

ИГРЫ НА КУХНЕ

Консультации
для
родителей

Не секрет, что значительную часть времени мамы проводят на кухне. Кухня может стать местом для душевных, доверительных разговоров, для шуток и веселья. Кроме того, кухня - отличная школа, где малыш приобретает полезные навыки, знания. Разумеется, требуются особые меры предосторожности, чтобы защитить ребенка от ожогов, ударов током, отравлений и острых предметов. Но если вы позаботитесь о безопасности, то получите еще один шанс приятно и с пользой провести время.

- Скорлупа от вареных яиц послужит прекрасным материалом для детских аппликаций. Раскрошите ее на кусочки, которые ребенок может легко брать пальцами. Нанесите на картон тонкий слой пластилина - это фон, а затем предложите ребенку выкладывать рисунок или узор из скорлупы.

- Увлекательными могут быть игры с тестом. Тесто для этого нужно не обычное, а соленое (после высыхания оно делается словно камень). Поделки из него хранятся очень долго, ими можно играть. Рецепт приготовления теста прост: 2 стакана муки, 1 стакан соли, 1 стакан воды (ее можно подкрасить), 2 столовые ложки растительного масла - все смешать, чуть подогреть, и получится мягкий комок. Лепите все, что захочется!

- Вместе с ребенком попробуйте приготовить необычный ужин: в названии блюд должен быть звук «с». Что можно приготовить? Салат, сырники, морс, суп. Придумайте меню с названиями блюд, где встречаются другие звуки.

Предложите ребенку убрать или помыть посуду, в названии которой есть звук «ч» (чашки, чайник), звук «л» (ложки, вилки, салатник) и т.д.



Физическое воспитание ребенка в семье



Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются **физические упражнения** (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), **спортивные упражнения**, **гигиенические факторы** (режим дня, питание, сон и т. п.), **естественные силы природы** (солнце, воздух и вода).

Физические упражнения



Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, — изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).

Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день - **объем 17 000 движений**; интенсивность 55-65 движений в минуту

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

Памятка о воспитании детей

1. Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками.
3. Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
4. Старайтесь внушать ребенку веру в себя и свои силы.
5. Стремитесь понять своего ребенка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место.
6. Создайте условия для успеха ребенка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
7. Не пытайтесь реализовать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
8. Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
9. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.
10. Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.
11. Помните, что ответственность за своего ребенка несете именно Вы.



КАК ПРОВОДИТЬ С РЕБЕНКОМ ДОСУГ

ОТЕЦ И МАТЬ ДАРИТ РЕБЕНКУ ПРЕКРАСНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ И СОЗДАЮТ У НЕГО ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ, КОГДА ОНИ НАХОДЯТ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОИГРАТЬ ВМЕСТЕ С КАЖДЫМ РЕБЕНКОМ, БУДЬ ТО СВОЕЙ СЕМЬЕЙ ИЛИ ОДИН НА ОДИН, ХОТЯ БЫ В ТЕЧЕНИИ ДВАДЦАТИ МИНУТ В НЕДЕЛЮ.

Во время этого «праздника души» лучше не щекотать ребенка, не играть в конкурентные игры (не должно быть победителей и побежденных), и позволить ребенку самому решить, во что он хочет играть (в случае с маленьким ребенком, вы поймете это, если внимательно за ним понаблюдаете).

Когда вы усаживаете ребенка к себе на колени, читаете ему сказку и потом болтаете с ним обо всем и ни о чем, вы не просто стимулируете его воображение и способствуете его умственному и языковому развитию – вы также даете ему ощущение безопасности, помогаете ему формировать систему ценностей и развиваться в эмоциональном плане.

Дети развиваются в процессе игры – даже если они просто плещутся в тазике с водой или играют с пустыми пакетами из-под йогурта на кухонном полу. Следите за тем, чтобы игра была для них интересна – не навязывайте им «неподходящие» игрушки – но главное, «замечайте», как они играют. Это означает, что вы должны слушать, смотреть, проявлять интерес и в общем уделять детям позитивное внимание, когда они этого не требуют. Можно присоединиться к игре, но откажитесь от соблазна «помогать», организовывать игру, предлагать ребенку, что он должен делать – просто тихо наблюдайте и время от времени говорите вслух, что вы видите перед собой. Периодически демонстрируйте ребенку свою любовь и привязанность.

Известно, что всем детям надо, чтобы их обнимали по крайней мере четыре раза в день только для того, чтобы они могли выжить, в то время как для нормального развития им нужно шестнадцать объятий в день!

Когда вы прижимаете ребенка к себе, улыбаетесь ему, касаетесь его, вы как бы говорите: Ты хороший. Ты достоин любви. Ты красивый. Вы можете прижать ребенка к себе, когда читаете ему сказку, или лечь рядом с ним на пол и позволить ему ползать по себе.

Активный досуг нужен и вам самим. Вы сможете дать ребенку больше, если вы периодически занимаетесь спортом, выходите подышать свежим воздухом, расслабляетесь, занимаетесь любимым делом, смеетесь и развлекаетесь. Кроме того надо проводить время со своим партнером и/или взрослыми друзьями. Помните, что дети многое узнают о любви и жизни на примере отношений между взрослыми.

В СТАТЬЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ: «КАК ПРОВОДИТЬ ДОСУГ С РЕБЕНКОМ» (АКАДЕМИЯ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РБ ОТДЕЛ ПРИКЛАДНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ МЕТОДИСТ ОТДЕЛА ЛИПОВЦЕВА И. В.)









