

## Консультация для родителей средней группы "Математика - это интересно!"

Научить считать ребенка не очень сложно. Считайте ступеньки лестницы, тарелки, игрушки, машины во дворе и все, что захочет ваш малыш. Потом можно купить кубики с цифрами и магнитную азбуку. Счет до 10 дети осваивают быстро, но для установления взаимосвязи цифры и количества можно играть в разные игры со счетом. Например, нарисовать карточки с цифрами, вырезать кружки, квадратики, треугольники и с этим заниматься. Вообще математикой занимайтесь постоянно дома, в гостях, в дороге, на пляже.



### **Считаем в дороге.**

Едите в машине, считайте проезжающие машины – вы красные, ребенок-зеленые и т.п. В маршрутке считайте остановки, и количество пассажиров, которые входят и выходят.

### **Считаем на прогулке.**

В парке считайте скамейки и голубей. Постоянно задавайте вопросы. Кого больше мальчиков или девочек? Бабушек или дедушек? Сколько этажей в вашем доме, сколько подъездов? И так далее.

### **Математика и пластилин.**

Для запоминания цифр и геометрических фигур можно лепить их из пластилина.

### **Накрываем на стол.**

Кухня это отличный плацдарм для математики. Нужно накрыть на стол – поручите это дело ребенку, поручить достанет необходимое количество столовых предметов, принесет из холодильника 2 или 3 яблока, принесет 2 чашки и стакан. Задания рождаются сами собой, только стоит начать!

### **Сложи квадрат.**

Возьмите плотную бумагу разных цветов и вырежьте из нее квадраты одного размера - скажем, 10 X 10 см. Каждый квадрат разрежьте по заранее намеченным линиям на несколько частей. Один из квадратов можно разрезать на две части, другой - уже на три. Самый сложный вариант для малыша - набор из 5-6 частей. Теперь давайте ребенку по очереди наборы деталей, пусть он попробует восстановить из них целую фигуру.

### **Задачи**

Здесь требуется только ваша фантазия и все!

Но, надо быть готовым к тому, что в возрасте 4лет, дети легко отвлекаются от цифр, и просто слушают задачу как увлекательную историю. Задачи можно придумывали на любые темы. Потом ребенок войдет во вкус, и будет сочинять задачи сам.

*Математика веселая и интересная наука, друзья!!!*

### **Консультация для родителей средней группы "Если Ваш ребенок леворукий..."**

Ваш леворукий ребенок скоро пойдет в школу, а по данным ряда психологов, левши испытывают особые трудности при адаптации к обучению в школе. Какие же трудности ждут первоклашку-левшу, и как ему помочь справиться с ними? А может стоит переучить?....Попробуем разобраться с этими вопросами.



Наиболее часто леворукие дети встречаются с трудностями при формировании навыков письма, чтения и счета. Дело в том, что отправной точкой для освоения этих умений является зрительное восприятие. Нарушение или недостаточность развития зрительно-пространственного восприятия, зрительной памяти и зрительно-моторной координации, нередко встречающиеся у левшей, ведут к **возникновению следующих трудностей**:

1. Восприятия и запоминания сложных конфигураций букв при чтении и соответственно медленный темп;
2. Формирования зрительного образа букв, цифр (нарушение соотношения элементов, ребенок путает сходные по конфигурации буквы, цифры, пишет лишние элементы или не дописывает элементы букв, цифр);
3. Выделения и различения геометрических фигур, замена сходных по форме фигур (круг - овал, квадрат – ромб-прямоугольник);

4. Копирования;
5. Неустойчивый почерк (неровные штрихи, большие, растянутые, разнонаклонные буквы);
6. Зеркальное написание букв, цифр, графических элементов;
7. Очень медленный темп письма.

Хотелось бы подробнее остановиться на **сниженном темпе письма и феномене зеркальных движений**, как наиболее часто встречающихся и влияющих на успешность обучения.

Когда ребенок пишет, то его деятельность состоит из двух поочередно сменяющих друг друга этапов: собственно выполнение движения и микропауза, необходимая для контроля своих движений, коррекции и программирования следующего движения. У левшей микропаузы дольше, чем у правшей, как на этапе формирования навыка, так и впоследствии, когда письмо уже автоматизируется. Часто в школьной практике учитель, стремясь выработать у таких детей навыки быстрого письма, начинает подгонять их, а когда дети-левши торопятся, это приводит к сокращению микропауз, столь необходимых для контроля своих действий. Таким образом, качество письма ухудшается, возникают различного рода ошибки, которые могут трактоваться учителем и родителями как невнимательность.

С **феноменом зеркальных движений** наверняка знакомы большинство родителей маленьких левшей. У кого-то он проявляется в виде зеркального письма, но встречаются и зеркальное чтение, зеркальное рисование, зеркальное восприятие.

Взрослыми, особенно если они правши, такие особенности ребенка могут восприниматься даже как своего рода способности, однако, к сожалению, такие проявления часто являются всего лишь отражением трудностей зрительно-пространственного восприятия, право-левой ориентировки, зрительно-моторной координации.

1. Частота зеркального письма у леворуких детей, по данным исследований, составляет 85%. Однако нужно заметить, что у большинства детей в возрасте от трех до семи лет обнаруживается спонтанное зеркальное письмо, что является обычным этапом в овладении письмом. Элементы зеркального письма отмечаются и у детей с неустойчивым правшеством: при овладении обычным письмом зеркальное письмо у них может проявляться внезапно, когда дети утомлены или невнимательны.

2. По многочисленным наблюдениям, снижение частоты проявления

зеркального письма и полное исчезновение этого феномена наблюдается обычно после 10 лет, так как феномен зеркальных движений тесно связан с функциональной недостаточностью мозолистого тела, которое в этом возрасте достигает своей функциональной зрелости. Если же после указанного возраста проявления зеркального восприятия сохраняются, то рекомендуется провести тщательный анализ вида зеркальных движений, их причины и организовать специальные занятия, корректирующие недостатки пространственного восприятия, координации, внимания и навыки самопроверки.

Необходимо также сказать о **нарушениях чтения у некоторых левшей**. У одних причины нарушения носят преимущественно зрительно-пространственный характер: дети испытывают затруднения в восприятии слова как целого. Другие не могут уловить связь между буквосочетаниями и теми понятиями, которые они отображают. Одним из объяснений зрительно-пространственных затруднений может являться нестабильная глазодоминантность, которая может привести к нарушению движений глаз, и ребенку будет трудно следить за порядком расположения букв и слов на странице. Однако необходимо отметить, что само по себе левшество не обуславливает возникновение нарушений чтения.

Рассматривая трудности, возникающие у левшей при обучении в школе, нельзя не коснуться вопроса о **переучивании леворуких детей**. Ведь речь идет не только о ведущей руке, а об определенной организации головного мозга. Поэтому следствиями переучивания могут стать нарушения темпа и ритма речи (согласно статистике, каждый третий ребенок с заиканием - это переученный левша), серьезные перемены в эмоциональном состоянии ребенка (он может стать вспыльчивым, капризным, раздражительным, беспокойно спать, плохо кушать). Позже появляются еще более серьезные нарушения: частые головные боли, постоянная вялость. В итоге развиваются невротические реакции, например, нервные тики, энурез или нарушается функциональное состояние нервно-психической сферы, т.е. развивается невроз, например, писчий спазм.

**Проявления неврозов у леворуких детей** специально изучались.

**У леворуких детей нередки также школьные страхи** (перед неудачами в школе, перед письменными работами), как правило, в семьях, где родители тревожно относятся к леворукости и считают, что она может послужить препятствием к успехам в учебной деятельности.

Все вышесказанное убеждает в том, что нельзя пытаться изменить природу

так, как удобно учителям и родителям. Вероятно, в этой ситуации лучший выход - приспособиться к особенностям леворукого ребенка самим и помочь ему адаптироваться в правоориентированном мире.

К сожалению, в нашей стране еще нет научно разработанной методики обучения письму леворуких детей, нет и методики их работы на уроках труда (ведь даже ножницы ему нужны другие). Поэтому наши левши учатся выполнять все учебные действия также, как и правши.

И все-таки существует **ряд рекомендаций, реализуя которые в практике школьного обучения можно облегчить жизнь таким детям:**

1. Необходимо помочь левше организовать свое рабочее место, изменить при письме наклон тетради, положение предплечий, правильно взять ручку, позаботиться о том, чтобы свет падал справа;
2. Не следует требовать от левши правонаклонного письма, более целесообразным для них будет писать прямо;
3. Категорически противопоказано требовать от него безотрывного письма;
4. Любые двигательные действия нужно раскладывать на элементы, объясняя пошагово, каждый элемент должен выполняться осознанно;
5. Желательно выполнять специальные упражнения, играть с ребенком в игры, развивающие зрительное восприятие и зрительно-моторную координацию;
6. Никогда не проявлять негативного отношения к леворукости.

### **Советы для родителей средней группы. Зачем нужно развивать мелкую моторику**

Ученые - нейробиологи и психологи, занимающиеся исследованиями головного мозга и психического развития детей, давно доказали связь между мелкой моторикой руки и развитием речи. Дети, у которых лучше развиты мелкие движения рук, имеют более развитый мозг, особенно те его отделы, которые отвечают за речь. Иначе говоря, чем лучше развиты пальчики малыша, тем проще ему будет осваивать речь.

Поэтому очень важно уже с самого раннего возраста развивать у ребёнка мелкую моторику. Но просто делать упражнения малышу будет скучно - надо обратить их в интересные и полезные игры.

**Мелкая моторика рук** - это разнообразные движения пальчиками и ладонями. Крупная моторика - движения всей рукой и всем телом.

Наряду с развитием мелкой моторики развиваются память, внимание, а также словарный запас вашего малыша.

Сегодня у большинства современных детей отмечается общее моторное отставание, в особенности у детей городских. Вспомните, сейчас даже в детские сады просят приносить обувь на липучках, чтобы воспитателям не брать на себя труд учить ребенка завязывать шнурки. Еще 20 лет назад родителям, а вместе с ними и детям, приходилось больше делать руками: перебирать крупу, стирать белье, вязать, вышивать. Сейчас же на каждое занятие есть по машине. Следствие слабого развития общей моторики, и в частности - руки, общая неготовность большинства современных детей к письму или проблем с речевым развитием. Зависимость между развитием тонких движений руки и речи была замечена еще в прошлом веке Марией Монтессори, а до нее - и Сегеном, т. е. можно заключать, что если с речью не все в порядке, это наверняка проблемы с моторикой.

Однако даже если речь ребенка в норме - это вовсе не значит, что ребенок хорошо управляется со своими руками. Если в возрасте 4-5 лет завязывание шнурков вызывает у ребенка затруднения, а из пластилина кроме шариков и колбасок ничего не лепится, если в 6 лет пришивание настоящей пуговицы - невыполнимая и опасная задача - значит, и ваш ребенок не исключение.

**Родители должны понять:** чтобы заинтересовать ребенка и помочь ему овладеть новой информацией, нужно превратить обучение в игру, не отступать, если задания покажутся трудными, не забывать хвалить ребенка. К сожалению, о проблемах с координацией движений и мелкой моторикой большинство родителей узнают только перед школой. Это оборачивается форсированной нагрузкой на ребенка: кроме усвоения новой информации, приходится еще учиться удерживать в непослушных пальцах карандаш.

**Что же делать, если обнаружилось недостаточно хорошее развитие тонкой моторики?** Во-первых, надо набраться терпения и постепенно, шаг за шагом, исправлять этот недостаток. А, во-вторых, заниматься развитием руки не время от времени, а систематически, каждый день. Особенно много об этом говорят в последнее время, создавая целые системы и пособия. А ведь можно сделать все намного проще!

- Разминать пальцами тесто, глину, пластилин, лепить что-нибудь.
- Нанизывать бусинки, пуговицы на нитки.
- Завязывать узлы на толстой и тонкой верёвках, шнурках.
- Заводить будильник, игрушки ключиком.

- Штриховать, рисовать, раскрашивать карандашом, мелками, красками.
- Резать ножницами (желательно небольшого размера).
- Конструировать из бумаги («оригами»), шить, вышивать, вязать.
- Рисовать узоры по клеточкам в тетради.
- Заниматься на домашних снарядах, где требуется захват пальцами (кольца, перекладина).
- Хлопать в ладоши тихо, громко, в разном темпе.
- Катать по очереди каждым пальцем мелкие бусинки, камешки, шарики.
- Делать пальчиковую гимнастику

**Можно использовать для этого обычные занятия ребенка.** Посмотрите, как ребенок моет и вытирает руки. Приучите его тщательно мыть каждый пальчик, а потом также тщательно вытирать его полотенцем, хорошо массируя каждую фалангу.

Если у вас есть дача и приусадебный участок, воспользуйтесь этим и привлеките ребенка к сбору ягод. Когда вы готовите, например, пельмени или ravioli, пусть и ребенок вместе с вами лепит их, польза будет безусловная. Очень полезно умение вдевать нитку в иголку - попробуй, попади с первого раза, ведь дырочка такая маленькая, а нитка такая непослушная!

Хорошо, если ребенок учится сам завязывать шнурки на ботинках, плести косички из волос (это, конечно, больше подходит девочкам), застегивать и расстегивать пуговицы, даже самые тугие. Все это заставляет пальчики ловко действовать и очень пригодится в дальнейшем.

Конечно, **существуют и специальные игры и упражнения для развития тонкой моторики руки.** Некоторые из них известны вам давно. Помните игру в тени, когда, строя комбинации из пальцев, можно показывать различные теневые фигуры - собачку, зайчика, оленя, человечка. Эта игра - как раз то, что вам нужно. Наверняка вы помните и другую распространенную игру: на столе под салфетку прячут несколько мелких предметов, ребенок должен на ощупь определить, что это за предмет.

В детских журналах сейчас можно найти очень много развлекательно - развивающих заданий, например, когда требуется соединить точки и посмотреть, что за рисунок получится. К заданиям такого же типа относятся и различные лабиринты, дорисовка картинок, раскрашивание картинок и т. д. Важно приучать ребенка стремиться все делать аккуратно. Если у него не получается хорошо, не следует ругать его, торопить. Наоборот, его следует постоянно поощрять и вселять у него уверенность, что у него все получится.



Надо только постараться.

**Руки - инструмент тонкий**, и «настраиваются» они в течение долгого времени. Очень полезны мозаики, аппликации, рисование карандашами, мелками, красками, а то и просто пальчиками, а также вырезание из бумаги. В общем-то, практически все действия, требующие работы руки и пальцев, способствуют формированию тонкой моторики руки. Спасибо за внимание.

### **Рекомендации для родителей средней группы на тему «Осанка по заказу»**

Формировать правильную осанку необходимо с раннего детства. Она не только благотворно влияет на внешний вид, но и на здоровье ребенка, его органы, расположенные в грудной клетке и брюшной полости. Особое значение процесс формирования правильной осанки приобретает на этапе подготовки ребенка к обучению в школе.

**Для этого необходимо соблюдать следующие условия:**

- прежде всего у ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать);
- когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола или подставки, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел за столом прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы один локоть свисал со стола), можно откинуться на спинку стула;
- расстояние от глаз до поверхности стола должно быть равно длине от локтя до кончиков пальцев. Если ребенок низко наклоняет голову во время чтения, рисования или письма, его необходимо показать врачу-окулисту;
- не рекомендуется детям младшего дошкольного возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине;
- обращайте внимание, чтобы дети не спали калачиком на боку, нельзя спать с высокой подушкой: позвоночник прогибается, и формируется неправильная осанка, в худших случаях — сколиоз (искривление позвоночника);
- следите за походкой ребенка: он не должен широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, шаркать пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Если же такие симптомы появились, следует обратиться за консультацией к хирургу или ортопеду;
- чуть раньше выходите в детский сад, чтобы ребенку не пришлось всю дорогу бежать за родителем, который тянет его за руку (в большинстве случаев за одну и ту же). Так могут развиваться дисбаланс мышечного корсета и нарушение осанки.

**Взрослым надо уметь переключать ребенка с одной игры на другую,** чтобы работали различные группы мышц и создавали крепкий мышечный корсет. В летнее время необходимо обучать детей плаванию — дошкольники хорошо усваивают технику. А самые маленькие пусть учатся плавать в ванной, с помощью мамы и папы, — после консультации с детским врачом. **Внимание!** У детей, перенесших в детстве рахит, часто наблюдаются разболтанность суставов и слабость мышечно-связочного аппарата. Такой ребенок может без подготовки сделать «шпагат» или перегнуться в «колечко». Однако его ни в коем случае нельзя отдавать заниматься гимнастикой или балетом. Сначала следует ребенка оздоровить, а затем, после консультации с врачом ЛФК, принимать решение. Если этого не сделать, у ребенка могут возникнуть ранний остеохондроз, болезни суставов и другие болезни.

*Мы, взрослые, должны помочь ребенку дошкольного возраста сформировать правильную осанку, достичь крепкого физического развития, что будет залогом его высокой трудоспособности и хорошей успеваемости в школе.*

### **Консультация для родителей средней группы «ГРОМКИЙ НЕПОСЕДА или что делать с гиперактивными детьми?»**

Они бывают невыносимы – гиперактивные дети. Иногда кажется, что они делают все, чтобы проверить, каков запас терпения у людей. Такое впечатление, что цель и смысл их жизни – вызывать ярость, слезы и отчаяние у родителей, учителей, других детей. Они кружатся, вертятся, бегают, кричат. Особенно «расходятся», когда надо спокойно пережевать завтрак, писать контрольную или просто помолчать.



**ГИПЕРАКТИВНОСТЬ** - это нарушения в поведении, связанные с импульсивностью, повышенной двигательной активностью и недостатком внимания.

**Взрослым важно помнить, что:**

Ребенок не специально ведет себя так, чтобы доставить всем неприятности или кого-то разозлить. Он просто плохо управляет собственным поведением и эмоциями.

Воспитывать гиперактивного ребенка – огромная психологическая нагрузка для отдельно взятого родителя и его окружения, поэтому по мере возможности важно расширять круг знакомых и помощников, способных помогать ребенку в его деятельности.

**«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» при работе с гиперактивным ребенком:**

- Отвлеките ребенка от его капризов.
- Предложите выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
- Отреагируйте неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка). Задайте неожиданный вопрос.
- Откажитесь в своей речи от слов/ фраз в категорической форме, запрещающих действие ребенка.
- Используйте просьбы – они эффективнее приказаний (но не заискивайте).
- Выслушайте то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит Вас).
- Автоматически, одними и теми же словами повторяйте многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
- Сфотографируйте ребенка или подведите его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
- Оставьте в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
- Вредно настаивать, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения

- это редко приносит свои результаты.
- Откажитесь от нотаций.

### **Воспитание гиперактивного ребёнка**

1. Упорядочите режим дня и недели и приучите к выполнению того или иного задания к определенному часу.
2. Об истечении времени ребенку сообщает не взрослый, а заранее заведенный будильник, это способствует снижению агрессии.
3. Установите четкие правила для всех членов семьи.
4. Выработайте совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
5. Договаривайтесь с ребенком о том, что необходимо делать и неотступно выполнять это. Заранее договаривайтесь с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т.д.
6. Применяйте наказание непосредственно после произошедшего и так, чтобы ребенку было понятно, чем оно вызвано (т.к. гиперактивные дети склонны быстро забывать), но лучше, если ребенок ощутит естественные последствия своего неправильного поведения.
7. Хвалите!!! Отмечайте хорошие поступки, даже если они незначительны. Похвала НЕ ДОЛЖНА содержать в себе скрытого порицания типа: «Чудесно! Если ты хочешь, значит ты можешь!»
8. Давайте возможность много двигаться и играть! Салки, прятки, догонялки, пятнашки, игры соревновательного характера, прыжки на батуте, цирковые упражнения, фокусы, акробатика помогают детям лучше познать себя и своё тело. Особенно хороши борцовские виды спорта: дзюдо и карате (для развития навыка управления своим телом и поведением), а также рыбная ловля и верховая езда.
9. Участвуйте в играх ребенка.

**Только при наличии терпения, понимания и поддержки со стороны окружающих взрослых возможны позитивные изменения в ребенке.**

### **Статья для родителей средней группы на тему: «Почему так важно общаться с детьми перед сном?»**

Общение с детьми перед сном может иметь несколько важных преимуществ для их развития и благополучия. Вот несколько причин, **почему это важно:**

1. Установление контакта: общение с родителями или другими близкими людьми перед сном может помочь детям установить более тесный контакт со своими родителями или опекунами. Это может быть особенно полезно для детей, которые испытывают трудности в установлении контакта с другими

людьми или чувствуют себя одинокими.

2. Предоставление поддержки: родители или опекуны могут использовать общение перед сном, чтобы обеспечить поддержку и понимание для своих детей. Они могут выслушать их проблемы, предложить решения или просто выразить свою любовь и заботу.

3. Снижение стресса: для многих детей засыпание может быть трудным процессом. Общение перед сном может уменьшить уровень стресса и тревоги, помогая детям расслабиться и подготовиться ко сну.

4. Создание безопасной среды: общение перед сном помогает создать безопасную и уютную атмосферу для сна. Родители или опекуны могут убедиться, что их дети чувствуют себя комфортно и защищены, что может быть особенно важно для детей, живущих в нестабильных или опасных условиях.

5. Развитие социальных навыков: общение перед сном также может помочь развивать социальные навыки у детей. Родители или опекуны могут задавать вопросы, обсуждать проблемы и делиться своими мыслями, что может способствовать развитию коммуникативных навыков и эмпатии у детей.

В целом, общение с детьми перед сном является важным аспектом их воспитания и развития. Оно может помочь установить более тесную связь с родителями, обеспечить поддержку и снизить стресс, создать безопасную среду для сна и развивать социальные навыки.

Одним из инструментов общения на ночь является чтение или рассказывание сказки.

**Чтение сказки на ночь** – это один из самых простых и приятных способов провести время с ребенком. Но почему же так важно читать ему сказки перед сном?

**Во-первых**, чтение сказки помогает ребенку расслабиться и успокоиться.

Когда он ложится спать, его мозг продолжает работать, но уже не так активно. Чтение сказки помогает ему отвлечься от дневных забот и настроиться на сон.

**Во-вторых**, сказки помогают развивать воображение ребенка. Он представляет себе героев, их приключения и мир, в котором они живут. Это помогает ему лучше понимать мир вокруг себя и учиться мыслить более абстрактно.

**В-третьих**, чтение сказок помогает развивать речь ребенка. Когда он слушает сказку, он учится правильно произносить слова и фразы, а также понимать их значение.

Наконец, чтение сказок перед сном помогает установить связь между ребенком и родителем. Родители могут читать сказки вместе с детьми, что создает атмосферу близости и доверия. Это может стать одним из самых приятных моментов в жизни ребенка и его родителей.

**Таким образом**, чтение сказки на ночь не только помогает ребенку успокоиться и подготовиться к сну, но и развивает его воображение, речь и устанавливает связь между родителем и ребенком. Это один из самых важных аспектов воспитания детей, который помогает им расти здоровыми и

счастливыми.

Еще одним из важных способов общения перед сном является колыбельная песня.

**Колыбельная песня** - это не просто музыка, которая помогает ребенку уснуть. Это целый мир, который открывается перед ним в его воображении. Колыбельная песня помогает ребенку расслабиться, успокоиться и подготовиться ко сну.

Но как же влияет пение колыбельной песни на ребенка? Во-первых, пение успокаивает его и помогает ему расслабиться. Во-вторых, колыбельная песня создает атмосферу уюта и безопасности. Ребенок чувствует, что он не один, что рядом с ним есть кто-то, кто любит его и заботится о нем.

Кроме того, пение колыбельной песни может помочь ребенку лучше понимать язык. Когда родители поют колыбельную песню, они могут использовать слова и фразы, которые ребенок уже знает, чтобы помочь ему запомнить их. Это может быть особенно полезно для детей, которые только начинают изучать языки.

Наконец, пение колыбельных песен может иметь положительное влияние на развитие ребенка. Исследования показали, что пение колыбельных песен связано с улучшением памяти, внимания и мышления.

**Вот несколько примеров колыбельных песен:**

1. **"Баю-баюшки-баю"** - эта народная колыбельная песня очень популярна и часто используется для убаюкивания детей. Она имеет простой текст и легко запоминается:

Баю-бай, баю-бай  
Не ложися на краю  
Придет серенький волчок  
И укусит за бочок

2. **"Спи, моя радость, усни"** - это еще одна популярная колыбельная, которая имеет более сложный текст:

Спи, мой ангел, засыпай  
Спи, котенок, засыпай

3. **"Колыбельная"** - авторская песня, написанная Евгением Крылатовым. Она тоже имеет простой, но приятный текст и может быть использована для убаюкивания:

Сон приходит на порог  
Крепко-крепко спи, сынок  
Пусть тебе приснится сон  
Как ты был большой-большой

4. **"Спят усталые игрушки"** - еще одна известная авторская колыбельная. Ее текст также простой и запоминающийся:

Спят усталые игрушки, книжки спят  
Одеяла и подушки ждут ребят  
Даже сказка спать ложится,

Чтобы ночью нам присниться

Ты ей пожелай: "Баю-бай!"

**Таким образом**, пение колыбельной песни перед сном имеет множество преимуществ для ребенка. Родители могут помочь своему ребенку расслабиться, подготовиться ко сну и улучшить его когнитивные способности. Однако не стоит забывать, что каждый ребенок уникален, и то, что работает для одного, может не работать для другого. Поэтому важно прислушиваться к своим детям и наблюдать за их реакцией на пение.

Ну и конечно же, перед сном можно рассказать детям историю о том, как прошел их день. Можно вспомнить интересные события из их жизни, поделиться своими мыслями и чувствами. Главное, чтобы это было не слишком эмоционально и не мешало ребенку расслабиться и заснуть.

### **Консультация для родителей средней группы «Здоровый образ жизни в семье»**

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. 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.

#### **Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов:**

1. *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.
2. *Культурно-гигиенические навыки.* Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.
3. *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;

4. *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).

5. *Гимнастика, 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.