен и прыгать так по квартире (примерно с 5 лет). Воздушный шар надуть слабо, тогда он не лопнет так легко, и нет опасности, что ребенок испугается.

Бег за тенью. Один участник игры идет по квартире и делает при этом смешные движения и жесты. Другой изображает его тень и пытается точно повторить все шаги и движения.

Волнение на море. Сесть друг напротив друга с широко разведенными ногами и взяться за руки. Попеременно нагибаться вперед, назад и в стороны, изображая морские волны.

Железная дорога. Один играющий идет впереди, другой сзади, оба держатся за канат, шнур или палку. Один – паровоз, другой – вагон. Можно участвовать одновременно 2-5 играющим. Поезд едет через всю квартиру, вокруг столов и стульев, из комнаты в комнату.

Жонглер. Играющий должен балансировать надутым шаром на лбу или носу как можно дольше. Можно организовать настоящие соревнования.

Шаги аиста. Шагать из одной коробки в другую, поднимая ноги, как аист -это сделать гораздо труднее, если коробки разной высоты.

Тропинка. Тропинка из листов бумаги ведет через всю квартиру. Надо наступить на каждый лист. Если не попал, отступаешь на один лист назад.

Мяч. То медленно, то быстро перекатывать мяч друг другу. Чем старше дети, тем больше может быть расстояние.

Мост. Ребенок постарше (или кто-то из родителей) изображает мост, а младший – пароход, который проплывает под мостом

Тушканчик. Прыгать вперед и назад через веревку или шнур. Постепенно шнур можно приподнимать над полом.