**«Играем вместе с детьми дома»**

**Консультация для родителей**

**Уважаемые родители !**

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки.

Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни**. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми**: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телепередач или видеофильмов. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а «ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит – спокойнее будет».

В каждом маленьком ребенке,

И в мальчишке, и в девчонке,

Есть по двести грамм взрывчатки

Или даже полкило,

Должен он скакать и прыгать,

Все хватать, ногами дрыгать,

А иначе он взорвется

Неизвестно отчего.

Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает интенсивную двигательную активность, свойственную детям дошкольного возраста.

Эти советы и рекомендации вы сможете применять в домашних условиях, которые должны способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом. Они смогут быть вам полезны в необходимости развития движений ваших малышей и сделать общение с ребенком интересным и полезным не только для него, но и для вас. Личный пример родителей для ребенка убедительней всяких аргументов и лучший способ заняться вместе с ним.

Для укрепления здоровья детей применяют различные методики: элементы кинезотерапии, «Танец в присядку» -

Мы походим на носочках,

А потом – на пяточках,

Будем весело скакать,

Танцевать вприсядку!

Формирование двигательного воображения и осмысленной моторики, неразрывно связаны с развитием у детей выразительных движений. Имитируя различные движения, ребенок естественно «преображается». Не надо объяснять, как расслабить те или иные мышцы. Ребенок пластично выгибает спину, как кошечка или собачка, прыгает как зайчик, переваливается как медведь, и т.д.

**Игры** — одно из средств воспитания и обучения детей дошкольного возраста. Игра для дошкольников — способ познания окружающего. Действительно, в игре ребенок развивается физически, у него воспитывается сообразительность, трудолюбие, инициатива. С помощью игр воспитатель осуществляет сенсорное воспитание детей, развивает познавательные процессы (любознательность, понимание взаимосвязи простейших явлений и т. д.). Он использует игру как средство развития мышления, речи, воображения, памяти, расширения и закрепления представлений об окружающей жизни. Учитывая, что игра является ведущей деятельностью детей дошкольного возраста, то в детском саду игру можно использовать в образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, в самостоятельной деятельности детей.

А как использовать игры в домашних условиях? Об этом мы поговорим с родителями на консультации «Играем вместе с детьми дома», родительских собраниях «Роль игры в жизни ребенка», «Игра – не забава». На данных мероприятиях родители получают знания о значении игры в развитии ребенка, учатся играть с ребенком в условиях семьи.

**«Игры на кухне»**

Используя игру при организации повседневных домашних дел можно научить малыша многому полезному и интересному. Н-р, при приготовлении обеда можно на кухне поиграть с ребенком в следующие игры:

**«Съедобное-несъедобное».**

Цель: развитие внимания, памяти, расширение словарного запаса.

Правила игры: Взрослый называет разные предметы (н-р картошка, нож, вилка, торт, кастрюля и т. п.) ребенок в свою очередь должен отвечать «съедобное» или «несъедобное». Потом можно поменяться ролями.

**Отгадываем «Вкусные» загадки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В поле родился,  На заводе варился,  На столе растворился.  *Ответ: Сахар* | Маленькое, сдобное  Колесо съедобное.  Я одна его не съем,  Разделю ребятам всем.  *Ответ: Бублик* | Дедушка смеется,  на нем шубонька трясется.  *Ответ: Кисель* |
| Холодок в пакете  Едят и взрослые и дети  Холодок, холодок,  Дай лизнуть тебя разок!  *Ответ: Мороженое* | В воде родится, а воды боится.  *Ответ: Соль* | Наши поросятки выросли на грядке,  К солнышку бочком, хвостики крючком.  Эти поросятки играют с нами в прятки.  *Ответ: Огурцы* |

**«Цвет, форма, размер»**

Цель: развитие памяти, мышления, внимательности, логики.

Правила игры: Родитель предлагает ребенку назвать продукты (предметы на кухне) определенного цвета, формы, размера.

**«Угадай»**

Цель: формирование умения думать и анализировать, обогащение речи, развития творческого мышления, воображения, памяти.

Правила игры: Предложите ребенку угадать предмет, описываемый вами, на заданную тему. Потом пусть попробует описать предмет ребенок, а вы отгадываете!

**«Кто больше»**

Цель: развитие внимания, памяти, расширение словарного запаса.

Правила игры: Совместно с ребенком выберите тему игру (н-р: «Посуда») и по очереди называете посуду. Кто больше назвал, тот и выиграл!

**«Назови ласково»**

Цель: формирование навыков словообразования.

Правила игры: Родитель называет любое слово, а ребенок должен назвать его ласково, н-р, морковь-морковочка, тарелка-тарелочка и т.д.

**«Обзывалки»**

Цель: развитие речи, памяти, внимания, чувства юмора.

Правила игры: Совместно с ребенком выбираете тему игры, н-р, фрукты. И поочередно «обзываете» друг друга фруктами! (Ты – яблоко!, А ты – ананас! А ты – банан! И т.п.)

**Задания на развитие мелкой моторики:**

1. рассортировать белую и красную фасоль;

2. выложить из фасоли какую-нибудь фигуру, цифру, букву, слово…;

3. в мешочек положить крупу (рис/гречка/горох) и мелкие игрушки из киндер-сюрприза. Угадать на ощупь найденный в мешочке предмет;

4. посчитать сколько столовых (чайных) ложек, н-р, риса войдет чашку, банку…

Ребёнок очень рад минутам, подаренным ему родителями в игре. Общение в игре не бывает бесплодно для малыша. Чем больше выпадает дорогих минут в обществе близких ему людей, тем больше взаимоотношения, общих интересов, любви между ними в дальнейшем.

Фантазируйте и играйте на здоровье!

Главное при обучении счету вовсе не овладение вычислительными навыками, а понимание того, что означают числа и для чего они нужны. Знания его будут прочнее, если вы будете их закреплять и дома.   
Стоит научить ребенка различать:  
-пространственное расположение предметов (вверху, внизу, справа, слева, под, над и т. д.);  
- узнавать основные геометрические фигуры (круг, квадрат, прямоугольник, треугольник);  
-величину предметов;  
- понятия  "больше", "меньше", "часть", "целое".   
Формы обучения элементарным математическим представлениям - игра.  
Игра "Наоборот" (толстый - тонкий, высокий - низкий, широкий- узкий ).

Игра «Пришли гости» (определение без счета равенства и неравенства двух групп предметов приемом наложения). Использовать термины «больше», «меньше», «поровну». Обратить внимание, чтобы ребенок не пересчитывал один и тот же предмет дважды.

Игра "Назови соседей" (взрослый называет число, а ребенок - его соседей). Например, взрослый говорит: «Два», а ребенок называет: «Один, три».

Игра "Подели предмет" (торт на 2, 4 и т.д. частей). Показать, что целое всегда больше части.  
Составление задач целесообразно ограничить сложением, вычитанием в одно действие. Пусть ребенок сам примет участие в составлении задачи. Важно научить его ставить вопрос к задаче, понимать, какой именно вопрос может быть логическим завершением условий данной задачи.

Игра "Найди пару" (перед ребенком в ряд лежат числовые карточки, на которых нарисованы или наклеены предметы). Взрослый показывает цифру, а ребенок находит соответствующую карточку.

Игра "Какое число пропущено?" Называется пропущенное число.  
Счет в дороге. Маленькие дети очень быстро устают в транспорте, если их предоставить самим себе. Это время можно провести с пользой, если вы будете вместе с ребенком считать. Сосчитать можно проезжающие трамваи, количество пассажиров-детей, магазины или аптеки. Можно придумать каждому объект для счета: ребенок считает большие дома, а вы маленькие. У кого больше?

Игра. Сколько вокруг машин? Обращайте внимание ребенка на то, что происходит вокруг: на прогулке, на пути в магазин и т. д. Задавайте вопросы, например: "Здесь больше мальчиков или девочек?", "Давай сосчитаем, сколько скамеек в парке", "Покажи, какое дерево высокое, а какое самое низкое", "Сколько этажей в этом доме?" И т. д.

Игра. Мячи и пуговицы. Понятия пространственного расположения легко усваиваются в игре с мячом: мяч над головой (вверху), мяч у ног (внизу), бросим вправо, бросим влево, вперед-назад. Задание можно и усложнить: ты бросаешь мяч правой рукой к моей правой руке, а левой рукой - к моей левой. В действии малыш гораздо лучше усваивает многие важные понятия.

Далеко ли это? Гуляя с ребенком, выберите какой-нибудь объект на недалеком от вас расстоянии, например лестницу, и сосчитайте, сколько до нее шагов. Затем выберите другой объект и также сосчитайте шаги. Сравните измеренные шагами расстояния - какое больше? Постарайтесь вместе с ребенком предположить, сколько шагов потребуется, чтобы подойти к какому-то близкому объекту.

Угадай, сколько в какой руке. В игре могут участвовать двое и больше игроков. Ведущий берет в руки определенное количество предметов, не больше 10 (это могут быть спички, конфеты, пуговицы, камешки и т. д.), и объявляет играющим, сколько всего у него предметов. После этого за спиной раскладывает их в обе руки и просит детей угадать, сколько предметов в какой руке.

Счет на кухне. Кухня - отличное место для постижения основ математики. Ребенок может пересчитывать предметы сервировки, помогая вам накрывать на стол. Или достать из холодильника по вашей просьбе три яблока и один банан. Разнообразить задания можно до бесконечности.

Сложи квадрат. Возьмите плотную бумагу разных цветов и вырежьте из нее квадраты одного размера - скажем, 10 х 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.

**Солдатским шагом»**

Спокойная ходьба по комнате с переходом на марш. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спинку. Время выполнения – минута.

**«Самолётик»**

Бег с разведёнными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребёнок тянет звук: «у-у-у». За 10 – 15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется. Время выполнения – от 10- 15 секунд на первом занятии до минуты в последующих.

**«Тикают часы»**

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – «тик», наклон влево –  «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Упражнение выполняется 4-5 раз.

**«Косец»**

Имитируем движения косца. «Косим» и справа, и слева. При выдохе произносим звук: «жух!». Выполняем упражнение по 4-5 раза с каждой стороны.

**«Уж»**

Два раза проползаем под стулом.

**«Кто как говорит»**

Ребёнок сидит на стуле, руки - на коленях. Показывает, как жужжит жук: «ж-ж-ж», поёт петушок: «Ку-ка-ре-ку», лает собака: «гав-гав-гав». По 2-4 раза.

**«Дует ветер»**

Сидя в той же позе, дует: «фу-у-у», сначала тихо, потом сильно.

**«Воздушный шарик»**

Надувает воздушный шарик. Вдох через нос. На первом занятии делаем не более 3-4 выдохов. Не обязательно разучивать сразу все упражнения. Можно выполнять каждый 3-4, а потом менять их, чтобы гимнастика ребёнку не надоела. Детям постарше добавить следующие упражнения.

**«Дровосек»**

Ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в замок, при наклоне туловища вперёд одновременно опускаются и руки, ребёнок на выдохе произносит: «ух!». Выполняется 2-5 раз.

**«Велосипед»**

Лёжа на спине, ребёнок имитирует езду на велосипеде. Движения выполняются  2-6 раз.

**«Плывём брассом»**

Лёжа на животе и приподняв голову, делаем круговые движения руками, как при плавании брассом. 2-6 раз. Дыхание произвольное.