

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"БОЛТОГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Н.Д.СУБУРУССКОГО"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧУРАПЧИНСКИЙ УЛУС (РАЙОН)»
РЕСПУБЛИКА САХА (ЯКУТИЯ)» 678686, С. ХАРБАЛА-2, ЧУРАПЧИНСКОГО УЛУСА,
УЛ. ЦЕНТРАЛЬНАЯ 8 ТЕЛ. 8 (41151) 2-55-51

Консультация для родителей

**"Как провести с ребенком выходной день
с пользой для здоровья"**

Выполнила: Ефремова Наталья Владимировна
воспитатель

2022г.

"Как провести с ребенком выходной день с пользой для здоровья"

Спросите у воспитателей детского сада: «Какой день недели самый трудный у вас на работе?» В ответ вы услышите: «Понедельник».

В этот день часто детей приводят либо сильно возбужденными, раздражительными, либо вялыми и плаксивыми. По понедельникам чаще всего слышится плач, чаще возникают между детьми конфликты, больше детских капризов. Почему это происходит?

В детском саду ребенок привыкает к определенному режиму: он ест и пьет в установленное время, днем отдыхает, каждый день гуляет. Воспитатели следят за тем, чтобы время ребенка было заполнено интересными играми и занятиями, но чтобы при этом он не переутомлялся: чтобы игры, требующие усиленных движений (бега, прыжков), сменялись сидячими играми.

В выходные ребенка часто не укладывают спать, иногда не гуляют с ним. С утра и в промежутках между едой пичкают ребенка сладостями, дают кушать в разное время. Часто ребенку разрешается поздно сидеть, особенно когда приходят гости.

Иногда родители держат ребенка возле себя целый день: ходят с ним на рынок, в магазин за покупками, в гости. От всего этого ребенок сильно устает. Дома ребенка на каждом шагу одергивают: «Не ходи, не говори, не трогай, не мешай, не сори». А когда ребенок капризничает, мать то и дело восклицает: «Когда же это воскресенье закончится, скорее бы ты в садик пошел».

Другие родители в выходной день заняты своими делами, на ребенка не обращают внимание, заняты своими делами. Ребенок делает все, что хочет, большую часть времени проводит на улице. В результате ребенок сильно устает, возбуждается, а в понедельник это проявляется в капризах, плаче, ссорах, конфликтах с детьми. В результате плохо проведенного выходного дня ребенок плохо себя чувствует в понедельник.

Итак, целую неделю ребенок проводит в детском саду, родители видят его только вечером, у них часто нет возможности уделить ему внимание. Поэтому именно в выходной день нужно сделать все так, чтобы ребенок сильнее почувствовал близость с родителями, родными; радость от пребывания с ними.

Выходной день должен быть праздником для малыша. Каждая семья в состоянии сделать это. Для этого нужно: соблюдать строгий режим дня: укладывать спать в одно и то же время. Утром можно не будить ребенка, но и не давать ему лежать в постели до обеда. Днем ребенок должен спать 1,5 – 2 часа, как и в детском саду.

- Накануне выходного дня ребенка нужно выкупать либо сходить с ним в баню.

- Важно, чтобы ребенок мог поиграть игрушками, порисовать, посмотреть книжки, пока взрослые занимаются домашними делами.

- Там, где возможно, можно привлекать ребенка к участию в работе взрослых: помочь вытереть пыль, убрать в своем уголке, помыть овощи, перебрать ягоды. Отец что-то мастерит, а ребенок подает молоток, гвозди. Такая помощь взрослых радует и воспитывает трудолюбие.

- В любое время года с ребенком нужно гулять в парке или просто по улицам. Прогулка нужна не только потому, что пребывание на свежем воздухе полезно для здоровья, но и потому, что разговоры со взрослыми во время прогулки сближают детей с родителями. Дети очень дорожат такими моментами. «А мне мама рассказала, показала» - хвастают они. Прогулки многое дают и для воспитания любви к родному городу, родной природе.

В зимний день можно поехать на природу. Взять с собой еду, лыжи, санки.

На прогулке нужно дать ребенку возможность побегать. Такие длительные прогулки доставляют детям много радости, оставляют у них яркие впечатления. Только внимательно следите за тем, чтобы ребенок не переутомлялся.

В плохую погоду, в выходной день можно с ребенком почитать, послушать музыку, поиграть с ним, попеть песни.

Очень многие родители полагают, что ребенка в выходной день следует водить в кино, даже на картины, не очень для него понятные. Это только вредно для ребенка. Он сидит 2-3 часа в душном зале, быстрая смена кадров не только утомляет, но иногда и пугает ребенка. Ребенка-дошкольника следует брать на картины, созданные для его возраста.

Уважаемые родители!

Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребенку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами.

Подвижные игры для детей от 2 до 3 лет дома

Учим наизусть

Малыши очень быстро запоминают стихи, особенно если слова сопровождаются действиями. Читайте стишок и показывайте:

Тили - бом! (взмахните руками)
Что за гром? (заткните уши руками)
Вот те раз - (посмотрите на часы)
Ровно час! (покажите один палец)
Игра развивает память и речь.

И снова мячик

Положите малыша животиком на надувной мяч и покачайте, придерживая за ножки.

На животике полежали — попробуем на спинке. Тоже хорошо!
А теперь посидим на мяче. Вот как на нем можно подскакивать!
Чтобы было еще веселее, напевайте:

Друг веселый, мячик мой,
Всюду, всюду он со мной!
Раз, два, три, четыре, пять.
Хорошо мне с ним играть!

А где наши маленькие мячики? Нужно собрать их в коробку. Кто быстрее?

Игры с мячом развивают координацию, мелкую и крупную моторику, чувство равновесия, тренирует мышцы всего тела.

Посмотри-ка на себя!

Скажите малышу: «Если на тебе есть туфли, подпрыгни».

Помогите ему: покажите, что нужно сделать.

Вопросов можно придумать сколько угодно.

Например:

«Если на тебе есть рубашка, наклонись вперед»;

«Если на тебе надеты носочки, присядь».

Игра развивает наблюдательность и расширяет словарный запас.

Лети, птичка!

Встаньте лицом к малышу и возьмите его за ручки. Держась за руки, ходите по кругу и напевайте:

Лети, птичка, к нам в окно (машите руками, будто летите).
Лети, птичка, через дверь (машите руками),
Лети, птичка, к нам в окно,
Прилетай и сядь на стул («летите», и коснитесь стула).
«Полетайте», расправив руки-крылья и касаясь разных предметов.

Игра расширяет словарный запас и развивает координацию.

Прыг-скок на лошадке

Усадите кроху на колени лицом к себе. Крепко держите его за талию и качайте вверх-вниз, напевая:

Прыг-скок, прыг-скок, стой, лошадка, тпру-у-у-у.

(крепко прижмите к себе малыша)

Прыг-скок, прыг-скок, выше, выше, выше, ух!

(поднимите малыша на руках)

Прыг-скок прыг-скок, в ямку бух!

(поддерживая малыша подмышки, опустите его)

Игра поднимает настроение и способствует установлению тесного контакта малыша со взрослыми.

Снова водим хоровод

Возьмите карапуза за ручку, ходите с ним по кругу и пойте:

Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три — сели!

Сядьте на пол. Потом встаньте и снова ходите по кругу, напевая:

Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три - поворот!

Покружитесь на одном месте и снова возьмитесь за руки:

Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три — прыг!

Действия можно придумывать любые — хлопать в ладоши, приседать, делать наклоны.

Игра развивает координацию и пространственное восприятие.

Зарядка с мячом

Положите малыша на мяч спиной, выпрямите ножки. Плавно покачивайте ребенка из стороны в сторону и вперед-назад — 10 раз в каждом направлении. А теперь покачайте его в позе лягушки — тоже на спине, но с подтянутыми к груди коленками. Приговаривайте:

Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки, —
Ква-а-а! Ква-а-а!

Теперь положите малыша на бочок: сначала — на левый, потом — на правый. Покачайте его в разные стороны и вперед-назад. Качание на мяче очень полезно для общего расслабления и тренировки позвоночника. Малыш перестает бояться и привыкает доверять взрослым.

Три медведя

Вместе с малышом расставьте на столе три комплекта посуды так, чтобы большая ложка лежала около большой тарелки, средняя — около средней, а маленькая — около маленькой. Точно так же расставьте стулья. Инсценируйте сказку «Три медведя». Папа исполнит роль медведя Михаила Потаповича, мама — медведицы Настасьи Петровны, а малыш — маленького медвежонка.

Игра развивает воображение, дает возможность сравнить понятия «большое — маленькое» и поднимает настроение.

Стойкий оловянный солдатик

Как стоит на одной ноге стойкий оловянный солдатик? Покажите малышу! Пусть малыш попробует постоять на одной ножке, а вы в это время читайте ему стишок:

На одной ноге постой-ка.
Будто ты солдатик стойкий.
Ну, смелее подними.
Да гляди, не упади.
А сейчас постой на левой.
Если ты солдатик смелый.

А сейчас постой на правой.
Если ты солдатик бравый.

Игра развивает координацию, помогает научиться различать понятия «правый» и «левый».

Потанцуем!

Спойте песенку на стихи Ануфриевой, а малыш повторяет за вами движения:

Мы ногами топ-топ-топ,
(ходите по комнате, высоко поднимая ноги)
А в ладошки хлоп, хлоп, хлоп!
(хлопайте в ладоши)
Ай да малыши, ай да крепыши!
По дорожке мы шагаем
(ходите по комнате)
И в ладошки ударяем.
(хлопайте в ладоши)
Топ-топ, ножки, топ!
(топайте, стоя на месте)
Хлоп, хлоп, ручки, хлоп!
(хлопайте)
Ай да малыши!
(кружитесь, положив руки на пояс)
Ай да крепыши!

Танцы развивают чувство ритма, творческие способности.

Кто как ходит?

Поиграйте с малышом в разных животных. Как они ходят?
Пройдитесь, изображая верблюда, то есть медленно и важно, выбрасывая вперед ноги. А малыш пусть повторит.
Изобразите лошадку. Отлично, а теперь пусть он покажет.
Покажите лисичку — пройдитесь на носочках.
Потом мишку косолапого — потопайте вразвалочку.
Поскачите зайчиком — то прямо, то в сторону.

Игра развивает творческие и физические способности.

Кто не любит одеваться?

Если малыш не любит одеваться, нужно сделать это занятие веселым и увлекательным.

Правила игры довольно просты: одевая малыша, скажите ему, что его ручки, ножки, животик, спинка играют с ним в прятки.

Надевая носочки, приговаривайте: «Маленькие пальчики хотят поиграть с малышом в прятки. Сейчас мы наденем носочек и посмотрим. Точно, нет пальчиков — они спрятались!»

Когда вам нужно будет раздеть кроху, измените правила: находите спрятанные ручки, ножки, пальчики.

Игра развивает воображение и поднимает настроение.

Я умею делать что-то

Спойте или прочитайте нараспев такой стишок:

Я умею делать что-то.
Делать что-то, делать что-то,
Вот что я могу!

Подпрыгните, а малыш — вслед за вами.

Продолжайте:

Я умею делать что-то.
Делать что-то. делать что-то.
Вот что я могу!

Хлопните в ладоши, и малыш сделает то же самое.

Потом, читая этот стишок, вы можете приседать, бегать — что захотите. И малыш вместе с вами!

Игра развивает координацию, умение последовательно выполнять движения.

Телефонный разговор

Для того чтобы научить малыша говорить, позвоните ему по настоящему телефону.

Задавайте вопросы, на которые малыш смог бы ответить хотя бы «да» и «нет».

Попросите бабушку, чтобы она звонила каждый день и разговаривала с малышом. Это будет настоящий ритуал:

«Малыш, беги к телефону, тебе бабушка звонит!»

Игра развивает речевую активность.

Идет бычок, качается...

Возьмите хорошо обработанную доску шириной 20-25 см и длиной 1,5-2 м. Положите доску одним концом на диван, а другим на пол — вот вам и горка. Возьмите малыша за руку и предложите ему подняться по доске. Помогите ему спуститься. Постепенно малыш научится это делать самостоятельно.

Упражнение развивает координацию, укрепляет мышцы ног.

Пятнашки-догонялки

Скажите малышу: «Догони меня!», и он радостно помчится за вами вдогонку. А теперь бегите за малышом, хлопая в ладоши и приговаривая: «Догоню-догоню!»

Усложните задачу: пусть малыш бежит на носочках. Пойте песенку-потешку:

Где же наши ножки,
Где же наши ножки?
Вот, вот наши ножки!
Пляшут наши ножки.
Где же наши детки.
Где же наши дежи?
Вот, вот наши детки.
Пляшут наши детки!

Игра очень полезна для улучшения осанки и профилактики плоскостопия.

Теплое-холодное

В одну пластиковую бутылку налейте холодную воду, в другую — прохладную, в третью — теплую, в четвертую — горячую. Дайте малышу потрогать бутылки:

«Видишь, вода имеет разную температуру. Ну-ка сравни!» Попросите расставить бутылки от самой холодной к самой горячей.

Приучайте пользоваться кранами с горячей и холодной водой.

Игра развивает познавательные навыки ребенка и самостоятельность.

Мячик, поскачи!

Бросайте мяч об пол или стенку и ловите его двумя руками, приговаривая:

Мячик, мячик, поскачи!»

Покажите, как бросать одной или двумя руками. Читайте стишок С. Маршака:

Мой веселый, звонкий мяч.
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой —
Не расстанемся с тобой
Я тебя ладошкой хлопал.
Ты скакал и громко топал.
А потом ты покатишься
И назад не воротился.
Покатишься в огород.
Докатишься до ворот.
Подкатишься под ворота,
Добежал до поворота,
Там попал под колесо,
Лопнул, хлопнул, вот и все.

Игра развивает координацию движений.

Где же наши ручки?

Читайте малышу стишок и показывайте то, о чем говорите.

У меня пропали руки.
Где вы, рученьки мои? (руки за спиной)
Раз, два, три, четыре, пять —
Покажитесь мне опять! (покажите руки)
У меня пропали уши.
Где ВЫ, ушеньки мои? (закройте уши ладонями)
Раз, два, три, четыре, пять —
Покажитесь мне опять! (покажите уши)
У меня пропали глазки.
Где вы, глазоньки мои? (закройте глаза ладонями)
Раз, два, три, четыре, пять —
Покажитесь мне опять! (уберите ладони от глаз)

Игра развивает координацию движений.

Зайчик и белочка

Вырезанные из бумаги морковки и орехи (по 5-6 штук) надо разнести зайчику и белочке – игрушечным или нарисованным, но находящимся в разных уголках комнаты; предварительно вы объясняете (или напоминаете), кто из них что любит.

Когда малыш справится с заданием, не забудьте поблагодарить его от имени накормленных зверушек. В этой роли, понятно, могут быть не только зайчики, но и белочки, ежики, мишки, собачки... Главное, чтобы малыш запоминал и выполнял ваши инструкции, усваивал элементарную классификацию предметов.

