**Консультация для родителей.**  **«Первые шаги в страну знаний»**

Ваши малыши впервые перешагнули порог детского сада. Уже научились говорить первые слова, выполнять первые действия. Как помочь ребенку, чтобы все это приносило только радость? Успех малыша зависит от нескольких основных моментов. Прежде всего, надо инструктировать ребенка относительно того, что он должен сделать и обязательно поощрять все его усилия. При этом необходимо помнить и неукоснительно выполнять всем взрослым основные правила:

- указания произносить только тога, когда ребенок смотрит на вас;

- указания произносить медленно;

- использовать нужно только понятные для ребенка слова;

- указание должно быть кратким;

- выполнять задание обязательно нужно вместе с ребенком;

- указание должно быть конкретным;

- все указания необходимо давать только в позитивном тоне, например: давай есть медленно – не торопись во время еды; говори тихо – не кричи; Маша тоже хочет взять куклу – не вырывай у Маши куклу.

Помните, что после выполнения действий ребенком, необходимо поощрить все его усилия, даже если они были и незначительными.

         На третьем году жизни дети становятся уже самостоятельнее. Происходит большой скачок в развитии. Интенсивно развивается активная речь детей, формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. В детском саду мы проводим организованные занятия (по 2 занятия каждый день + дополнительный кружок  по средам «Мир сенсорики»). В этом возрасте дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Уже появляются чувства гордости и стыда. У ребенка формируется образ «Я». Некоторые дети сталкиваются с [кризисом](http://blog.dohcolonoc.ru/entry/konsultatsii/pervye-shagi-v-stranu-znanij-konsultatsiya-dlya-roditelej.html) трех лет. Кризис часто сопровождается упрямством, негативизмом, нарушением общения с взрослым. Хочется обратиться ко всем с просьбой – давайте вместе побуждать детей к самостоятельности: мыть руки, насухо вытирать своим полотенцем, пользоваться носовым платком, салфеткой, расческой, горшком, учить держать ложку в правой руке, обучать порядку одевания и раздевания, правильно надевать одежду и [обувь](http://blog.dohcolonoc.ru/entry/konsultatsii/pervye-shagi-v-stranu-znanij-konsultatsiya-dlya-roditelej.html). Воспитание культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания очень важно, но главная задача – это продолжать укреплять и сохранять здоровье детей

**Семинар - практикум с родителями "Здоровый ребенок - счастливая семья"**

Цель: Познакомить родителей воспитанников с основными слагаемыми способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях.
Задачи:
ϖ Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;
ϖ Повышение мастерства родителей по использованию здоровье сберегающих технологий в домашних условиях;
ϖ Развивать чувство единства, сплоченности.

Участники семинара – практикума:
ϖ родители;
ϖ дети младшей группы;
ϖ воспитатель;
ϖ Старший воспитатель детского сада;
ϖ Музыкальный руководитель.
Предварительная работа:
ϖ Оформление с детьми приглашений на семинар - практикум;
ϖ Разработка буклетов;
ϖ Подготовка оборудования: спортивного инвентаря, материала для проведения игр;
ϖ Анкетирование.

Воспитатель: Уважаемые родители, гости и ребята! Я очень рада новой встрече с вами. Сегодня я пригласила вас на семинар – практикум по теме «Здоровый ребенок – счастливая семья!»
Народная мудрость гласит: «Всесторонне развитый ребенок - это ребенок, который интересуется всем: и [**спортом**](http://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/seminar-praktikum-s-roditelyami-zdorovyj-rebenok-schastlivaya-semya-avtor-bojko-m-v.html), и музыкой, и трудом».
Наш семинар хотелось бы начать с одной очень известной «Легенды о человеке»: «Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли.
Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным».
Другой добавил: «Человек должен быть умным».
Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы».
Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, — его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».
Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов».
Здоровье для человека – это самая главная ценность, но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Сегодня, мы говорим о здоровье наших детей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые привычки, приобретаются физические качества, без которых невозможен здоровый образ жизни. Вот мы часто говорим – «Дети – цветы жизни», а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.
Видеть красивого, умного, здорового ребенка – желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы, мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, считать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника. Название ему – движение, развитие моторики, что способствует укреплению здоровья.
Чтобы запомнить семь слагаемых здорового образа жизни, мы поиграем в игру «Собери цветик – семи цветик». «Семь слагаемых здоровья, семь лепестков цветика – семицветика» и каждый лепесток – это новое слагаемое здоровья наших детей.
¬ Первый лепесток «Режим дня»
Родители поделились информацией, как выполняется режим дня в семье, чем занимаются с детьми в выходные дни, в какие игры играют дома. Особое внимание уделяют играм с физкультурным оборудованием: боксерская груша, кегли, мячи, обручи. Каждому виду деятельности отведено достаточно времени в режиме дня. Каждый родитель должен запомнить и взять на заметку, что маленький ребенок днем должен отдыхать, не обязательно спать, иногда достаточно просто полежать. Но взрослые об этом часто забывают, а потом переутомление и заболеваемость ребенка.
¬ Второй лепесток « Правильное питание»
Правильное питание – это включение в рацион и овощей и фруктов, мяса и молочных продуктов. То есть продуктов богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Хочется обратить внимание еще на то, что интервал между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов.
Родители познакомились с более подробной информацией по составлению меню, сколько дней в неделю молочные блюда, рыбные блюда, а также выпечка. Мамы рассказали, какие любимые блюда, и продукты дети кушают дома.
Я предложила родителям и детям, принять участие в игре «Солнышко и тучка»: полезные продукты – солнышко, тучка – вредные продукты. Провели мозговую зарядку «Доскажи словечко», «Отгадай загадку».
¬ Третий лепесток «Оздоровительные мероприятия»
- утренняя гимнастика:
- физкультминутка,
- гимнастика после сна и т.д.
¬ Четвёртый лепесток «Прогулка на свежем воздухе»
- подвижные игры;
- труд;
- игры с физкультурным оборудованием.
¬ Пятый лепесток «Профилактика заболеваний»
- пальчиковые игры на развитие мелкой моторики кистей рук, развитие речи,
- упражнения на развитие дыхания,
- артикуляционная гимнастика,
- ходьба по дорожке здоровья,
- игра «Для чего нужны...?» (предметы личной гигиены).
¬ Шестой лепесток «Правильно организованная развивающая среда»
Родители поделились опытом, как, и где хранятся игрушки детей дома. Все доступно, не травмоопасно, полифункционально, трансформируемо и разделено по гендерному признаку.
¬ Седьмой лепесток «Эмоциональное здоровье»
- Эмоциональное здоровье зависит от нас взрослых. Ссоры, семейные споры, неурядицы – это все влияет на психическое и физическое здоровье детей. Всячески избегайте семейных сцен, если уж это случилось, попытайтесь не повышать голос друг на друга при ребенке, не размахивайте руками. Одна стрессовая ситуация может оставить свой след и подорвать здоровье малышу.
Малышам, мамам и папам я предложила закончить нашу встречу коллективной работой. Выбрать себе цветок, который им больше всего понравился по цвету и прикрепить вокруг цветика – семицветика. Получилась очень красивая картина. Дети были счастливы, им родители поручили выполнение ответственного задания. Вот еще в чем для детей заключается эмоциональное здоровье – это доверие родителей.
Чаще улыбайтесь, обнимайте, целуйте детей, им это очень необходимо.
Взаимодействие родителей и детского сада редко возникает сразу. Это длительный процесс, долгий и кропотливый труд, требующий терпеливого, неуклонного следования выбранной цели.
Наша главная цель – воспитывать будущих созидателей жизни. Каков человек – таков мир, который он создает вокруг себя. Хочется верить, что наши дети, когда вырастут, будут любить и оберегать близких, заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких.
Закончить свое выступление я хочу одной притчей:
« В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое.
«Как вас зовут?» – спросил хозяин.
Ему ответили: «Нас зовут здоровье, богатство и любовь. Пусти нас к себе в дом».
Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я [**пойду**](http://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/seminar-praktikum-s-roditelyami-zdorovyj-rebenok-schastlivaya-semya-avtor-bojko-m-v.html), посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме».
Больная мать предложила впустить здоровье, юная дочь захотела впустить любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было».
Пусть в вашем доме поселятся: здоровье, богатство и любовь!
Помните: здоровье ребёнка в наших руках!