**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**[ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА](http://www.listock.ru/35493)**

**Приоритетным направлением в дошкольном воспитании сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.**

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Помните, что современная индустрия развлечений направлена на сидячий образ жизни. Да, она делает жизнь ребёнка намного увлекательнее, но не способствует улучшению его здоровья. Поэтому игра в компьютер должна компенсироваться либо занятиями спортом, либо подвижной игрой с ребёнком.

Если ваш ребенок здоров, то его и не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам потянется к движению и играм. Постройте занятия как игру. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые и новые игры, систематически их повторяя. Не забывайте хвалить и «удивляться» тому – какой ребенок сильный, ловкий, быстрый и умелый. Только так можно должным образом развить в ребенке уверенность в своих силах и желание развиваться дальше.

У ребенка нет желания заниматься? Не вздумайте за это его ругать! Попытайтесь лучше проанализировать причины такого поведения – почему к спорту выработалось столь негативное отношение. Если у ребенка избыточный вес, то вполне объяснимо его нежелание активно двигаться ввиду неприятных ощущений в суставах. Попытайтесь объяснить, что «быть похожим на медвежонка» не красиво. Кстати, полные дети отлично осваивают плавание.

Всем известна крылатая фраза  «Здоровая семья — здоровое общество». Далеко не все проблемы современной семьи решаются благодаря государству. Общество влияет на нас, на наших детей, но основа воспитания ребенка закладывается его родителями. И только от нас зависит – будут ли наши дети здоровыми или нет.

Воспитатель: Денисенко Галина Мироновна

**НАШ ЛЮБИМЫЙ И РОДНОЙ**

**ДЕТСКИЙ САД 92-ой**

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ РЕБЕНКА СРЕДСТВАМИ ИГРОВОГО ТАНЦА**

Дошкольное детство – период для развития и понимания эмоций, полноценного выражения умений управлять ими. Где так полно может выражать себя ребенок, где научиться ярко, проявлять свои эмоции? Одной из таких форм самовыражения, конечно же, является танец.

В сюжетно-игровом танце используются образные движения, отображаются движения животных, птиц, действия людей и пр. Все эти движения постепенно совершенствуются, становятся более выразительными, свободными, ритмичными, координированными, пластичными. Сюжетно-игровой танец оказывает не малое воспитательное воздействие: умение работать в коллективе, четко взаимодействовать со всеми участниками, формируется чувство товарищества, развивается произвольность (вырабатывается активное торможение, дети приучаются делать четкие остановки с окончанием музыки, точно переходить с одного движения на другое), воспитывается активность и инициатива, появляется уверенность в себе, повышается самооценка.

Дети имеют разную двигательную подготовку: у одних плохая осанка, у других слабо развиты мышцы шеи и спины, у третьих недостаточна координация движений, далеко не все умеют согласовывать свои движения с музыкой, а также ориентироваться в пространстве и в коллективе сверстников. Мы должны выправить эти недостатки, обогатить запас двигательных навыков. Конечно, эти задачи можно решать и на физкультурных занятиях, но именно сюжетно - игровой танец выражает особенное состояние детской души, эмоциональный радостный подъем, вызванный переживаниями, в котором ребенок не формально двигается под музыку, а ищет и находит средства для наиболее адекватной передачи своих чувств, того, что им владеет. Он получает огромное удовлетворение от свободных легких движений, от сочетания музыки с пластикой своего тела и жестов.

Занятия танцем поднимают настроение, повышают жизненный тонус.

**ТАНЦУЕМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ**

Дети произносят стихотворный текст и в соответствии с ним выполняют движения.

Топай, мишка, хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка.

Руки вверх, вперед и вниз.

Улыбайся и садись.

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так головой своей крутили.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

Вот так, вот так и из речки воду пили.

А потом они плясали,

Выше ноги поднимали.

Вот так, вот так выше ноги поднимали.

**«НОЖКА, НОЖКА, ПОПЛЯШИ!»**

Ножка, ножка, попляши (каблук – носок, 2 раза)

Приказали малыши (приставные шаги вправо 4 шага)

И другая не зевай, (каблук – носок, 2 раза)

Всё за правой повторяй (приставные шаги влево 4 шага)

Прыг - прыг, скок – скок, (4 прыжка назад)

А теперь идём вперёд. (4 шага вперёд)

Дружно хлопаем в ладоши (4 хлопка)

И на месте поворот! (поворот вокруг себя)

Воспитатель: Мураева Анжелика Валерьевна