**КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«РАСТИМ НАШИХ ДЕТЕЙ  ЗДОРОВЫМИ  И СЧАСТЛИВЫМИ»**

Каждому из нас хочется, чтобы наши дети были здоровыми, росли в доброжелательной атмосфере, заботе и ласке. И ведь не зря важную роль в воспитании детей занимает именно семья. Но недостаточно только обеспечить материальное благополучие – необходимо чтобы каждый ребенок рос в условиях душевного комфорта и добропорядочности.

Не всегда родители задумываются о том,  как это правильно сделать, что бы дети, вырастая, жили в ладу сами с собой, с окружающим миром и людьми. И конечно, за этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам окружающей среды, социально и физически адаптирован. Именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, формируются необходимые навыки и привычки.

И именно от нас, в результате общения, ребенок получает первые уроки жизни – от того как мы себя ведем, какой пример подаем своим детям, зависит вся дальнейшая жизнь наших детей.

Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

Одним наиболее важных условий является моральный климат в семье, доброжелательность, готовность простить и принять, прийти на помощь, сделать приятное друг другу, забота о здоровье всех членов семьи. Конечно,  это совершенно не возможно в тех семьях, где есть грубость, насилие, ругань и пьянство.

Следующим необходимым условием формирования здорового образа жизни – является тесная, искренняя дружба родителей и детей, стремление постоянно быть вместе, советоваться, общаться. Именно общаясь со своими детьми родители могут понять ход их мыслей, и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя уметь предотвратить их.

Третье условие – это повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Конечно, не следует забывать о пользе соблюдения самых простых правил, соблюдение которых помогает сохранить здоровье. Старайтесь вместе с детьми делать утреннюю зарядку, гулять перед сном, проветривать помещение и, конечно же, соблюдать правила личной гигиены. Ведь если ребенка насильно принуждать заниматься физкультурой, также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

В наше трудное, непростое время сложно давать советы о правильном питании, но я думаю , что каждая семья стремится восполнить недостаток витаминов в зимний и весенний период.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни каждой семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в совместных делах. Ведь не даром говорят, совместный труд объединяет, дает правильное представление об образе жизни. Обстановка к которой привыкает ваш  ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его будущей семье. Если в квартире грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер. Ведь каждому хочется, чтобы в его доме царил порядок и уют. Постарайтесь вместе с детьми создать комфортные условия для проживания. Можно вместе с детьми обсудить варианты расположение мебели, навести порядок, сделать уборку. Украсить дом живыми цветами. Научить детей ухаживать за комнатными растениями, которые помогают поддерживать в доме необходимый уровень влажности.

Ничто не заменит доброжелательной, счастливой атмосферы в доме как подготовка к семейным праздникам. Приготовление подарков. Конечно втайне от виновника торжества. Именно желание сделать приятное, удивить, сближает всех членов семьи.

Непосредственный контакт с природой, совместный труд на участке, обрезка и вскопка деревьев, изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за животными, живущими в доме. Все это формирует в душе у ребенка чувство  ответственности, сопереживания, стремления прийти на помощь.

Особую  значимость имеют совместные прогулки с детьми на природу, в лес  на речку. Ведь сколько интересных, красивых мест можно найти как в нашем городе, так и в прилегающих  окрестностях.

Всегда восхищаюсь, видя идущих родителей за руку со своими детьми, отвечающих на их вопросы, делая маленькие для них открытия. Они показывают примеры бережного отношения к природе, тем самым  вызывают в душе у ребенка не только удивление  и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

И нельзя не сказать, что важным условием охраны здоровья и правильного воспитания детей, является обеспечение его безопасности. Нужно  не только оберегать ребенка от травм в любых видах деятельности, но и формировать у него представления о необходимости остерегаться возможной опасности во время прогулок, занятий физическими упражнениями, приучать детей остерегаться бездомных животных, не собирать в природе ягоды, грибы, не брать их в рот.

Постарайтесь беречь нервную систему своего ребенка, от стрессов, перенапряжения, избытка впечатлений.  Как показывает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей.

Пусть Ваши дети растут здоровыми и счастливыми!

**«СОЧИНЯЕМ СКАЗКУ. УРОКИ ТВОРЧЕСТВА»**

Все дети любят сказки. Наверно, и ваш малыш может подолгу слушать увлекательные истории, полные чудес и приключений. А что если он сам выступит в роли сказочника? Помогите ребенку в этом полезном и увлекательном занятии.

**С чего начать**

Сочинять сказки можно между делом, на ходу. Ведь когда руки заняты хозяйством, голова свободна для творчества. Малыш с удовольствием поучаствует в разработке сказочного сюжета и в игре, незаметно пополнит свой словарный запас, закрепит грамматический строй речи, и, что самое главное, поупражняется в искусстве рассказчика (устная монологическая речь).

Сказки можно сочинять о чем угодно, даже об овощах и домашней утвари, но сначала потренировавшись на более "простом" материале. Существуют разные "рецепты" организации таких творческих тренировок. То, как вы будете их использовать, зависит от возраста ребенка. Ребенок старше 4 лет может сочинять вместе со взрослым, а 5-6-летний уже достаточно свободно сочиняет самостоятельно, и задача взрослого - дать импульс к сочинительству. Многое зависит от его и ваших творческих возможностей, условий, в которых вы займетесь сочинительством (будет это специально отведенное время или придется сочинять, попутно занимаясь другими делами, а может быть, находясь в дороге).

**"Закончи сказку"**

Надо дать ребенку задание - придумать для сказки концовку. Вашей целью будет развитие умения логически завершать какой-либо рассказ, умения осмыслять воспринимаемое и правильно заканчивать мысль, активизировать словарный запас. Итак, вы предлагаете ребенку простейший сюжет из нескольких предложений. Например: "Пошел как-то мальчик Степа в лес за грибами. Встретил Степа в лесу белку -та помахала ему пушистым хвостом и ускакала по веткам деревьев. Попался ему и заяц, да только зайчишка-трусишка сразу спрятался в кустах - испугался. Много грибов Степа насобирал, земляники наелся. Так ходил он по лесу, ходил да и забрел в совершенно незнакомое ему место. Сначала мальчик чуть-чуть испугался, но потом вспомнил, что он очень смелый (иначе как бы он один в лес пошел?) и стал осматриваться. Смотрит Степа по сторонам, чтобы понять, где он очутился, и вдруг видит... "

Здесь вы обращаетесь к малышу с просьбой закончить сказку в соответствии с ее смыслом. Если возникают трудности, можно помогать ему наводящими вопросами: "Что увидел мальчик? Что он собирал? Что могло случиться с ним в лесу? Кто мог помочь Степе выбраться из леса?" Очень важно эмоционально реагировать на каждый найденный ребенком ответ (удивление, радость, испуг и т.д.), развивая таким образом эмоциональное отношение к сочиняемому, навык передачи эмоций в речи.

Можно устроить конкурс разных вариантов окончания сказки: каждый из вас может предложить несколько вариантов, а затем вы вместе их обсудите. Последний этап играет важную роль в развитии именно логического мышления и умения воспринимать и продолжать начатую мысль. В дальнейшем ребенок может рассказать кому-нибудь сочиненную сказку и проиллюстрировать ее рисунками. После создания нескольких таких концовок к вашим незатейливым сюжетам (не старайтесь придумать сложное начало, оно должно быть очень простым), вы увидите, что малыш способен на самостоятельное сочинение концовки сказки, без наводящих вопросов.

**Сочинение по сериям картинок**

Для такого занятия придется заранее подобрать подходящую серию картинок. Например, картинки из пособий по развитию речи, составляющих серию иллюстраций на какой-то один сюжет. В этих целях удобно использовать логопедические альбомы, различные пособия и буквари. Если ребенок не посещает детский сад, подобные упражнения нужны ему обязательно: именно этот вид работы вызывает трудности у ребят при поступлении в школу. Время от времени дидактический материал нужно обновлять, придумывать новые варианты работы со старыми картинками. Сочинение по картинкам окажется незаменимым и в долгой дороге, и во время болезни малыша, когда нужно какое-то время удерживать его в относительно неподвижном и спокойном состоянии.

Цель данного задания - помочь увидеть красочность, яркость созданных на картинке образов; формировать умение правильно подбирать глаголы и прилагательные для характеристики персонажей. Вам предстоит учить малыша выстраивать сюжет в логически верной последовательности, давать характеристику места и времени действия - это должно способствовать развитию воображения и творческого мышления ребенка. Рассматривая с малышом первый рисунок, обратите внимание ребенка на то, что за местность изображена на рисунке: "Кого (каких персонажей) ты здесь видишь? Что они делают? Где они находятся? Какая обстановка вокруг них? Какое время года (дня)? Какие признаки об этом говорят?" Используя иллюстрации к сказкам, нужно обязательно обратить внимание малыша на то, что сюжет картинок сказочный (например, мышка играет в воздушный шарик и т.п.).

Начало сказки составляется по первой картинке ("Жили-были..."). Вторая картинка рассматривается более детально: взрослый обращает внимание ребенка на более мелкие предметы: "Как ты думаешь, что это такое? Интересно, зачем он (она, оно) здесь нужен?" Взрослый может помочь придумать имена героям, спросить, какой персонаж особенно понравился и почему. В процессе работы с картинками нужно эмоционально реагировать на детские реплики, помогая в сочинении сказки и описании героев, задавать в динамичном темпе наводящие вопросы. Когда сказка будет придумана, можно предложить малышу рассказать ее кому-нибудь из родных, а также поведать слушателям о процессе ее создания.

**Коллективное сочинение**

Чем не развлечение на детском празднике или во время семейных посиделок? Участвуют сразу несколько детей. Дети предлагают тему, героев сказки, взрослый занимается сюжетом, привлекая ребят к его развитию. Присутствие сразу нескольких участников делает сочинение сказки более разнообразным, интересным, а ее содержание полным и глубоким. Если вы вовлечете других взрослых, это только обогатит игру. В процессе совместной деятельности ребенок получает наглядное представление о том, что значит придумывать сказку поэтапно. Игра приучает его более четко и продуманно составлять фразы, ведь его должен понять другой участник, чтобы придумать свое продолжение.

Сначала предложите придумать название сказки, героев, рассказать, какими они будут, описать их внешний вид, настроение. Потом сказка "собирается" из детских ответов на ваши вопросы: "С чего начнется сказка? Как будут развиваться события? (что произойдет дальше?) Какой момент будет самым острым? Какой - самым интересным, забавным? Чем закончится сказка?" Свои ответы-продолжения участники высказывают по цепочке, друг за другом. Смена вопросов в процессе составления истории активизирует внимание детей. Если дети уверенно справляются с сочинением сказки по предложенному плану, можно предложить дополнительные вопросы, подсказывая новые направления фантазирования. Предложите детям пересказать уже сочиненное, привлеките к обсуждению того, что сочинили другие. Сочиненную сказку стоит записать, чтобы прочитать ее на следующий день или при новой встрече друзей. Можно предложить детям сочинение сказочного "сериала".

**Инсценировка**

Предложите малышу "оживить" сказку: придумать костюмы, разработать поведение персонажей в соответствии с их характерами, продумать мимику, жесты, интонацию каждого героя. Цель такого задания - активизация творческого отношения к слову. Творческое осмысление должно проявиться в умении трансформировать словесный сказочный образ в драматический.

Здесь также предполагается коллективное творчество. Исполнителями ролей могут стать не только дети, но и игрушки, куклы. Незаменимыми помощниками могут стать герои кукольного театра (такие игрушки продаются в магазинах, но при желании можно создавать их своими руками). Выбранная для инсценировки сказка может быть сочиненной или прочитанной ранее - в данном случае творчество заключается не в создании, а воплощении сюжета. При распределении ролей учитываются индивидуальные особенности и возможности детей, а также используемых игрушек, обсуждаются характеры персонажей. В репетицию вовлекаются все участники инсценировки, даже те, кто не занят в конкретной сцене (они следят за тем, соответствует ли исполнение тексту роли, помогают найти наиболее удачное воплощение образа, участвуют в его "проработке"). Важным этапом подготовки станет изготовление декораций, что привлечет внимание маленьких участников к тем деталям, которые чаще всего ускользают от детского внимания: место действия и его смена, средства передачи атмосферы сказки, настроения (страшно, мрачно или светло, весело). Участие взрослых в инсценировке позволяет развить у малышей способность к эмоциональному погружению в сказку, к ее творческому осмыслению, способность к мимическому и интонационному творчеству (на основе воплощения словесного сказочного образа).

**Сказка о конкретном персонаже**

Сюжет многих сказок построен на основе разнообразных действий какого-либо персонажа, который проходит путь (совершает действия) с определенной целью. При этом взаимодействует с другими объектами: преодолевает препятствия, решает задачи, изменяясь сам и меняя окружающее. Если же герой по сюжету сказки решает творческие задачи при взаимодействии с окружением, имеет определенную цель, изменяется сам, делает выводы из жизненных уроков, то его действия приводят к положительному результату. Предложите ребенку выбрать себе какого-либо персонажа, описать его, придумать ему небольшое приключение и рассказать сказку от первого лица в качестве сочиненного персонажа. Вначале взрослый может предложить малышу свой вариант сказки или ее примерный план: нужно продумать, какого героя выбрать (доброго или злого, ленивого или трудолюбивого и т.д.); определить его характер, мотивы и цели поступков; решить, в какую ситуацию его поместить (выбор места действия); описать действия главного героя для достижения цели (герой хотел чего-то достичь и в результате...). Затем подводится итог: как изменился герой? Для получившейся сказки придумывается название. Самостоятельное определение героя и целей его действий, рассуждения о достигнутых им результатах, формулирование выводов, а также придумывание названия сказки - все это условия нравственного воспитания вашего малыша, условия формирования у него навыков межличностного общения.

**Сказка по заданной теме**

Ребенку предлагается сочинить сказку на предложенную тему. Это потребует от него умения действовать по заданному плану, действовать в рамках предложенных обстоятельств. Иногда такой подход облегчает задачу: нужно лишь подставить подходящие по смыслу слова или предложения, но порой бывает очень трудно соответствовать чужому замыслу. Часто именно такие затруднения встречаются у домашних детей при поступлении в школу.

Задавая тему сказки, формулируйте ее так, чтобы она эмоционально настраивала малыша на сочинение сказки (уже в самой теме может быть задан сказочный герой или подсказана сказочная ситуация). Интересным может получиться результат, если в качестве героя будут использованы неодушевленные предметы - например, кровать или сумка. Обращайте внимание ребенка на интересное, занимательное в содержании сказки, на ее словесное оформление. В дальнейшем следите за тем, как ребенок в самостоятельной творческой деятельности применяет усвоенные слова и выражения.

В процессе сочинения сказки поддерживайте инициативу малыша, стимулируйте проявления фантазии, следите, насколько верно ребенок понимает ваши задания и наводящие вопросы.

**Сказка об игрушках**

Выберите для сказки игрушки, например, кошку и мышку, и начинайте рассказывать, сопровождая слова показом действий: "Жила-была пушистая кошка (обязательно нужно погладить киску, показав ее пушистую шерстку), узнала кошка, что мышка в ее доме норку себе устроила (показать воображаемый домик кошки и мышку в норке). Вот стала она ее караулить. Тихонько ступает кошка пушистыми лапками, ее совсем не слышно. Выбежала мышка погулять, далеко от норки убежала. И вдруг увидела кошку. Хотела ее кошка схватить. Да не тут-то было! Ловкая мышка юркнула в свою норку". Затем предложите малышу подумать, про какие игрушки он хотел бы рассказывать. В процессе выполнения такого задания активизируется словарь ребенка (он активнее использует те слова, которые уже знает, но пока не использует в своей речи), развивается связная речь: ребенок подбирает нужные определения, образуя соответствующую грамматическую форму прилагательного, и из этого словарного материала строит связное высказывание. Отвечая на вопросы, он обращает внимание на характерные особенности внешнего вида игрушек (цвет, форма, материал), подбирает сравнения, определения. Впоследствии поощряйте этот вид творчества в игре ребенка. Предложите сделать рисунок к сказке, попросите рассказать (показать) сказку об игрушках бабушке или друзьям, пришедшим в гости.

**Сказка на свободную тему**

Этот жанр - вершина словесного творчества малыша. Он должен самостоятельно придумать название сказки, персонажей, условия для действия героев, само действие: зачин, кульминацию, концовку. Ребенок учится использовать свой жизненный опыт, передавать его в связном повествовании. У него формируется умение понятно, четко, последовательно излагать свои мысли. Задача мамы - создать эмоциональное настроение, дать толчок творческому воображению. Важно, чтобы ребенок стремился к занимательности сюжета, не забывая о словесном оформлении сказки.

Творите, выдумывайте, пробуйте! Детская сказка всегда была совершенно особым жанром народных сказок и служила не только средством забавы сочиняющих ребятишек, но и одним из важнейших средств развития мышления детей и освоения ими опыта предыдущих поколений.

***Инструктор по физической культуре Крайнева В.И.***