

**Муниципальное Казенное Дошкольное Образовательное Учреждение
«Детский сад № 7»**

Консультации для родителей

"Правила пожарной безопасности"

**Подготовила:
воспитатель Жукова И.А.**

Дубовка 2018г.

Не секрет, что пожары чаще всего происходят от беспечного отношения к огню самих людей.

Значительная часть пожаров происходит в жилье. Здесь гибель и травматизм людей от дыма и огня составляет 9 случаев из 10. По данным Центра пожарной статистики в России при пожарах среди 1 миллиона потерпевших погибает более 100 человек. Основными причинами пожаров в быту являются: неосторожное обращение с огнем при курении и приготовлении пищи, использование электробытовых приборов, теле-, видео- и аудиотехники, не адаптированной к отечественной электросети или неисправных, проведение электросварочных работ при ремонтных работах в квартирах, детские шалости с огнем:

Пожарная безопасность в квартире:

- Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров.
- Не оставляй без присмотра включенные электроприборы, особенно утюги, обогреватели, телевизор, светильники и др. Уходя из дома, не забудь их выключить.
- Не суши белье над плитой. Оно может загореться.
- Не забывай выключить газовую плиту. Если почувствовал запах газа, не зажигай спичек и не включай свет. Срочно проветри квартиру.
- Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома без взрослых.

Пожарная безопасность в деревне

- В деревне или на даче без взрослых не подходи к печи и не открывай печную дверцу. Оттуда могут выскочить раскаленный уголек или искра и стать причиной пожара.
- Никогда не прикасайся голыми руками к металлическим частям печки. Ты можешь получить серьезный ожог.
- Не трогай без разрешения взрослых печную заслонку. Если ее закрыть раньше времени, в доме скопится угарный газ, и можно задохнуться.

Пожарная безопасность в лесу

- Пожар - самая большая опасность в лесу. Поэтому не разводи костер без взрослых.
- Не балуйся с огнем. В сухую жаркую погоду достаточно одной спички или искры от фейерверка, чтобы лес загорелся.
- Если пожар все-таки начался, немедленно выбегай из леса. Старайся бежать в ту сторону, откуда дует ветер.
- Выйдя из леса, обязательно сообщи о пожаре взрослым.

Если начался пожар, а взрослых дома нет, поступай так:

- Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же затушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло, заливая водой или засыпая песком.
- Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону «01»- домашний телефон, «101», «112»- сотовый телефон.
- или попроси об этом соседей.
- Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону "01"- домашний телефон, 101, 112- сотовый телефон и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры.
- При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре гибнут от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше.

- Если в помещение проник дым, надо смочить водой одежду, покрыть голову мокрой салфеткой и выходить пригнувшись или ползком.
- Обязательно закрой форточку и дверь в комнате, где начался пожар. Закрытая дверь может не только задержать проникновение дыма, но иногда и погасить огонь.
- Наполни водой ванну, ведра, тазы. Можешь облить водой двери и пол.
- При пожаре в подъезде никогда не садись в лифт. Он может отключиться и ты задыхнешься.
- Когда приедут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают, как тебя спасти.
- Запомните самое главное правило не только при пожаре, но и при любой другой опасности: не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания!

Опасные игры

Неосторожное, неумелое обращение с огнем, детские игры и шалость с огнем, огнеопасными предметами детей дошкольного и младшего школьного возраста – это причины пожаров в результате случайного нарушения правил пожарной безопасности.

Остается без комментариев тлеющая сигарета, зажженная спичка, конфорка газовой плиты или керосиновый примус (лампа, фонарь). Все они часть нашего быта. Необходимо постоянно помнить, что любой из этих источников способен воспламенить горючий материал, а дети, оставленные без присмотра взрослых, зачастую сами не подозревают, что обычные вещи таят в себе опасность. Почему это происходит? Ответ прост - в недостаточном обучении наших с вами детей правилам пожарной безопасности. Ведь обучение это расширение знаний, знакомство с основными причинами возникновения пожаров, привитие элементарных навыков осторожного обращения с огнем и умение правильно действовать в случае возникновения пожара, соблюдение требований правил пожарной безопасности. Если мы этому не обучим детей, мы тем самым запланируем настоящие и будущие пожары из-за незнания элементарных правил пожарной безопасности. Соблюдение этих правил должно стать для детей таким же обязательным и естественным, как соблюдение санитарно-гигиенических правил. Помочь им в этом обязаны мы, взрослые. Поэтому детям необходимо разъяснять опасность игр и шалостей с огнем, правила предосторожности в обращении с электробытовыми приборами. Научить детей пользоваться первичными средствами пожаротушения (огнетушителями), вызывать на помощь пожарную охрану. Дети должны сознательно выполнять дома, в школе, на улице, в лесу требования правил пожарной безопасности.

Обрести уверенность или постоянный страх за детей зависит от Вас.

Пиротехника- Любое пиротехническое изделие имеет потенциальную опасность возгорания или получения травмы. Поэтому безопасность при их применении в первую очередь зависит от человека.

ПОМНИТЕ!

Промышленность **НЕ ВЫПУСКАЕТ** новогодние атрибуты полностью пожаробезопасными. Анализ причин новогодних пожаров свидетельствует, что чаще всего они возникают от бенгальских огней и хлопушек с огненным эффектом, свечами и самодельными неисправными электрогирляндами, беззаботной шалостью детей с огнем.

Помните об опасности возникновения пожара в доме

- Чаще беседуйте с детьми о мерах пожарной безопасности.
- Не давайте детям играть спичками.
- Учите детей правильному пользованию бытовыми электроприборами.
- Не разрешайте детям самостоятельно включать освещение новогодней ёлки.

- Знайте, что хлопушки, свечи, бенгальские огни могут стать причиной пожара и травм.
 - Будьте осторожны при пользовании даже разрешённых и проверенных пиротехнических игрушек.
 - Если всё же случилась с вами или с вашими близкими произошла несчастный случай необходимо немедленно сообщить в службу спасения по телефону "01"-домашний телефон, 101, 112- сотовый телефон.
- Родителям о нетрадиционных техниках рисования

Статья предназначена родителям, которые поддерживают творческие наклонности своего ребенка. Даны рекомендации по освоению нетрадиционных техник рисования вашими детьми.

Игры с красками

Детское изобразительное творчество нередко поражает взрослых своей непосредственностью, оригинальностью, буйством фантазии.

Предлагаю вам, родители, и вашим детям с помощью игр-занятий, освоить нетрадиционные техники для передачи изображения. Задания такого рода помогут Вашему ребенку больше узнать о красках, запомнить названия цветов и их оттенков, научат свободному владению кистью. Ребенок узнает о теплых и холодных тонах, о том, как цвет влияет на настроение.

Игры с красками, водой и бумагой развивают пространственное воображение и неординарное мышление. Воспитывают потребность искать, думать, принимать самостоятельное решение. А такие черты характера необходимы подрастающему человеку и сейчас, и в будущем, кем бы он ни стал – художником, строителем, педагогом, физиком, математиком.

Рисовать красками легче и интереснее, чем карандашами или фломастерами. Рисунок ярче, да и рука не устает. Так детям можно предложить совсем неожиданное решение: будем рисовать красками при помощи пальцев. Давайте палец обмакнем в краску! И мы рисуем без кисточки! Темы можно предложить такие: «Гроздья рябины», «Ягоды», «Волшебные облака» и др.

Рисуя с детьми с ограниченными возможностями, родители могут использовать этот прием для передачи изображения. Он не требует очень точного исполнения. Предлагаю такие темы: «Рассыпались бусы», «Ткань для платья маме», «Заготовки на зиму» и т.д.

Одна из простейших и интересных техник, которой можно заняться с детьми считается **монотипия**. На гладкой поверхности пластмассовой доски делается рисунок любой краской. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности доски. Получается отпечаток в зеркальном отражении. Отсюда название – только один отпечаток. Темы такие: «Цветы в вазе», «Снежные узоры», «В царстве

Снежной Королевы», «Подводное царство», «Цветущий луг». Такие задания развивают у детей воображение, фантазию, творчество, чувство цвета, используют нужную для определенного рисунка гамму красок.

Еще одна веселая игра с бумагой и красками. И вновь с помощью техники монотипии. Яркие пятна краски наносят на одну половину листа, прижмем к ней вторую половину, тщательно разгладим в разные стороны и развернем. Что получилось? Да мы же просто путешествуем по стране Двудляндии. Необычная страна. В ней ничего не бывает по одному. Например, отражаются облака в осенних лужах дождя. Очень интересные темы для детей: «Я и мой портрет», «Город на реке». Нарисуем город, согнем бумагу по горизонтали – город отразился в воде. При помощи этой техники можно детям объяснить законы симметрии. Рисую с детьми можно заставить шевелить крылышками стрекоз и бабочек, расцвести цветам, превратить в пушистый шарик – одуванчик. Важно, чтобы ребенок испытывал от занятий радость творчества и удовлетворения.

Таких игр-занятий можно придумать большое количество. Главное, чтобы была фантазия и смекалка. Можно использовать другие техники рисования: отески разных предметов, растений, рисование по сырой бумаге, **кляксография**.

Прием **«отески растений»** можно использовать в осенний период. Сначала нужно заготовить листья деревьев разной формы и цвета. Наносим краску на лист дерева, переворачиваем, прикладываем к листу бумаги и прижимаем. Получился отпечаток осеннего листа.

Нетрадиционные техники рисования помогают детям почувствовать себя свободными, творческими личностями, увидеть и передать на бумаге то, что обычными способами делать намного труднее. Рисую, ребенок отражает и упорядочивает свои знания о мире.

**Муниципальное Казенное Дошкольное Образовательное Учреждение
«Детский сад № 7»**

Консультации для родителей

**"Нетрадиционные техники рисования в совместной
деятельности детей и родителей"**

**Подготовила:
воспитатель Жукова И.А.**

Дубовка 2018г.

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок».

В.А.Сухомлинский

Известно, что рисование – одно из самых любимых детских занятий, которое воспитывает в ребенке много положительных качеств, таких как усидчивость и терпение, внимательность, воображение, способность мыслить и многое другое. Все они очень пригодятся малышу в дальнейшей жизни.

Наряду с традиционными методами изображения предмета или объекта на бумаге (рисование карандашами, кистью и красками, гуашью) в своей работе использую и нетрадиционные техники. Считаю, что они больше привлекают внимание маленьких непосед. Они интересны детям всех возрастов и позволяют им полностью раскрыть свой потенциал во время творческого процесса. Работа над созданием рисунков не является сложной, поэтому малыши с удовольствием ее выполняют, приобретая навыки работы с материалами и знакомясь с живописью.

Чтобы привить любовь к изобразительному искусству, вызвать интерес к рисованию, начиная с младшего возраста советую родителям использовать нетрадиционные способы изображения. Такое нетрадиционное рисование доставляет детям множество положительных эмоций, раскрывает возможность использования хорошо знакомых им предметов в качестве художественных материалов, удивляет своей непредсказуемостью.

Организуя дома рабочее место так, чтобы ребенку было удобно не только сидеть, но и стоять, а иногда и двигаться вокруг листа бумаги. Ведь рисовать можно как угодно, где угодно и чем угодно!

Дружите со своим ребенком. Старайтесь понять, что его радует, что огорчает, к чему он стремится. Попросите его рассказать, что же он хотел изобразить. И не забывайте, что ребенок ждет от вас похвалы. Ему очень хочется, чтобы его работа понравилась вам, взрослым. Порадуйтесь его успехам и ни в коем случае не высмеивайте юного художника в случае неудачи. Не беда получится в следующий раз!

Нетрадиционные техники рисования – это способы рисования различными материалами: поролоном, скотканной бумагой, трубочками, нитками, парафиновой свечой, сухими листьями; рисование ладошками, пальчиками, тупыми концами карандашей, ватными палочками и т.д.

Для каждой возрастной группы они свои.

С детьми младшего дошкольного возраста можно использовать:

- рисование пальчиками
- рисование ватными палочками
- тычок жесткой полусухой кистью
- рисование ладошками

Детей среднего дошкольного возраста можно знакомить с более сложными техниками:

- оттиск поролоном
- печать по трафарету
- свеча и акварель
- набрызг
- тычkovание

В старшем дошкольном возрасте дети могут освоить ещё более трудные методы и техники:

- кляксография обычная
- рисование зубочисткой
- монотипия
- батик

Каждый из этих методов - это маленькая игра. Их использование позволяет детям чувствовать себя раскованнее, смелее, развивает воображение, даёт свободу для самовыражения, так же работа способствует развитию координации движений.

Нетрадиционные художественно-графические техники:

Штампование

Так как маленькие детки всегда с удовольствием штампуют все, что можно, эта техника рисования им всегда нравится. При помощи изготовленного заранее штампа (это может быть дно от пластиковой бутылки, крышка, срез от картофеля, яблока и так далее, покрытые краской) наносятся отпечатки на бумагу, создавая рисунок, который впоследствии можно дополнить.

«Печать листьев» - используются различные листья с разных деревьев. Они покрываются краской при помощи кисточки, не оставляя пустых мест, делается это на отдельном листе бумаги. Затем окрашенной стороной плотно прижимают к бумаге, стараясь не сдвигать с места. Листья можно использовать и повторно, нанося на него другой цвет, при смешении красок может получиться необычный оттенок, остальное прорисовывается кистью. Получаются великолепные пейзажи.

«Рисование ладошкой или пальчиками»

Ребёнок опускает в гуашь ладошку (всю кисть) или окрашивает её с помощью кисточки (с пяти лет) и делает отпечаток на бумаге. Рисуют и правой и левой руками, окрашенными разными цветами. После работы руки вытираются салфеткой, затем гуашь легко смывается.

«Оттиск смятой бумагой»

Ребёнок мнёт в руках бумагу, пока она не станет мягкой. Затем скатывает из неё шарик. Размеры его могут быть различными. После этого ребёнок прижимает смятую бумагу к штемпельной подушке с краской и наносит оттиск на бумагу.

«Скатывание бумаги» – берется бумага и мнется в руках, пока она не станет мягкой. Затем скатывается из нее шарик. Размеры могут быть разными (маленькая – ягодка, большой – снеговик). После этого бумажный комочек опускается в клей и приклеивается на основу.

«Рисование ватными палочками»

Ватными палочками рисовать очень просто. Опускаем палочку в воду, затем в краску и ставим на листе точки. Что рисовать? Да что угодно! Небо и солнышко, домик в деревне, речку, автомобили, куклы. Главное в этом деле – желание!

«Рисование по мокрой бумаге».

Лист смачивается водой, а потом кистью или пальцем наносится изображение. Оно получится как бы размытым под дождём или в тумане. Если нужно нарисовать детали необходимо подождать, когда рисунок высохнет или набрать на кисть густую краску.

«Рисование зубной щёткой, одноразовыми вилками»

Щетка, вилка обмакивается в краску и делается отпечаток на бумаге. Щеткой можно протянуть по листу, получатся волны, ветер, ручей и т.д.

«Кляксография»

Клякса – это неотъемлемая часть каждого ребенка. Поэтому такая техника очень близка детям по духу. Для работы нужна бумага, кисть и краски. На кисть набирается краска и с высоты капает на бумагу. При помощи поворота листа или же можно подуть на него, клякса расплывается, образуя интересное изображение.

«Пластилинография»- пластилин необходимо разогреть (можно в ёмкости с горячей водой). Используется картон, приёмом придавливания и сплющивания закрепляется пластилин на поверхности с предварительно нарисованным фоном и контуром.

«Рисование мыльными пузырями»

Мыльные пузыри - известная детская забава. Хрупкие, прозрачные, они так красиво переливаются разными цветами радуги и создают ощущение праздника. И еще ими можно рисовать.

Рисунки в этой необычной технике тоже оказываются очень необычными, а занятие приносит детям радость. К тому же, отпечатки каждый раз получаются разными, поэтому очень интересно с ними экспериментировать, а потом фантазировать, на что они похожи.

«Ниткография»

Работать с этой техникой можно двумя вариантами. Для каждого из них понадобятся краски с кисточкой, емкость для них, нитки и бумага. В первом случае на нитку наносится краска любого понравившегося цвета. Бумагу нужно сложить вдвое. На одну сторону выкладывается окрашенная нить, а другой прикрывается. Затем нить вытягивается. Когда ребенок разворачивает лист бумаги, там есть некоторое изображение, которое потом он может дорисовать по своему усмотрению. Второй способ подразумевает под собой использование еще и клея. Рисунок создается путем приклеивания ниток к бумаге в виде того или иного предмета.

«Батик»

Батик – это очень старая техника нанесения рисунка. При этом расписывается ткань. Рисунок наносится на ткань специальными красками.

Рисование нетрадиционной техникой:

- - способствует снятию детских страхов;
- - развивает уверенность в своих силах;
- - развивает пространственное мышление;
- - учит детей свободно выражать свой замысел;
- - побуждает детей к творческим поискам и решениям;
- - учит детей работать с разнообразным материалом;
- - развивает чувство композиции, ритма, цвета - восприятия;
- - развивает мелкую моторику рук;
- - развивает творческие способности, воображение и полёт фантазии;
- - во время работы дети получают эстетическое удовольствие.

Нетрадиционное рисование позволяет раскрыть творческий потенциал ребенка; постепенно повышать интерес к художественной деятельности, развивать психические процессы. Оно позволяет детям чувствовать себя раскованнее, смелее, развивает воображение, дает полную свободу для самовыражения.

Советы родителям:

материалы (карандаши, краски, кисти, фломастеры, восковые карандаши и т.д.) необходимо располагать в поле зрения малыша, чтобы у него возникло желание творить;

знакомьте его с окружающим миром вещей, живой и неживой природой, предметами изобразительного искусства,

предлагайте рисовать все, о чем ребенок любит говорить, и беседовать с ним обо всем, что он любит рисовать.

**Муниципальное Казенное Дошкольное Образовательное Учреждение
«Детский сад № 7»**

**Консультации для родителей
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»**

**Подготовила:
воспитатель Жукова И.А.**

Дубовка 2018г.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания зож, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

**** Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.**

**** Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.**

**** Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"**

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно мыться, знать, для чего это надо делать.

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

В-третьих, , культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

В-четвертых, это гимнастика, физзанятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

"Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят.

Обязательно ежедневно проводить гимнастику

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

**** В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.**

**** Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.**

**** Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.**

**** Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.**

**** Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.**

**** Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.**

**** Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:**

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

****** Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

****** Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.

****** Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

****** Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. 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. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

****** Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Такие занятия приносят 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.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание. повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.

развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

**** Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.**

**** Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.**

Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!