**Консультация для родителей**

**«Капризы и упрямство детей - дошкольников их причины проявление»**

Прежде чем приступить к рассмотрению темы "Капризы, упрямство и способы их преодоления", необходимо определить область этой темы, т.е. поставить её в определённые рамки. Капризы и упрямство рассматриваются как составляющие отклоняющегося поведения, наряду с:

1. Непослушанием, выражающемся в непослушании и озорстве
2. Детским негативизмом, т.е. непринятием чего-либо без определённых причин.
3. Своеволием
4. Недисциплинированностью

Все выше перечисленные формы отклоняющегося поведения различаются лишь по степени социальной опасности, а также зависят от возрастных и индивидуальных особенностей личности ребёнка.

Понятия "капризы и упрямство" очень родственные и чёткой границы провести между ними нельзя. И способы преодоления капризов и упрямства одинаковы, но об этом позже.

**УПРЯМСТВО -**это психологическое состояние, очень близкое к негативизму. Это отрицательная особенность поведения человека, выражающаяся в необоснованном и нерациональном противодействии просьбам, советам, требованиям других людей. Вид упорного непослушания, для которого нет видимых мотивов.

**Проявления упрямства:**

* В желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы.
* Выступает как психологическая защита и имеет избирательный характер, т.е. ребёнок понял, что совершил ошибку, но не хочет в это признаваться, и поэтому " стоит на своём".

Упрямство может стать чертой характера, если не принять меры к его преодолению. С течением времени оно порождает детскую лживость, может привести к расстройству нервной системы, неврозам, раздражительности. Если такие проявления, ещё в дошкольном возрасте, из реактивных состояний переходят в хронические, то возникает начальная стадия педагогической запущенности.

О капризах мы не будем много говорить, т.к. вся информация во многом пересекается с вышесказанным.

**КАПРИЗЫ -**это действия, которые лишены разумного основания, т.е. " Я так хочу и всё!!!". Они вызываются слабостью ребёнка и в определённой степени тоже выступают как форма самозащиты.

**Проявления капризов:**

* В желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы.
* В недовольстве, раздражительности, плаче.
* В двигательном перевозбуждении.

Развитию капризов способствует неокрепшая нервная система.

***Что необходимо знать родителям о детском упрямстве и капризности:***

1. Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев.
2. Как правило, эта фаза заканчивается к 3,5- 4 годам. Случайные приступы
3. упрямства в более старшем возрасте - тоже вещь вполне нормальная.
4. Пик упрямства приходится на 2,5- 3 года жизни.
5. Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.
6. Девочки капризничают чаще, чем мальчики.
7. В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых детей - до 19 раз!
8. Если дети по достижению 4 лет всё ещё продолжают часто упрямиться и капризничать, то, вероятнее всего речь идёт о " фиксированном упрямстве", истеричности, как удобных способах манипулирования ребёнком своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребёнка, нередко ради своего спокойствия.

***Что могут сделать родители для преодоления упрямства и капризности у детей:***

1. Не предавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка.
2. Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.
3. Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребёнку - это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки ещё сильнее его возбуждают.
4. Будьте в поведении с ребёнком настойчивы, если сказали "нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.
5. Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно - взять его за руку и увести.
6. Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: "Посмотрите, какая плохая девочка, ай-яй-яй!". Ребёнку только этого и нужно.
7. Постарайтесь схитрить: "Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка, штучка)!". Подобные отвлекающие манёвры заинтересуют капризулю, и он успокоится.
8. Исключите из арсенала грубый тон, резкость, стремление " сломить силой авторитета".
9. Спокойный тон общения, без раздражительности.
10. Уступки имеют место быть, если они педагогически целесообразны, оправданы логикой воспитательного процесса.

Следующие моменты очень важны в предупреждении и в борьбе с упрямством и капризами. Речь пойдёт о гуманизации отношений между родителями и детьми, а именно о том, в каких случаях ребёнка нельзя наказывать и ругать, когда можно и нужно хвалить:

**1. НЕЛЬЗЯ ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО:**

* Достигнуто не своим трудом.
* Не подлежит похвале (красота, сила, ловкость, ум).
* Из жалости или желания понравиться.

**2. Надо хвалить:**

* За поступок, за свершившееся действие.
* Начинать сотрудничать с ребёнком всегда с похвалы, одобрения.
* Очень важно похвалить ребёнка с утра, как можно раньше и на ночь тоже.
* Уметь хвалить не хваля (**пример:** попросить о помощи, совет, как у взрослого).

О наказаниях необходимо остановиться более подробно.

**1. Нельзя наказывать и ругать, когда:**

1. Ребёнок болен, испытывает недомогание или оправился после болезни т.к. в это время психика ребёнка уязвима, и реакция непредсказуема.
2. Когда ребёнок ест, сразу после сна и перед сном.
3. Во всех случаях, когда что-то не получается (пример: когда вы торопитесь, а ребёнок не может завязать шнурки)
4. После физической или душевной травмы (**пример:** ребёнок упал, вы ругаете за это, считая, что он виноват)
5. Когда ребёнок не справился со страхом, невнимательностью, подвижностью и т.д., но очень старался.
6. Когда внутренние мотивы его поступка вам не понятны.
7. Когда вы сами не в себе.

**7 правил наказания:**

1. Наказание не должно вредить здоровью.
2. Если есть сомнения, то лучше не наказывать (пример: вы не уверены, что проступок совершил именно ваш ребёнок, или вы сомневаетесь в том что совершённое действие вообще достойно наказания, т.е. наказывать "на всякий случай" нельзя.
3. За 1 проступок - одно наказание (нельзя припоминать старые грехи).
4. Лучше не наказывать, чем наказывать с опозданием.
5. Надо наказывать и вскоре прощать.
6. Если ребёнок считает, что вы несправедливы, то не будет эффекта, поэтому важно объяснить ребенку, за что и почему он наказан.
7. Ребёнок не должен бояться наказания.

Конечно, использовать все правила и необходимые условия в своём семейном воспитании очень сложно, но вероятно каждый родитель выберет из всего выше перечисленного недостающую часть, тем самым, дополнив уже выработанную стратегию воспитания в вашей семье.

**Консультации для родителей**

**«Леворукий ребёнок»**

**"Переплетение пальцев рук"**

Предложите ребёнку сложить руки в замок  (рис. 1). Тест должен выполняться быстро, без подготовки. Считается, что у правшей сверху ложится большой палец левой руки, у левшей - левой.

**"Поза Наполеона"**

Предложите ребёнку сложить руки на уровне груди. Принято считать, что у правшей правая кисть лежит сверху на левом предплечье.

**"Одновременные действия обеих рук"** - рисование круга, квадрата, треугольника. Движения, выполняемые ведущей рукой, могут быть более медленными, но более точными. Линии фигур, нарисованные ведущей рукой, более чёткие, ровные, меньше выражен тремор (дрожание руки), углы не сглажены, точки соединения не расходятся. Некоторые исследователи рекомендуют выполнять это задание с закрытыми глазами, тогда есть возможность более чётко выделить нарушение формы, пропорций фигуры, которая рисуется неведущей рукой.

Скорость движений и сила ведущей руки больше, чем неведущей. Для оценки скорости можно использовать число простукиваний указательным пальцем за 10 секунд или число точек (касаний ручки) плоскости листа. Задание выполняется трижды, затем рассчитывается среднее значение.

Силу каждой руки необходимо измерить три раза ручным динамометром и рассчитать среднее значение. Ведущей считается рука, превосходящая по силе неведущую на 2 кг.

Немецкий учёный Ф. Кречмер предлагает для определения ведущей руки попросить ребёнка продемонстрировать следующие действия: полить цветы, пересыпать песок лопатой, почистить зубы, толкнуть палкой шарик, достать книги с полки, открыть замок-молнию, зажечь спичку, вынуть пробку из ванной и т.д.

Если ребёнок выбирает для выполнения всех заданий левую руку, при этом его движения легче  и точнее, то он левша.  Однако использовать задания, предложенные Ф. Кречмером, не так просто, как кажется на первый взгляд. При определении ведущей руки важно всё: где находится предмет, которым можно манипулировать, где находится ребёнок, как даётся инструкция.

Мы рекомендуем использовать для определения ведущей руки систему тестов, разработанную М.Г. Князевой и В.Ю. Вильдавским.

Эта система включает игровые задания, подобранные с учётом способов манипулирования, свойственных детям дошкольного и младшего школьного возраста. Бытовые, часто используемые действия дети выполняют обеими руками, что затрудняет выделение ведущей руки. Поэтому некоторые задания мы даём в двух вариантах. Для того чтобы результаты тестирования были объективными, постарайтесь соблюдать следующие условия:

1. Лучше, чтобы ребёнок не знал, что вы что-то проверяете, поэтому предложите ему позаниматься или поиграть.

2. Это должна быть игра по правилам: взрослый должен сидеть строго напротив ребёнка, а все приспособления, пособия, предметы следует класть перед ребёнком на середину стола, на равном расстоянии от правой и левой руки. Лучше, если коробочки, бусины, мяч, ножницы и т.д. будут разложены рядом со столом на низком столике, чтобы ребёнок не видел их, не отвлекался.

**Первое задание:** "РИСОВАНИЕ".

Положите перед  ребёнком лист бумаги и карандаш, предложите ему нарисовать то, что он хочет. Не торопите ребёнка. После того как он закончит рисунок, попросите его нарисовать то же самое другой рукой. Часто дети отказываются: "Я не умею, у меня не получится". Можете успокоить малыша: "Я знаю, что трудно нарисовать такой же рисунок правой (левой) рукой, но ты постарайся". Подбодрите его, скажите, что он делает всё верно. В этом задании нужно сравнивать качество выполнения рисунков.

Проследите за тем, чтобы ребёнок правильно и удобно держал ручку или карандаш, не напрягался при выполнении задания, правильно сидел. Во всех заданиях, приведённых ниже, ведущей рукой следует считать ту, которая выполняет более активные действия.

**Второе задание:** "ОТКРЫВАНИЕ НЕБОЛЬШОЙ КОРОБОЧКИ".

Для выполнения этого задания можно использовать спичечный коробок или коробочки со счётными палочками. Ребёнку предлагают несколько коробков, чтобы повторение действия исключало случайность в оценке этого теста.

Задание: "Найди спичку (фигуру) в одной из коробочек". Ведущей считается та рука, которая открывает и закрывает коробочки.

**Третье задание:**"ПОСТРОЙ КОЛОДЕЦ ИЗ ПАЛОЧЕК".

Сначала из палочек строится четырёхугольник, а затем выкладываются второй и третий ряды.

**Четвёртое задание:** "ИГРА В МЯЧ".

Нужен небольшой мяч (теннисный), который можно бросать и ловить одной рукой. Мяч кладётся на стол прямо перед ребёнком, и взрослый просит бросить ему мяч. Задание нужно повторить несколько раз. Можно бросить мяч в цель, например, в корзину, ведёрко, круг.

**Пятое задание:** "ВЫРЕЗАНИЕ НОЖНИЦАМИ РИСУНКА ПО КРУГУ".

Можно использовать любую открытку (вырезать цветок, зайчика, узор и т.п.). Учтите, что более активной может быть рука, которой ребёнок держит ножницы, и та, которой он держит открытку. Ножницы могут быть неподвижны, а открытку ребёнок будет поворачивать, облегчая процесс вырезания. Вы можете получить неверный результат, если размер и форма ножниц не соответствует руке ребёнка. Это задание можно заменить раскладыванием карточек лото (карт).  Все карточки (10-15штук) ребёнок должен взять в одну руку, а другой (как правило, эта рука, ведущая) раскладывать карточки. Можно использовать карточки детского лото.

Карточки стопкой нужно положить строго на середину стола перед ребёнком и только после этого ещё раз сформулировать задание: " Возьми все карточки в одну руку, а другой разложи их перед собой". Для того, чтобы ребёнку было интереснее, попросите его называть то, что нарисовано на карточках.

**Шестое задание:**"НАЙДИ ДЫРОЧКУ"

Предложите ребёнку нанизывать бисер или пуговицы на иголку с ниткой или шнурок.

**Седьмое задание:** «ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ"

Ребёнку предлагают открыть несколько флаконов, баночек (2-3 штуки) с завинчивающимися крышками. учтите, ребёнок может держать флакон или баночку за крышку, а крутить сам пузырёк.

**Восьмое задание:** «РАЗВЯЗЫВАНИЕ УЗЕЛКОВ"

Заранее неплотно завяжите несколько узлов из шнура средней толщины.  Ведущей считается та рука, которая развязывает узел (другая рука держит узел).

В этом задании бывает сложно выделить ведущую руку, т.к. развязывание узелков процесс довольно сложный и ребёнок, как правило, использует обе руки. Можно использовать иной вариант этого задания - составления цепочки из скрепок. Как правило, ребёнок в одной руке держит скрепку, а другую скрепку пытается присоединить.

**Девятое задание:** "ПОСТРОЕНИЕ ДОМА ИЗ КУБИКОВ"

Ведущей является рука, которая чаще берёт, укладывает и поправляет кубики. При складывании кубиков чаще используются обе руки. Кроме того, это довольно привычный вид деятельности для любого ребёнка, поэтому можно продублировать задание, предложив, ребёнку конструктор, мозаику с конкретным заданием.

Для того чтобы не держать в уме результаты выполнения заданий, удобно занести их в такую таблицу:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задание | Левая рука | Обе руки | Правая рука |
| 1. | + |  |  |
| 2. |  | + |  |
| 3. |  |  | + |

Если при выполнении задания ребёнок активнее работает левой рукой, то ставится знак "+" в графу "Левая рука", при предпочтении правой - в графу "Правая рука".  Если одинаково использует как правую, так и левую руку, знак "+" ставится в графу "Обе руки".

**Десятое задание:** ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Это данные о семейной леворукости. Если в семье у ребёнка есть леворукие родственники - родители, братья, сёстры, бабушки, дедушки, нужно поставить "+» в графу "Левая рука", если нет - в графу "Правая рука". Если вы получили больше семи плюсов в графе "Левая рука", то, скорее всего ребёнок леворукий.

Внимательно проанализируйте результаты. Если вы получили все плюсы в графе "Левая рука" за задания 2-9, а за первое задание - рисование плюс будет стоять в графе "Правая рука", то это означает, что бытовые действия ребёнок действительно может лучше выполнять левой рукой, а графические - правой. В этом случае, выбирая руку для письма, следует учесть преимущество правой руки в выполнении графических заданий.

Очень часто, десяти заданий, описанных в прошлой консультации, бывает недостаточно для того, чтобы определить какой рукой ребёнок действует более активно и ловко. В этих случаях можно выбрать дополнительные задания, например, из тех, которые предлагает французская исследовательница М.Озьяс:

1. Почистить обувь щёткой.
2. Вставить стержень в отверстие пуговицы, бусины и поднять её.
3. Намотать нитку на катушку.
4. Перелить воду из одного сосуда в другой.
5. Попасть иголкой в небольшую точку (можно сделать "мишень" на листе бумаги или использовать игру в "Дартс").
6. Отвинтить гайку рукой (ключом). Можно использовать детали металлического или пластмассового конструктора.
7. Сложить мелкие детали (пуговицы, бусины) в узкий цилиндр, во флакон с узким отверстием.
8. Проколоть дырочки в листе бумаги (5-6 раз) иголкой, булавкой.
9. Стереть ластиком предварительно нарисованные крестики.
10. Продеть нитку в иголку.
11. Стряхнуть с себя соринки, пыль.
12. Капнуть из пипетки в узкое отверстие бутылочки.
13. Достать бусинку ложкой из стакана.
14. Позвонить в колокольчик.
15. Закрыть, открыть застёжку-молнию.
16. Выпить воду из стакана.

В тех случаях, когда определить ведущую руку сложно, обратите внимание на задания 3, 4, 6, 12-14. Эти действия непривычны, не натренированы и позволяют более объективно оценить превосходство одной руки над другой.

А как быть, если ребёнок одинаково хорошо владеет и правой, и левой руками?

Нередко он начинает писать и правой, и левой руками, иногда рисует левой, а пишет правой или перекладывает ручку из одной руки в другую, попеременно используя правую и левую руки, что сильно затрудняет процесс формирования навыков письма. Часто взрослые - и педагоги, и родители - придерживаются такой позиции: "какую руку

чаще использует, той пусть и пишет". Но одно дело - выполнять привычные бытовые действия, другое - писать. Существуют даже специальные термины: "графическое функциональное превосходство" (т.е. бывают "графические левши" и "графические правши") и» бытовое функциональное превосходство".

Исследования французских учёных показали, что в 90% случаев "графические левши" оказываются и "бытовыми левшами". Такое же соотношение и у правшей. Но есть дети-амбидекстры и в бытовых, и в графических действиях. Такое разнообразие вариантов создаёт сложности при выборке руки для письма. Поэтому ещё раз разберём некоторые возможные варианты.

1. Ярко выраженные бытовые левши, но графические амбидекстры, т.е. одинаково хорошо пишущие и рисующие и правой, и левой руками. Как правило, эти дети - левши, но дома или в детском саду их переучивали с раннего детства, при рисовании поощряли работу правой рукой. У этих детей процесс обучения письму пойдёт легче, если они будут писать левой рукой, хотя качество письма может быть неудовлетворительным.

2. Ярко выраженные бытовые правши, но пишут и рисуют левой рукой или одинаково правой и левой. На практике причиной использования при письме и рисовании не правой, а левой руки может быть травма правой руки, нарушение моторных функций правой руки. В этом случае целесообразно учить ребёнка писать правой рукой

**Консультация для родителей**

**«Здоровое питание для дошкольников»**

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Здоровое питание дошкольников. Основные принципы следующие:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%;

- режим питания дошкольника организован или родителями, или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

**Также под запретом острые приправы и грибы.** Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной - в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка - дошкольника: теплая и горячая пища не менее ¾ всего дневного рациона. И, конечно, основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легко усваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте ребенка деликатесами - икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло *(10 г)*, конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

**Что еще должен знать родитель?**

1. Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневно питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, 1 раз в 2дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
4. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.
7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1, 5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение - овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

**Памятки, рекомендации родителям**

**Рекомендации для родителей по воспитанию гиперактивных детей**

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в своих силах.
2. Избегайте **повторения**слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка).
4. Давайте ребёнку только **одно задание** на определённый отрезок времени, чтобы он мог **его завершить**.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних дели сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
10. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна   ежедневная физическая активность на свежем воздухе - прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).
11. Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

**Памятки, рекомендации родителям**

**Памятка для родителей будущих первоклассников**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!**

*Общая ориентация детей в окружающем мире, и оценка запаса бытовых знаний, у будущих первоклассников, производится по ответам на следующие вопросы*

1. Как тебя зовут?
2. Сколько тебе лет?
3. Как зовут твоих родителей?
4. Где они работают и кем?
5. Как называется город, в котором ты живёшь?
6. Какая река протекает в нашем городе?
7. Назови свой домашний адрес.
8. Есть ли у тебя сестра, брат?
9. Сколько ей (ему) лет?
10. На сколько она (он) младше (старше) тебя?
11. Каких животных ты знаешь? Какие из них дикие, домашние?
12. В какое время года появляются листья на деревьях, а в какое опадают?
13. Как называется то время дня, когда ты просыпаешься, обедаешь, готовишься ко сну?
14. Сколько времён года ты знаешь?
15. Сколько месяцев в году и как они называются?
16. Где правая (левая) рука?
17. Прочти стихотворение.
18. Знания математики:

* счёт до 10 (20) и обратно
* сравнение групп предметов по количеству (больше - меньше)
* решение задач на сложение и вычитание

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!**

*Выяснить, есть ли у вашего ребёнка интерес к обучению в школе, помогут следующие вопросы:*

1. Хочешь ли ты пойти в школу?
2. Зачем нужно ходить в школу?
3. Чем ты будешь заниматься в школе?
4. Что такое уроки? Чем на них занимаются?
5. Как нужно вести себя на уроках в школе?
6. Что такое домашнее задание?
7. Зачем нужно выполнять домашнее задание?
8. Чем ты будешь заниматься, когда придёшь домой из школы?

**Памятки, рекомендации родителям**

**«Игры для укрепления здоровья малышей»**

Предложенная мною памятка для родителей, изготовлена с целью вовлечения семьи в подготовку повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, ознакомление с играми и упражнениями для укрепления здоровья малышей, распространению семейного опыта ведения здорового образа жизни.

**Игры на формирования правильной осанки.**

Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы.

**Игра «В гости к мишке»**

Посадив игрушку - медведя на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую стенку, ведущий говорит:

Маша *(имя ребенка)* и Егорка

Часто ходят к мишке с горки.

Ребенок входит на горку *(можно на игровой площадке во дворе использовать горку, только надо быть внимательным и помогать ребенку взобраться на высоту около метра)*, затем сбегает с нее и подбегает к мишке, гладит его и садится отдохнуть. Ведущему необходимо внимательно следить за осанкой ребенка.

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого внимания.

**Игра «Качели-карусели»**

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки *(другой отпускает)* и кружится вместе с ним вправо и влево *(получаются карусели)* со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

**Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла.**

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании, лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкания губ.

**Игра Совушка-сова»**

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети - «совы» медленно поворачивают головы влево вправо. По сигналу ночь дети смотрят вперед, взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят: «У-уффф». Повторяют два-четыре раза.

Цель игры: развитие коррекции рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функций дыхания *(углубленный выдох)*.

**Игры при плоскостопии.**

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Поэтому игры должны быть подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

**Игра «Донеси, не урони»**

Игроки сидят на стульях. У каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и дотащить ее любым способом *(скача на одной ноге или четвереньках)* до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости.

Оборудование: стулья, простынки.