**Режим дня в детском саду и дома**

**Консультация для родителей.**

**Режим дня в детском саду и дома.**

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.

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.

Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

Если ваш ребенок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребенка с родителями: в этом возрасте потребность ребенка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

**Уважаемые родители, помните, что**

правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка.

**Консультация для родителей «Воспитание у детей любви к родному краю в условиях семьи и ДОУ»**

Какая притягательная сила заключена в том, что нас окружает с детства? Почему, даже уехав из родных мест на долгие годы, человек вспоминает их с теплотой, а живя в городе, селе, он постоянно с гордостью рассказывает гостю о красоте и богатстве своего родного края? Думается, это выражение глубокой привязанности и любви ко всему, что с ранних лет вошло в сердце как самое дорогое. Свою любовь к родным местам, представление о том, чем они знамениты, какова природа, каким трудом заняты люди – все это взрослые передают детям, что чрезвычайно важно для воспитания нравственных и патриотических чувств, и активную позицию в этом вопросе должны занять педагоги.

Основным источником впечатлений дошкольников является их ближайшее окружение, та общественная среда, в которой они живут.

Не все, что окружает ребенка, равнозначно в воспитательном отношении. Поэтому очень важен правильный с точки зрения педагогии выбор объектов, о которых следует рассказывать детям.

Любой уголок нашей страны неповторим. В одном городе множество заводов, фабрик, высокие дома, широкие проспекты. Другой славен своим прошлым, памятниками старины. Одно село стоит на берегу большой реки, а другое затерялось в глухой тайге, широко раскинулось в степи или на берегу моря.

В каждой местности есть свои артисты, спортсмены, художники, поэты, передовые рабочие. Дошкольники должны иметь представление о героях гражданской и Великой Отечественной войн, защищавших их родной край.

В старших группах уже можно так строить работу, чтобы каждый воспитанник проникся славой родного края. Почувствовав свою причастность к местным общественным событиям. Однако было бы неверно, знакомя детей с родным краем, ограничится показом лишь его особенностей. В таком случае у ребят может и не сложиться правильное представление о родном крае, как части большой страны – России, в котором они живут.

Нужно обязательно подчеркнуть, что каким бы особенным ни был родной край, в нем непременно находит свое отражение то, что типично, характерно для всей страны:

- люди работают на заводах, фабриках, стройках, в разных учреждениях, в магазинах, на фермах, в полях и т.д., они всегда готовы помочь друг другу;

- в родном городе, районе, селе, как и в других местах соблюдаются народные традиции: отмечают общенародные и знаменательные даты, чтят память погибших героев, провожают новобранцев на службу в армию, чествуют знаменитых людей, ветеранов труда и т.д.;

- здесь, как и по всей стране, проявляют заботу о детях;

- в родном краю могут жить люди разных национальностей, они вместе трудятся, отдыхают;

- здесь, как и по всей стране, люди должны беречь и охранять природу;

- каждый человек, любящий Родину, должен проявлять уважение к труду, интерес к культуре родного народа.

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей своей группы, педагог сам определяет объем и содержание знаний, которыми должны овладеть старшие дошкольники.

Можно ли говорить о воспитании к родному краю без сообщения детям определенных знаний о нем? Отбор и систематизация таких знаний проводится с учетом умственных возможностей дошкольников: принимается во внимание характер их мышления, способность к обобщению, анализу, т. е. уровень умственного развития ребенка служит своеобразной предпосылкой и необходимым условием воспитания начал патриотических чувств.

Воспитатель должен так организовать пополнение знаний о родном крае и родной стране, чтобы вызвать у детей интерес, развить любознательность. Непосредственные наблюдения в сочетании с усвоением доступных знаний способствует развитию образного и логического мышления ребенка.

Эмоционально воспринимать окружающее детям помогают яркое, живое слово, музыка, изобразительное искусство. Слушая песни, стихи о родном крае, о подвигах и труде, о природе родной страны, ребята могут радоваться или печалиться, ощущать свою причастность к героическому.

Во время прогулок в лес, в поле к реке взрослый учит видеть красоту окружающей природы, бережно к ней относиться.

Так решаются задачи не только познавательные, эстетические, но в конечном счете и нравственные.

Необходимость подключения семьи к процессу ознакомления дошкольников с социальным окружением объясняется особыми педагогическими возможностями, которыми обладает семья и которые не может заменить дошкольное учреждение. Позиция родителей является основой семейного воспитания ребенка. С малых лет ребенок может ощутить причастность к жизни своего народа, почувствовать себя сыном не только своих родителей, а и всего отечества. Это чувства должно возникнуть еще до того, как ребенок осознает понятие «родина», «государство», «общество».

Всем хорошо известно, Родина начинается с родного дома, улицы, города, поселка. Изучать с детьми места, где живешь, любишь бродить по знакомым улицам, знать чем они славятся, - задача, которая вполне по плечу любой семье.

Родителям можно посоветовать и такие формы привлечения дошкольников к общественной жизни, как прогулки и экскурсии с целью знакомства с историческими местами (близкой истории), памятниками погибшим воинам, посещение краеведческого музея, музея изобразительных искусств и др.

Семья – первый коллектив ребенка. И в нем он должен чувствовать себя равноправным членом. Постепенно ребенок понимает, что он частица большого коллектива – детского сада, школы, а затем и нашей республики, страны. Общественная направленность поступков постепенно становится основой воспитания гражданских чувств, умения любить родной край, страну, умения беречь природу, приобщаться к культуре родного края.

**Родительское собрание-тренинг**

 **«Умеете ли вы общаться со своим ребенком?»**

Родительское собрание-тренинг «Умеете ли вы общаться со своим ребенком? »

Цель: Дать родителям возможность задуматься над проблемой воспитания детей, поделиться друг с другом опытом воспитания детей среднего возраста. Разобрать ситуации, возникающие с детьми, найти адекватные выходы. Формировать потребность грамотно отвечать на детские вопросы, не подавляя проявления детской инициативы и любознательности.

Предварительно родителям было предложено заполнить анкету «Достаточно ли внимания вы уделяете своему ребенку»

Ход

Игровое упражнение «Закончи предложение»

Ведущий начинает предложение, а родители его продолжают, предавая, друг другу мяч, например:

«Общение с ребенком - это. »

«Родители через диалог с ребенком дают ему почувствовать. » (подводим итог: что он нужен им, любим, он интересен своим родителям, они заботят о нем.)

Ведущий: Общение - одна из социальных потребностей ребенка. Научно доказано, что в ходе познавательного общения ребенка с родителями будут преодолеваться и эмоциональные трудности. Следует, серьезно относятся к детским вопросам и высказываниям, не отмахиваться от них. Если любознательность ребенка удовлетворяется и умело направляется взрослыми, у него появляется потребность в новых знаниях. К сожалению, можно привести немало негативных примеров, когда мы родители «гасим» детскую любознательность.

Например: Ребенок играет с машинкой-цистерной, мама занята беседой с подругой. Ребенок тщательно обследует машинку и делает «открытие»: «Мама, я понял, что в эту машинку можно заливать воду, молоко, бензин! » Мама не довольно прерывает беседу и строго говорит: Ты что, дурак? Она же пластмассовая! ».

Детские вопросы удивляют и порой ставят в тупик родителей и воспитателей. Иногда дети утомляют взрослых и вызывают не довольство: «Замучили твои «почему? » и «зачем? », престань спрашивать, займись делом! »

Игровое упражнение «Выбери адекватный ответ»

Ведущий раздает родителям карточки с описанием ситуаций и вариантами ответов. Необходимо выбрать вариант, адекватный ситуации. Поделиться своим опытом выхода из данных ситуаций.

Ситуация 1.

Вы заняты очень важным делом. К вам обращается ребенок и просит поиграть с ним. Ваша реакция?

Не сейчас: видишь, я работаю.

Займись чем-нибудь, возьми бумагу и порисуй.

Я сейчас работаю и не могу играть с тобой, но скоро я освобожусь, и мы обязательно поиграем.

Ситуация 2

Вы заходите в комнату и видите, что ребенок устроил свалку из игрушек. Вы сердитесь. Ваша реакция?

Сколько раз я тебе говорила, как надо играть!

Меня сердит, когда ты не убираешь игрушки на место.

Ты опять устроил свалку из игрушек, ну и неряха!

Ситуация 3

Ребенок приходит с улицы грязный. Ваша реакция?

Вечно ты приходишь с улицы как поросенок!

Посмотри, каким чистым приходит с улицы Миша (Сережа, а ты!

Меня обижает и сердит, когда ты приходишь домой грязным.

Ситуация 4

Встретившись с коллегой по работе, вы разговорились. Ваш ребенок то и дело прерывает Вас: «Мама (папа, пойдем! » Ваша реакция?

Ты что, не видишь, я с тетей разговариваю!

Мне трудно разговаривать, когда меня прерывают!

Не мешай нам разговаривать.

Ведущий: В данных ситуациях более эффективной и адекватной реакцией по отношению к ребенку, его поступкам, нашим общение является «Я-выражение» в отличие от «Ты-выражения» оно не унижает и не оскорбляет ребенка.

Ведущий: Ребенок растет, он больше начинает интересоваться окружающим миром, его предметами, жизнью людей, природы, начинает задумываться над тем, что видит и слышит. Но круг его понятий узок, вот почему он прибегает к помощи взрослого задает вопросы. Из детских вопросов можно узнать, чем интересуется ребенок, какие у него знания, как расширяется его кругозор, какие трудности при этом встречаются. В тоже время вопросы показывают, какое влияние оказывают взрослые. Мы должны внимательно прислушиваться к вопросам детей, разумно и правильно на них отвечать, развивать детское внимание, любознательность, память. Это все поможет в школе. Не которые родители говорят, что их дети не любят читать, чтение это способ получения информации, а у детей нет интереса к этому, так как взрослые в свое время отбили у них желание узнавать новое.

Как отвечать на вопросы детей? Сказать: «Подрастешь - узнаешь! » - значит удерживать их стремление к знаниям.

Не всегда надо отвечать на сложный вопрос ребенка. В отдельных случаях можно дать понять, что надо учиться, что бы много знать. Иногда следует показать ребенку само явление или провести с ним игры и работы с разными предметами, инструментами.

Ответы на вопросы детей о рождении человека затрудняют взрослых и не случайно. Во-первых, потому, что часто они воспринимаются как проявление нездорового любопытства; во-вторых, потому, что на многие из них действительно трудно дать простой и понятный маленькому ребенку ответ. Иногда взрослые ограничиваются кратким ответом, тем самым не поддерживают интерес к этому вопросу. Иногда дают простые объяснения. Иногда создают условия для наблюдения: за котенком, щенком. Нельзя стыдить ребенка, приписывать ему плохие мысли, чаще дети вкладывают в этот вопрос иной смысл.

Например: Мальчик спрашивает: «Откуда я взялся? »

Родители смущаются, пытаются рассказать об аистах и капусте. А потом вдруг спрашивают, почему его интересует эта проблема. И тут слышат неожиданное для них ответ: «А Петька сказал, что он из другого города приехал. А я откуда взялся? (Поделитесь своими выходами из такой ситуации) .

Не стоит отвечать на вопросы детей формально, это может его обидеть, и в дальнейшем он будет стесняться спросить вас, о чем-либо.

Физминутка: «Запрещенная цифра три»

Ведущий предлагает родителям встать в круг.

Инструкция: «Давайте вспомним счет, каждый из вас по очереди называет числа по счету, но при проговаривание числа три вы не должны называть цифру три и те числа, которые можно разделить на три, например: «один, два, на цифре три вы хлопаете в ладоши и присаживаетесь», следующий игрок говорит четыре, следующий пять, а затем опять хлопок и присаживаетесь. »

Игровая ситуация «Разрешение ситуаций»

Ведущий раздает участникам карточки с различными вариантами поведения родителей (приемлемыми и неприемлемыми). Каждый участник, взяв карточку в руки, должен занять определенную позицию - приемлемые и неприемлемые высказывания. В рамках обсуждения ведущий дает название каждому высказыванию и подводит родителей к пониманию - является этот прием приемлемым для воздействия на ребенка, какие последствия они несут.

Общее содержание карточек:

«Если еще раз увижу. » (Угроза)

«Я так и знала. » (Упрек)

«Сколько раз можно вам повторять. » (Нотация)

«Кто это сделал. » (Требование к детям)

«От вас никогда ничего хорошего не дождешься. » (Отрицательная превосходящая оценка)

«Расскажите, как это было» (Выяснение мотива несправедливого отношения к сверстнику)

«Я вам сейчас расскажу, что произошло. » (Убеждение и разъяснение)

«Я думаю, вы сами попробуете понять, что произошло. » (Ориентация на самих детей)

«А вот Миша с Колей из соседнего подъезда всегда играют дружно, а вы. » (Сравнение)

«Ты что! Разве так можно говорить! » (Прямое порицание)

«Меня утомляет громкий крик! » (Убеждение и разъяснение)

«Значит, ты хочешь, чтобы игрушки убирал кто угодно, только не ты? » (Прием смены ролей)

«Ладно, ты можешь играть еще десять минут, но потом сразу надо будет, договорились» (Частичное согласие)

«Извини, пожалуйста, но я сегодня устала! Поэтому хочу тишины и прошу тебя не стучать так громко» (Предупреждение)

«Папе бы очень не понравилось то, что ты говоришь! » (Привлечение союзников)

«Мне стыдно за тебя! » «Тебе, наверное, трудно проявить терпение и выдержку! » (Выражение разочарования)

«А ну-ка закрой свой рот! » (Порицание)

Тест: «Какой вы родитель? »

Ведущий: «Какой вы родитель? » Кому не хочется получить на этот вопрос! Именно поэтому предлагаем вам тест-игру. Отметьте те фразы, которые вы часто употребляете в общении с детьми:

Ведущий предлагает заполнить тест, раздает бланки.

№ Фразы Балл

1. Сколько тебе повторять? 2

2. Посоветуй мне, пожалуйста! 1

3. Не знаю, чтобы я без тебя делала! 1

4. И в кого ты только такой уродился! 2

5. Какие у тебя замечательные друзья 1

6. Ну, на кого ты похож (а! 2

7. Я в твои годы! 1

8. Ты моя опора и помощник (ца) 2

9. Ну что за друзья у тебя! 2

10. О чем ты только думаешь! 2

11. Какой (какая) ты у меня умница! 1

12. А как ты считаешь, сынок (доченька? 1

13. У всех дети как дети, а ты! 2

14. Какой (какая) ты у меня сообразительная (ый! 1

Общее количество баллов

Ведущий: Подсчитайте общее количество баллов. Если вы набрали 5-7 баллов, значит, живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас, ваши отношения, способствуют становлению его личности. Сумма баллов от 8 до 10 свидетельствует о намечающихся сложностях во взаимоотношениях с ребенком, непонимания его проблем, попытка перенести вину за недостатки в его развитии на самого ребенка. 11 баллов и выше вы непоследовательны в общении с ребенком. Его развитие подвержено случайных обстоятельств. Стоит задуматься над этим!

Игра «Связующая нить»

Участники стоят, по кругу передавал клубок ниток, так чтобы все взялись за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, какое у них впечатление от собрания, что могут пожелать. Когда клубок возвращается к ведущему, участники натягивают нить. Ведущий обращает внимание на то, что искренность ответов и доброжелательный настрой всех сделали данную встречу интересной и познавательной.

(Источники: дошкольное воспитание №З/2006 «Умеете ли вы общаться со своим ребенком»; Зверева О. Л. Родительские собрания в ДОУ)

**Помогите ребёнку укрепить здоровье».**

**Консультация для родителей о проблеме сохранения и укрепления здоровья детей**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственность, социальные условия и др.) . К наиболее значимым факторам, определяющим развитие ребёнка, относится семейное воспитание.

Вы, родители, имеете возможность развивать личность ребёнка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знаете лучше, чем кто-либо другой. Именно вы несёте ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, сильными, выносливыми, умными.

Важнейшим условием воспитания здорового ребёнка является двигательная активность. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит вам, родителям! Достижение высокого уровня двигательной активности ребёнка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельность относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, в лесу.

Вам, родители следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. Правильный подбор и использование физического оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребёнка, позволяют более полно удовлетворить потребность движения. -Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата.

-Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты движений.

-Ходьба по шнуру, палке развивает координацию и ловкость. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажёры, мелкие предметы (палочки, шарики для захвата их пальцами ног, ребристые доски.

- Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, с гимнастической палкой.

- Использование подвижных игр помогает развивать восприятие пространства и времени.

Подбор и размещение физкультурного оборудования создают благоприятные условия для раскрытия творческих замыслов ребёнка.

Родители! Вы должны позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность его использования - устойчивость и прочность.

Помните! Забота о физическом развитии должна начинаться с закладывания фундамента – налаживания общего режима, закаливания, правильного питания, воспитания культуры движения.

Уважаемые родители! Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости!