**Консультация для родителей**

**"Игровой массаж"**

Не секрет, что с приходом дождливой и ветреной осени, наши дети стали чаще простужаться и болеть. Укрепить детское здоровье и повысить иммунитет, Вам поможет игровой массаж – адаптированный вариант методики специального закаливания детей.

**ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ**  
Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится два-три раза в день.  
**«Поиграем с носиком»**  
1. «Найди и покажи носик» (показать свой носик взрослому).  
2. «Помоги носику собраться на прогулку». Ребёнок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос сам или с помощью взрослого.  
3. «Носик гуляет». Взрослый предлагает ребёнку крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Вдох и выдох выполняются через нос.  
4. «Носик балуется». На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.  
5. «Носик нюхает приятный запах». Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.  
6. «Носик поет песенку». На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба-бо-бу».  
7. «Погреем носик». Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делает как бы растирание.  
**МАССАЖ РУК**  
Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.  
**«Поиграем с ручками»**  
1. Дети растирают ладони до приятного тепла.  
2. Большим и указательным пальцами одной руки массируют каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.  
3. Массируют тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.  
4. Переплетают вытянутые пальцы обеих рук и слегка трут их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.  
5. Переплетённые пальцы закрывают на «замок» и подносят к груди. Пауза.  
6. Расправляют «замочек», вытягивают пальчики вверх и шевелят ими.  
7. Встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.  
**МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК**  
Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.  
«Поиграем с ушками»  
1. «Найдем и покажем ушки». Ребёнок находит свои ушки, показывает их взрослому.  
2. «Похлопаем ушками». Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребёнок должен ощутить хлопок.  
3. «Потянем ушки». Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.  
4. «Покрутим козелком». Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.  
5. «Погреем ушки». Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

По материалам методики закаливания детей А. Уманской.

**Консультация для родителей**

**"Здоровые ножки"**

Сегодня мы поговорим с вами о том, что тревожит почти каждого родителя – плоскостопии.  
Плоскостопие – одна из самых распространённых проблем с детскими ножками. И, несмотря на кажущуюся безобидность, проблема эта очень серьёзная. Запущенное плоскостопие чревато проблемами с разными отделами позвоночника, болями в спине и шее, болезнями суставов. Как любую болезнь, плоскостопие легче предупредить, чем вылечить. Поэтому важно не лениться, а уделять должное внимание профилактике плоскостопия у детей, начиная с самых первых дней жизни.

Для того чтобы сохранить ножки малыша здоровыми, нужно с самого рождения делать ему общеукрепляющий массаж, достаточное количество времени проводить на свежем воздухе и получить консультацию у невропатолога, дабы исключить неврологические отклонения, которые также могут стать причиной плоскостопия.

Необходимо озаботится подбором правильной обуви для профилактики плоскостопия у ребёнка. Обувь для первых шагов должна быть из натуральных материалов, лёгкой и удобной, с жестким задником и достаточно гибкой подошвой. Также в правильной обуви всегда есть супинатор и небольшой каблучок (не больше 1,5 см). Отдельно стоит упомянуть о том, как правильно выбрать размер обуви для ребёнка. Очень часто мамы действуют по принципу «большое – не маленькое», не думая о том, что слишком большая обувь тоже может навредить ножкам малыша. Оптимальный запас длины стельки для зимней обуви составляет 1,5 см, а для летней – 0,5 см.

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**:  
1. В положении сидя на стуле:  
• согнуть и разогнуть пальцы ног;  
• провести большим пальцем ноги по голени другой ноги снизу вверх, повторить другой ногой;  
• погладить подошвой и внутренней поверхностью стопы голень другой ноги, повторить, сменив ногу;  
• поставить ноги на пол под углом в 90 градусов, потянуть носки на себя, вернуться в исходное положение;  
• соединить подошвы ног друг с другом;  
• зафиксировать носки на полу и максимально развести пятки в стороны;  
• катать ногами массажный мячик или ролик;  
• перекладывать при помощи пальцев ног мелкие предметы (камушки, карандаши, пуговицы, тряпочки).  
2. При ходьбе:  
• попеременно ходить на носочках, пяточках, внешней и внутренней стороне стопы;  
• попеременно ходить с поджатыми и поднятыми пальцами;  
• ходить по песку, гальке, траве, специальному коврику для профилактики плоскостопия.  
3. В положении стоя:  
• подниматься на носочки, опускаясь на полную стопу;  
• подниматься на носочки, опускаясь на наружные своды стопы;  
• приседать, не отрывая пяток от пола;  
• стоять на внешних сводах стоп в течение 30-40 секунд.  
Также полезно лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, ходить по обручу или гимнастической палке, положенным на пол.  
Такая несложная гимнастика для профилактики плоскостопия, проводимая с ребёнком, убережёт его от этой неприятной проблемы.

**Консультация для родителей**

**«Совместные занятия спортом детей и родителей»**

         Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность. В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры – все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре. В отличие от заданий по другим предметам, они могу быть индивидуальные: если не получается на уроке, то дома можно разучить кувырок и научиться подтягиваться. Внимание взрослых нужно подросткам в большом и малом, простом и сложном. Что будет делать школьник на улице? Чтобы прогулочное время не проходило в пустых, а то и небезопасных занятиях, необходимо, как минимум, следующее: помочь ребенку освоить хотя бы 3-4 наиболее простые, известные всем игры, которые он мог бы затеять со сверстниками. Научить его наиболее важным двигательным умениям и навыкам, чтобы он в любое время года мог найти, чем заняться. Обеспечить его необходимым физкультурным инвентарем. Не забывать поинтересоваться, как прошло его свободное время.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям подростка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

         Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

         Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют в школьных соревнованиях. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными. В каком выигрыше будет школа, если возьмется за проведение таких совместных спортивных мероприятий! Пусть даже это не обязательно соревнования, пусть это будет просто физкультурный праздник. Вспомним дух народных забав, развлечений, главное в них – не стремление к первенству, а возможность принять участие, попробовать свои силы, получить удовольствие от движения, от игры. Мы привычно обращаем внимание на то, что дети засиживаются у телевизора. Нам самим надо стараться преодолеть зрительскую всеядность, и детей этому учить. Тогда освободится время для прогулок, игр на свежем воздухе, спортивных развлечений, не будет позднего, нарушающего режима сидения у телевизора. Дело не в том, чтобы «отвлечь» подростка от телевизора. Постараемся сделать из него нашего помощника. Он дает обширную телеинформацию по физической культуре и спорту. Из передач всегда можно и нужно многое позаимствовать для своей семьи: интересные упражнения, игры, конкурсы, эстафеты. Несомненная польза есть от многих других спортивных передач: физкультурных праздников, олимпиад, соревнований – они расширяют спортивную эрудицию, вызывают интерес к физической культуре.

         А если родители постараются хотя бы отчасти компенсировать двигательную пассивность, устроив во время перерывов в футбольном или хоккейном матчах физкультурную паузу: пробежаться возле дома, «посчитать» ступени в своем подъезде, попрыгать со скакалкой, то это будет очень хорошим приложением к телепередаче.

         То есть, совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.

**Консультация для родителей**

## "Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой"

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

## Консультация для родителей

## "Зарядка – это весело!"

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

• В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

• Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

• Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

• Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

• Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку.

## Консультация для родителей

***"ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКА ЕЕ НАРУШЕНИЙ"***

***Осанка***– это привычная, непринужденная манера держать свое тело.  Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

            К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за  формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте

являются физические упражнения.

Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны

взрослого, так и со стороны самого ребёнка.

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок

дня и занятий детей, что и в детском саду.

* ·         У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
* ·         Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в

коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе

руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя

наклоняться низко над столом.

* ·         Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.

Лучше приучать детей спать на спине.

* ·         Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой

подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появля-

ется сколиоз.

* Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками,

разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая

ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

* ·         Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями,

которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

## Консультация для родителей

**Здоровый образ жизни**

     Для сохранения полноценного здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

* отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотических веществ);
* оптимальный двигательный режим;
* рациональное питание;
* закаливание;
* личная гигиена;
* положительные эмоции.

     Здоровый образ жизни человека несовместим с вредными привычками!

«Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека»

*(Н.А. Агаджанян).*

«Если не бегать пока здоров, придётся бегать, когда заболеешь»

*(Гораций).*

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»

*(О. Бальзак).*

     Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!

**Полезные привычки:**                     **Вредные привычки:**

\* утро начинать с добрых мыслей         \* курить;

и зарядки;                                         \* употреблять алкоголь;

\* чистить зубы после еды;                   \* принимать наркотики;

\* дышать носом;                                 \* завидовать;

\* мыть руки перед едой;                      \* не замечать своих недостатков

\* желать окружающим здоровья           \* поздно ложиться спать;

\* осмысливать прочитанное,

\* оставаться в постели пробуждения.

увиденное, услышанное,

     Правильное питание – один из элементов здорового образа жизни.

Основные правила питания:

1. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.

2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.

3. Вечером не пить чай, кофе.

4. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами.

5. Белый хлеб есть как можно реже.

6. Стараться обходиться без соли.

7. Воду пить небольшими порциями до 2л в день.

8. Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.

**Экология питания**

     Экология питания заключается в изучении продуктов, произведенных в определенной экологической среде и содержащих те компоненты, которые присутствуют в данной среде. Мы знаем, что существуют экологически чистые продукты, а также продукты, содержащие нитраты, остатки пестицидов, антибиотиков, гормональных препаратов и множество других добавок неприродного происхождения.

     От того, какие продукты питания мы используем зависит наше здоровье, физическое развитие, сопротивляемость болезням, физическая и умственная способность. Поэтому культура питания, качество продуктов и организация рационального питания играют значительную роль в формировании здорового образа жизни. Каждый человек должен знать, сколько и какие продукты ему необходимы, где они произведены, какого качества и какие содержат добавки.

**Быть в движении - значит укреплять здоровье**

     Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

     Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция.

     Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышаю деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма.

     Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй.

     Формы здесь разные туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьёй - на старт». Роль взрослого - не дать ребёнку ограничиться, каким- то одним движением, чувство ритма, прыгучесть.

     Полезно объединять в играх и упражнениях активных и пассивных детей. Делать это надо тактично. Сильному предложить научить слабого, а ребёнок сам может выбрать, с кем ему позаниматься.