# Консультация для родителей

# «Значение семейного досуга как средство укрепления здоровья детей»

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это не просто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью всё можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький - значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей - в разумном физическом воспитании. Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливается обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

Движение - это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребёнка - не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь. Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребёнок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка. Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребёнок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется его желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребёнка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния на физического движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям. Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести желаемые результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.

Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения - противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Чтобы сознательно заниматься с ребёнком физкультурой, то есть чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нём по мере того, как он взрослеет.

**Консультация для родителей «А вы умеете просить прощения у малыша?»**

**Средняя группа**

**Воспитатель Сулейманова Наиля Гасановна**

Мы все бываем неправы время от времени. Но не все из нас готовы признавать свои ошибки и попросить за них прощение. Нередко мы, взрослые, говорим о несправедливости мира и копим обиды на близких, потому что не услышали «прости». При этом мы учим своих детей признавать ошибки и извиняться по поводу, а иногда и без. А вот самим попросить прощения у ребенка нам почему-то сложно. Давайте разберемся в чем сложность.Мы учим малыша попросить прощение, если он взял чужую игрушку или толкнул другого ребенка, учим его прощать, если обидчик извинился. Важно с детства уметь признавать свою неправоту, уметь извиняться, равно как и прощать.Дети довольно часто замечают противоречия в поведении и общении взрослых. Родители пообещали сводить в кино, но по какой-то причине не смогли. Они ограничились фразой: «мы никуда не пойдем» и все! Для родителей это просто мелочь, ну не сложилось, а для ребенка обида и непонимание — как же так, не сдержали обешания, не правы и даже не извинились? С таких вот «мелочей» и начинается детское недоверие и установка, что можно не просить прощения.Часто родители приходят с работы домой уставшие и измотанные, а тут ребенок просит поиграть с ним или почитать. И бывает, что нервы не выдерживают и родители срываются на детях, шлепнув или крикнув. Ни за что! Ребенок снова не понимает, снова обида, слезы... А мамы или папы чувство вины, объятия и конфета или мультики в виде извинения. А почему бы не сказать: «Прости, мой родной, я виноват/а».Дети «срисовывают» модель поведения с родителей, внимательно наблюдая за ними и слушая их буквально с рождения. Нам кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы что-то понимать, а тем более запоминать. И в этом наша ошибка. Дети все понимают и впитывают. Родители в прямом смысле подают пример, а вот хороший или нет вы узнаете, когда ребенок чуть подрастет и начнет поступать и говорить, как вы.Если вы учите ребенка признавать свои ошибки и просить прощения (нести ответственность за собственный поступок), то нужно и самим соблюдать это правило как по отношению к ребенку, так и в отношениях между собой и своими родителями. Не обманывайте себя, думая, что ваш 2-3-летний малыш не усвоит «неправильность» ваших действий и не оценит ваши извинения. Для ребенка любого возраста важно, чтоб уважали его и его интересы. Слова и действия родителей должны быть согласованы и продуманы.Ребенок, который увидит, что родителям можно не извинятся, потому что они взрослые, будет применять этот же принцип с детьми младше себя, а потом и с подчиненными.Ребенок, который не научится признавать свои ошибки и приносить свои извинения, вырастет конфликтным, эгоистичным и упрямым.

На заметку:

• Относитесь серьезно к словам, брошенным вроде бы невзначай за приготовлением ужина или просмотром телевизора. Ваше «ладно, сходим», может быть забыто вами уже через минуту, а для малыша ваше слово — имеет вес, и он будет ожидать выполнения обещания.

• Возьмите себе за правило обещать только если вы точно уверены, что сможете выполнить обещанное.

• Учите ребенка признавать свои ошибки и просить за них прощения (как и у взрослых, так и у сверстников).

• Помните, что то, чему вы учите малыша, должно быть подкреплено вашим примером. Не стесняйтесь попросить прощения у ребенка, если вы не правы.