***Консультация для родителей***

***«Здоровый образ жизни ваших детей,***

***или 10 заповедей здоровья»***

**Цель:** формирование здоровья детей дошкольного возраста.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

**10 заповедей здоровой жизни:**

1. *Питание:*

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы;

- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;

- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;

- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;

- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Прислушивайтесь к потребностям ребенка!

2. *Регламентируем нагрузки!*

- физические;

- эмоциональные;

- интеллектуальные.

Живем под девизом: «Делу – время, потехе - час». Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.

Внимание! Даже превышение эмоционально положительных нагрузок: увлекательные игры, радостное общение может привести к перегрузкам и, как следствие, к неблагополучным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки на ребенка, за этим состоянием может последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

3. *Свежий воздух!*

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается

в большом количестве кислорода.

4. *Двигательная активность!*

Движение - это естественное состояние ребенка.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетает два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры,

бегает, прыгает, лазает, плавает…. Это очень важно для полноценной

деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!

5. *Физическая культура!*

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк: это

- Утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками:

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку,

чтоб он занимался этим с удовольствием.

6. *Водные процедуры!*

О важном значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного) ;

- обтирания мокрым полотенцем.

7. *Теплый, доброжелательный психологический климат в семье*

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревожность, страх, он «заражается» этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различного рода расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его. А следовательно, ослабляет его возможности и конечном счете здоровье.

8. *Простые приемы массажа и самомассажа:*

Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.

9. *Творчество:*

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, помогите ему «влюбиться в

красоту» и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности: рисование; лепка (из пластилина, глины, теста) ; слушание классической и детской музыки и звуков природы; занятия музыкой и пением; занятия танцами, артистической деятельностью. Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения,

учит ребенка любить труд, гордиться собой.

10. *Соблюдаем режим дня!*

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов) ;

Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики) .

Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.

Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня.  Это делает его более спокойным и позитивным.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

***Будьте всегда здоровы!***

***Консультация для родителей***

***«Развитие речи детей 6-7 лет»***

***Речь*** – это явление социальное и служит средством общения людей друг с другом. Через общение человека с другими людьми мы реализуем себя, как личность. Без оценки речевого развития невозможно судить о начале развития личности ребенка дошкольного возраста.

Речь ребенка формируется под влиянием речи взрослых и в огромной степени зависит от достаточной речевой практики, нормального речевого окружения и от воспитания и обучения, которые начинаются с первых дней его жизни. Речь не является врожденной способностью, а развивается в процессе параллельно с физическим и умственным развитием ребенка и служит показателем его общего развития.

***Показатели речевого развития детей 6-7 лет:***

1.Звукопроизношение. К 7 годам ребенок должен уметь произносить все звуки родного языка. 2.Фонематический слух. Уметь слушать и слышать других, определять звуки на слух, различать оппозиционные звуки, дифференцировать мягкие и твердые звуки, определять на слух звонкие и глухие согласные. 3.Владение элементарными навыками звукового анализа: слышать и выделять первый и последний согласный звук в слове, определять количество и последовательность звуков в слове, называть слова на заданный звук, правильно употреблять термины «звук», «слог», «слово», «предложение». 4.Словарный запас. К 7 годам у ребенка должен быть достаточно большой словарный запас (около 3000 слов). В своей речи он должен активно использовать антонимы (например, горячий – холодный, друг – враг), синонимы (например, лошадь, жеребец, конь), слова-действия, слова-признаки. 5.Грамматический строй. В норме к 6-7 годам у ребенка сформированы: умение пользоваться развернутой фразовой речью, умение работать с предложением, правильно строить простые предложения, видеть связь слов в предложениях, распространять предложения второстепенными и однородными членами, самостоятельно находить ошибки и устранять их, составлять предложения по опорным словам и картинкам. 6.Связная речь. При пересказе обращается внимание на понимание ребенком текста, логическое построение рассказа, лексику, грамматику (правильное построение предложения, умение использовать сложные предложения), интонационную выразительность речи.

 ***Чем могут помочь родители своему ребенку для развития речи:***

1. Родители являются примером для своих детей, поэтому, разговаривая с ребенком, постоянно обращайте внимание на собственную речь: она должна быть четкой и внятной. Разговаривайте всегда спокойным тоном. Не забывайте, что ребенок в первую очередь учится говорить у вас, поэтому следите за своей речью, за её правильностью.
2. Уделите особое внимание развитию произвольности: учите ребенка управлять своими желаниями, эмоциями, поступками, он должен уметь подчиняться правилам поведения, выполнять действия по образцу.
3. Старайтесь ежедневно заниматься с ребенком в области развития речи:
* тренируйте умения определять и объяснять свой выбор времени года на улице и картинках; проговаривайте с ребенком скороговорки и чистоговорки; развивайте слуховое внимание и восприятие; составляйте рассказы по картинкам и на основе впечатлений, следя за правильным произношением и дикцией ребёнка; развивайте связную речь, пересказывая любимые сказки и мультфильмы; тренируйте ребенка в назывании текущего месяца и последовательности дней недели; учите называть в определенном порядке адрес, имя и фамилию, а также имя и отчество родителей;развивайте у ребенка интерес к общению со сверстниками и взрослыми, умение легко вступать в контакт и находить выход из проблемных ситуаций общения.

Домашние занятия с детьми по развитию речи должны проводиться в течение всего дня. Например, по дороге в детский сад и домой, задавая вопросы ребенку, или в домашних условиях при организации совместных игр с ребенком.

Помните, что для ребенка 6-7 лет игра со взрослыми и сверстниками является основным способом развития речи. Поэтому в занятия, организованных в домашних условиях необходимо включать игровые элементы, заинтересовывая тем самым детей, давая мотивацию и настрой на успех.

 ***Старайтесь больше времени уделять своим детям!***

***Консультация для родителей***

***«Нравственное воспитание дошкольника в семье»***

Ребенок - зеркало семьи; как в капле воды отражается солнце, так в детях отражается нравственная чистота матери и отца.

/Василий Сухомлинский/.

Что мы имеем в виду, когда говорим о нравственном воспитании?

Нравственное воспитание — это воспитание в детях высоких духовных и моральных принципов, чувства патриотизма к Родине, специальное регулирование способов мышления и поведения, принятых в гражданском обществе.

Важно объяснить ему, как хорошо приносить людям пользу. При этом необходимо донести и то, что важны поступки, а не просто разговоры о добре. Чтобы пробудить у дошкольника духовные чувства, родители знакомят детей с достопримечательностями своего города, поселка, рассказывают им о труде взрослых, о своей работе, о природе, о тех местах, где ребенок родился и живет.

Нравственное воспитание дошкольников осуществляется в самых различных сферах их жизни и деятельности. Ребенок испытывает нравственное влияние в семье, в кругу сверстников, на улице. Часто это влияние не бывает адекватным требованиям морали.

Актуальной задачей в настоящее время является воспитание у дошкольников нравственно-волевых качеств: самостоятельности, организованности, настойчивости, ответственности, дисциплинированности.

Формирование нравственно-волевой сферы – важное условие всестороннего воспитания личности ребенка. От того как, будет воспитан дошкольник в нравственно-волевом отношении, зависит не только его успешное обучение в школе, но и формирование жизненной позиции.

Недооценка важности воспитания волевых качеств с ранних лет приводит к установлению неправильных взаимоотношений взрослых и детей, к излишней опеке последних, что может стать причиной лени, несамостоятельности детей, неуверенности в своих силах, низкой самооценки, иждивенчества и эгоизма.

Исследовательская работа учёных по изучению психологии и возможностей дошкольников показывает, что у детей дошкольного возраста большой потенциал в вопросах воспитания их нравственности. Детское сознание способно управлять своими поведенческими способностями, такими как активность поведения, самостоятельность в своих действиях и выборе, проявление определённого интереса к окружению. Старшие дошкольники способны к коллективизации, где уже в их совместных действиях проявляются чувства дружбы и товарищества. Чем больше ребёнок видит правильных действий и поступков, а также чаще слышит положительного, тем выше его нравственное воспитание. Наблюдения показывают, что многим родителям свойственна недооценка волевых возможностей детей, недоверие к их силам, стремление опекать. Нередко дети, проявляющие самостоятельность в детском саду, в присутствии родителей становятся беспомощными, неуверенными, теряются при возникновении затруднений в решении посильных задач. Взрослых членов семьи волнуют проблемы подготовки ребенка к школе, но интересуют их прежде всего вопросы социальной подготовки – обучение чтению, счету, письму, а воспитанию таких качеств, как самостоятельность, настойчивость, ответственность, организованность, родители не придают большого значения. Известно, что в нравственном воспитании семье принадлежит ведущая роль. Для нормальной благополучной семьи характерны атмосфера родственных эмоциональных связей, насыщенность, непосредственность и открытость проявлений ими любви, заботы и переживания. Если ребенок окружен любовью, чувствует, что он любим независимо от того, какой он, это вызывает у него ощущение защищенности, чувство эмоционального благополучия, он осознает ценность собственного «Я». Все это делает его открытым добру, положительным влиянием. Уважение личности ребенка, признание ценности его внутреннего мира, его потребностей и интересов способствуют воспитанию у него чувства собственного достоинства. Человек, лишенный этого чувства, позволит и себя, и другого унизить, допустить несправедливость. Чувство собственного достоинства помогает ребенку правильно оценить свои поступки и поступки других с точки зрения их гуманности: сам остро чувствуя унижение или несправедливость, он может представить, как больно это будет другому.

В заключение следует отметить, что нравственное воспитание дошкольников строится на сильнейшем восприятии отношения к ним взрослых. Им хочется, чтобы к ним относились внимательно и доброжелательно, понимали и любили. Дети дошкольного возраста, совершая хорошие или плохие поступки, не задумываются о том, хорошие они или плохие. Оценку их действиям дают родители или воспитатели, придавая их поступкам положительный или отрицательный оттенок. ВАЖНО! Ни в коем случае никогда не разрешайте детям делать то, что потом будет запрещено!