Практические советы

Многих родителей мучает вопрос: могут ли они, действуя грамотно, смягчить проявления кризиса? Как помочь ребенку выйти из него, не вынося в душе негативные качества: ведь упрямство — это крайняя степень проявления воли, необходимого для ребенка качества; капризность — демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего «Я».

**Что могут сделать родители?**

* Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребенка.
* Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.
* Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребенку — это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее взбудоражат.
* Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.
* Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает одно — взять его за руку и увести.
* Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка, ай-ай-ай!» Ребенку только этого и нужно.

**Как любить своего ребёнка?**

* Уметь слушать своего ребёнка всегда и везде не перебивая, и не отмахиваясь от него проявляя терпение и такт.
* Уметь говорить, проявляя мягкость и уважительность, исключая назидательность, грубость и хамство.
* Наказывать, не унижая, а сохраняя достоинство ребенка, вселяя надежду на исправление.
* Достичь успехов в воспитании можно лишь тогда, когда родители — пример для подражания.
* Признавать свои ошибки, просить прощение за неправильные действия и поступки, быть справедливым в оценке себя и других.

**Как не надо себя вести с ребенком!**

* Не надо постоянно ругать и наказывать ребёнка за все неприятные для вас проявления его самостоятельности.
* Не надо говорить «да» когда необходимо твёрдое «нет».
* Не подчёркивать свою силу и превосходство над ребенком.

Приучаем ребёнка к здоровому образу жизни.

Несколько правил, которые воспитают в малыше полезные привычки.

**Привычка 1. Соблюдение чистоты и личной гигиены.**

Ведь недаром говорят: «Чистота – залог здоровья!»

Что нужно делать нам, чтобы воспитать в ребёнке эту привычку?

* Воспитывать опрятность.
* Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, чистить зубы. Приучать ребёнка к пользованию только личными предметами гигиены: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.
* Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.
* Прививать навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережёвывать её с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой.
* И, конечно, мы сами должны быть в этом примером.

В воспитании привычки к соблюдению чистоты полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки, поговорки. Можно загадать загадку. Не обойтись без таких известных и любимых сказок К. Чуковского, как «Мойдодыр», «Федорино горе», стихотворения А.Барто «Девочка чумазая» и т.п.

**Привычка 2. Соблюдение питьевого режима.**

Вы знаете, чтобы ребёнок был здоров, необходимо пить большое количество воды в течение дня. В доме всегда должна быть в доступном для ребёнка месте холодная кипячёная вода либо покупная дистиллированная вода.

Комплекс процедур составляется с учётом состояния здоровья малыша, его физической подготовленности и тех возможностей, которыми располагает сад и семья.

Как же можно проводить закаливание в домашних условиях?

* Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях (22 градуса, во время сна 18-20 градуса, проветривание помещения).
* Следить за тем, чтобы ребёнок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице;- регулярно выполнять гигиенические процедуры (умывание, мытьё – тоже закаливание).
* Утреннюю гимнастику проводить босиком.

**Привычка 3. Утренняя зарядка.**

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Советы родителям:

* Настоятельно рекомендуем вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики. С трехлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность 5-6 минут.
* Включайте в комплекс упражнений различные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание. Не забывайте про задания на формирование осанки, укрепления свода стопы.
* Комплекс должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо по 5-6 раз.
* Хорошо использовать предметы, такие, как кубик, мячик, флажок, ленточка, веревочка.
* Делайте упражнения вместе с ребенком, показывайте последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, боком, высоко поднимая колени и т.п. двигайтесь вместе с малышом, подбадривайте и поощряйте его.
* Чередуйте ходьбу с бегом, прыжками с изменением направления движения и темпа.

**Привычка 4. Двигательная активность.**

Движения – это наши преданные друзья. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки… как чудесно мчаться на них по дорожкам вдоль цветов и зеленой травы. Лето дарит нам возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол, бадминтон и другие подвижные игры на улице.

Зимой можно кататься на лыжах, санках, играть в хоккей или кружиться на коньках. Физические упражнения в детском саду, посещение спортивных секций помогают нам укреплять свое здоровье и здоровье своего ребенка, закаляют тело и волю, делают смелыми и сильными.

Основные задачи физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего возраста:

* Формировать гармоничное телосложение, правильную осанку, развивать мелкую моторику.
* Обогащать двигательный опыт за счет усвоения детьми основных движений в играх, упражнениях.
* Активизировать произвольность выполнения двигательных действий.
* Осторожно развивать ловкость, ориентировку в пространстве, способность удерживать равновесие, ритмичность, произвольность мышечного напряжения и расслабления; умение переключаться с одних действий на другие и сочетать их; быстроту, гибкость, общую выносливость, силу.

**Наиболее важные и полезные привычки для детей**

1. Соблюдать распорядок дня.
2. Выполнять гигиенические процедуры.
3. Делать зарядку и заниматься спортом.
4. Придерживаться рационального режима питания.
5. Побольше времени проводить на свежем воздухе.
6. Придерживаться правильного режима сна и бодрствования.
7. Планировать свое время.
8. Поддерживать чистоту и порядок.
9. Поздавать позитивный настрой, мыслить позитивно.