******

***Пальчиковая гимнастика.***

 Почему одни дети говорят лучше, а другие хуже? По какой причине у одних в тетрадках красуются ровные ряды букв, а у других – сплошные каракули? Сложно дать однозначный ответ. Однако абсолютное большинство учёных, педиатров и учителей считают, что многие успехи ребёнка напрямую зависят ***от умения работать руками.***

**Игры на кухне.**

 Отличный эффект дают **фасолевые, гороховые, крупяные «ванночки»**.

 В кастрюльку или большую миску насыпаем сушёный горох, фасоль или гречку. Затем прячем среди бобовых или крупы небольшие предметы: игрушки из киндер-сюрприза, детали конструктора или что-то ещё. Задача ребёнка – найти и вытащить забавные фигурки.

 А каким увлекательным делом для маленькой модницы станет **изготовление бус** из макарон – колечек или звёздочек! Их можно покрасить гуашью, высушить и нанизать на нитку. Оригинальное украшение готово.

 Ещё один способ совместить приятное с полезным: насыпаем на красивый поднос манную крупу или муку. Распределяем сыпучую массу равномерным слоем и принимаемся за создание картины. Если юному живописцу что-то не понравится, нужно лишь встряхнуть поднос – и перед ним снова чистый «лист», новое поле для творчества.

***«Психологическая безопасность ребёнка»***

 Создание условий психологического комфорта (когда окружающая среда оказывает не травмирующее, а развивающее воздействие на ребёнка) получило название **«психологической безопасности»**.

 Для обеспечения психологической безопасности ребёнка следует проводить следующие мероприятия:

 - систему профилактики психоэмоционального состояния ребёнка средствами физического воспитания: виброгимнастика, массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные игры;

 - аромо- и фитотерапию путём подбора специальных растений (корица, ваниль, мята) и цветового решения интерьера, способствующих снятию напряжения;

 - работу с природными материалами: глиной, песком, водой, красками. Арт-терапия (лечение искусством, творчеством) увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма;

 - музыкальную терапию – регулярно проводимые музыкальные паузы, игру на музыкальных инструментах;

 - предоставление ребёнку максимально возможных в этом возрасте самостоятельности и свободы;

 - расширение возможности контактов ребёнка с другими детьми и взрослыми;

 - создание развивающей предметно-пространственной среды.

***Дыхательная гимнастика.***

 Дышать человек умеет с момента рождения, но дышать правильно, оказывается, нужно еще поучиться. Основатели дыхательной гимнастики говорят, что «умение управлять дыханием способствует умению управлять собой». Кроме того, дыхательные упражнения для детей полезны еще и тем, что могут помочь вылечиться от некоторых болезней и укрепить иммунитет.

 Мы предлагаем вам несколько несложных дыхательных упражнений из комплекса дыхательной гимнастики. Это очень полезное и несложное занятие поможет вам с пользой провести время вместе со своим ребенком дома!

**«Снег и ветер».**

 Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики-«снег»- и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

**«Пузырьки».**

 Это игра, которую почти все родители считают баловством, и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

**«Насосик».**

 Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

***«Правильное питание – залог долголетия»***

 Питание обеспечивает основные жизненные функции организма человека. К ним, прежде всего, нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей. С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Выделяем основные принципы рационального питания:

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.

2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.

3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).

4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).

5. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

 Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

 ***«Родители, знаете ли вы, что...?»***

1. У того, кто начал курить в возрасте 15 лет, риск смертности от рака легких увеличивается по сравнению с теми, кто начал курить после 25 лет (у мужчин - в 3,5 раза, у женщин - в 2,4 раза).

2. Курение является причиной 80% смертей среди больных раком легких и 90% - среди больных туберкулезом.

3. 50% курильщиков в развитых странах умрут от болезней, вызванных курением. Это рак легких, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

4. Длительность жизни человека, выкуривающего пачку и более сигарет в день, уменьшается на 7 лет по сравнению с некурящим.

5. Женщины, курящие во время беременности или пассивные курильщицы, имеют большую вероятность осложнений во время беременности, во время родов, рождения ребенка с низкой массой тела и маленькой головкой. Эти дети нередко отстают в физическом и умственном развитии, часто болеют, и у них высок риск заболевания раком легких.

***«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»***

**Папы и Мамы! Помните!**

 Для того чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

1. Приучать своего ребенка к гимнастике с 2 – 3 лет.

2. Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.

3. Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.

4. Включать веселую и ритмичную музыку.

5. Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.

6. Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.

7. Выполнять зарядку в течение 10 – 20 минут.

8. Включать в комплекс зарядки не более 8 – 10 упражнений.

9. Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.

10. Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

***Профилактика простудных заболеваний.***

 Чтобы уменьшить частоту и продолжительность простудных заболеваний, необходимо придерживаться следующих правил:
1.Соблюдать режим дня. Уделять достаточно времени для полноценного сна и прогулок на свежем воздухе.
2. Диета должна соответствовать возрасту ребенка, быть богатой витаминами, микроэлементами.
3. Соблюдать график профилактических прививок.
4. Не курить в квартире, в присутствии детей.
5. При подъеме заболеваемости простудными заболеваниями, ограничить число контактов ребенка (избегать общественных мест, поездок в городском транспорте). Если заболел один из членов семьи - ограничить общение с ним ребенка, использовать марлевые маски и т.д.
6. Обязательны для профилактики простуды закаливающие процедуры, занятия спортом.

**Закаливание** является важным элементом борьбы против простуды.
 Как можно больше гуляйте с ребенком на свежем воздухе. Если ребенок любит ходить летом босиком, не стоит волноваться - это пойдет ему только на пользу. А вот купание в проруби, в снегу или просто обливание водой с температурой ниже 16-18 \* – это опасные виды закаливания, так как чреваты переохлаждением.
***Запомните главное – закаливание не требует воздействия сверхнизких температур, главное – это контрастность их воздействия и систематичность проведения процедур.***

**Витаминотерапия** – это естественный способ укрепления иммунитета ребенка, что является очень важным элементом профилактики простуды.
 Часто болеющим детям необходимо принимать витамины и микроэлементы, так как их недостаток снижает устойчивость к различным инфекциям, замедляет процесс выздоровления уже заболевших, снижает умственную и физическую работоспособность. Существуют так же специальные препараты, укрепляющие иммунитет. В их состав входят природные компоненты, витамины.