**КОНСУЛЬТАЦИЯ №1**

**«Роль семьи в воспитании здорового образа ребенка»**

   Условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду. Если в семье сложились доброжела­тельные взаимоотношения, внимательное отношение к ребенку, со­блюдается режим дня, соответствующий возрасту дошкольника, ес­ли у него имеется возможность заниматься любимой игрой — **все это в совокупности служит основой поступательного развития.**

        Обобщение материалов исследования, по данным анкетного оп­роса родителей, позволило оценить качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий в се­мье. Было отмечено, в частности, что вопрос физического воспита­ния во многих семьях решается достаточно успешно. Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не созданы все необходимые условия. Так, например, нерегулярное пребывание ребенка на воздухе, дефицит ночного сна, малая двига­тельная активность и другие. Анализ анкетных данных показал, что вечерняя прогулка детей с родителями осуществляется нерегулярно — около 1/3 всех детей в вечерние часы после детского сада остаются без прогулки даже при благоприятной погоде. Данные анкетного опроса большинства родителей (57,5—68%) свидетельствуют о том, что в праздничные и в выходные дни детей днем не укладывают спать. Это создает предпосылки для перенапряжения нервной си­стемы ребенка, наступающего в результате чрезмерно длительного бодрствования, и затрудняет его засыпание днем в детском саду.

          Известно, что систематическое сокращение длительности ноч­ного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно-психических расстройств, снижает защит­ные реакции организма ребенка.  Различные нарушения сна, в том числе и сокращение его длитель­ности, как показали результаты анкетирования, нередко связаны с не­рациональной организацией бодрствования детей в вечерние часы, предшествующие укладыванию. Многие родители укладывали детей после 21.35 (42,2% случаев); в 10% случаев оно происходило после 22.00. Как выяснилось, причиной позднего засыпания детей чаще всего было злоупотребление просмотром телепередач.         Родителям необходимо знать все условия, при которых просмотр ре­бенком телепередач не причинит ему вреда: при размере телеэкрана 59—69 см ребенок может находиться в пределах от 2—3 до 5,5 м от него; освещение комнаты должно быть уменьшено, источник света дол­жен не отражаться в экране телевизора и не быть ярким. Некоторые дети проводят у телевизора до 1,5—2 часов. Подобное времяпрепро­вождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а допол­нительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно-двигательный аппарат, и проходит оно, как правило, за счет более целесообразной деятельности – активных движений, прогулки, игр.

Как известно, важнейшим условием полноценного развития до­школьника является достаточная двигательная активность в течение дня. Многочисленные исследования свидетельствуют, что нормальное умственное и речевое развитие ребенка в значительной мере обусловлено развитием его моторной сферы.

Однако материалы ан­кетного опроса показали, что в условиях семьи недостаток движе­ний, который дети нередко испытывают в дошкольном учреждении, не восполняется дома.

          Характер двигательной активности ребенка оказывают существенное влияние индивидуальные особенно­сти его психофизиологического развития и состояния здоровья. В се­мье подавляющее большинство родителей основное внимание уделя­ют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету, иностранному языку, рисованию. Из всех опрошенных родите­лей только 2% совместно с детьми совершают загородные прогулки, прогулки в парки, скверы. Во время обычных прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортив­ные упражнения, как катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на ве­лосипеде, катание на роликовых коньках и самокатах. Крайне редко используются на прогулке спортивные игры — баскетбол, бадминтон, настольный теннис.

**Формирование здорового образа жизни –**

**это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике.**

**Сформированные с раннего детства навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем.**



**КОНСУЛЬТАЦИЯ №2**

**«Подвижная игра с правилами»**

**Подвижная игра с правилами** - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

 Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры.

 В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр- в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа.

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

 Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества.

Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

**Значение подвижных игр**

Подвижные игры, прежде всего средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросание, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность. Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав.

В образовательной программе  для каждой возрастной группы детей предусмотрены подвижные игры, в которых развиваются движения разных видов: бег, прыжки, лазанье и т.д. Игры подбираются с учётом возрастных особенностей детей, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила. Правила в подвижной игре выполняют организующую роль: ими определяется её ход, последовательность действий, взаимоотношения играющих, поведение каждого ребёнка. Правила обязывают подчиняться цели и смыслу игры; дети должны уметь ими пользоваться в разных условиях.

Подвижные игры организуются в помещении и на прогулке с небольшим числом детей или со всей группой. Они входят также в состав физкультурных занятий. После того как дети усвоят игру, они могут проводить её самостоятельно.

Руководство подвижными играми с правилами заключается в следующем. Подбирая подвижную игру, воспитатель учитывает соответствие требуемого её характера двигательной деятельности, доступность игровых правил и содержания детям данного возраста. Он следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети, выполняя все требуемые игровые движения, но, не допуская избыточной двигательной активности, которая может вызвать их пере возбуждение и утомление. Старших дошкольников необходимо обучить играть в подвижные игры самостоятельно. Для этого надо развивать у них интерес к этим играм, предоставлять возможность организовывать их на прогулке, в часы досуга, на праздниках и т.д.

Итак, подвижная игра - одно из важных средств  всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

И для малыша, и для мамы так важно играть вместе! Для родителей дорого ощущение любви и близости и то особенное понимание ребенка, которое можно обрести только в игре с ним.

**Для малыша игра с мамой - самый радостный и комфортный способ узнать мир.**

Если ребенок умеет играть, если его радует собственная ловкость и вдохновляет победа над трудностями, если он научился внимательно слушать и смотреть, ему никогда не будет скучно.



**КОНСУЛЬТАЦИЯ №3**

**На тему: «Профилактика плоскостопия»**

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности. Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное пронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

**Упражнения для коррекции стопы**  
1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.  
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.  
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.  
4. Ходьба по палке.  
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.  
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.  
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.  
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул, или балансируя разведенными в сторону руками.

9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.  
10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших

бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).  
Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.  
Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.  
Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.



