ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

Советы родителям:

Впереди праздники и скорее всего у вас и ваших детей будет свободное время. Это время вы можете посвятить друг другу и усилить эмоциональные связи внутри семьи. Сделать это можно с помощью совместного досуга. Однако, это не всегда так просто реализовать, как может показаться на первый взгляд. Чтобы досуг действительно сплотил всех членов семьи, нужно найти занятие, которое было бы интересно, полезно всем членам семьи и подарило бы всем только положительные эмоции.

Если вы пробуете организовать совместное мероприятие с детьми впервые, то будьте готовы к тому, что это довольно сложное занятие. Если вы не готовы к этому или не хотите проводить время вместе с детьми, то у нас для вас есть вредные советы, как организовать совместное времяпровождение с детьми так, чтобы потом ни у кого из членов семьи подобной идеи не возникало.

Первый вредный совет. Совместный досуг должен быть интересен всем - и родителям и детям - поэтому выбирайте занятие, исходя только из того, что интересно именно вам. Так, если вы всей семьей идете в кино - сами выбирайте сеанс, если в торговый центр - ориентируйтесь на интересующие вас покупки, если в парк развлечений или досуговый центр - покупайте билеты только на те аттракционы и в те павильоны, которые интересны вам. Тем же принципом руководствуйтесь при посещении музеев, парков, выставок, концертов и иных мероприятий.

Второй вредный совет. Зимой с детьми можно сходить на каток, покататься на санках и на лыжах, построить снежную крепость или снеговика. Но лучше этого всего не делать, так как на улице холодно, дети, скорее всего, промокнут, испачкают одежду, а вы, возможно, будете выглядеть нелепо, возясь с ними в снегу. К тому же, все это может оказаться травмоопасным. Лучше не ходить с детьми на улицу во время праздников и каникул.

- Необходимо помнить, что эмоционально сближает родителей и детей практически любое совместное творчество. Например: декупаж, лепка, рисование (интересно как мальчикам, так и девочкам); шитье, вязание, вышивание, создание украшений (интересно чаще всего девочкам);

выжигание, конструирование, моделирование (интересно в первую очередь мальчикам).

Какой бы вид совместного творчества вы ни выбрали, не забывайте следовать следующим вредным советам:

- не подстегивайте и не потворствуйте творчеству детей своим примером - пусть со всем справляются сами, уже не маленькие;
- не имеет смысла предлагать детям широкий выбор карандашей, красок, материалов, инструментов и приспособлений - обойдутся необходимым минимумом;
- если дети отходят в творчестве от задуманного плана, рисуют не то, что вы хотели, экспериментируют, фантазируют и игнорируют предписания и инструкции - немедленно прерывайте это безобразие, отбирайте у них все материалы и сворачивайте мероприятие;
- помните, что результат творчества гораздо важнее интересного и увлекательного процесса, поэтому если вклад ребенка в творческий продукт не соответствует вашим представлениям об искусстве - не скупитесь на жесткую критику;
- ни в коем случае не общайтесь с членами семьи при совместном творчестве, не предлагайте идеи, не делитесь мыслями от процесса и результата - также на корню пресекайте подобные поползновения и от остальных участников, особенно от детей;
- даже если всем нравится процесс совместного творчества - не выходите за границы запланированных временных рамок - отсидели свои двадцать минут вместе со всеми и хватит - хорошего понемногу.

Помните, что основное и любимое занятие для дошкольника - это игра.

Совместная игра родителей и ребенка может быть не только воспитывающим событием и приятным времяпровождением, но и отличным способом сплотиться, лучше узнать друг друга, улучшить навыки общения, а отношения сделать более доверительными. Давайте попробуем сделать так, чтобы ребенку в будущем никогда не пришла идея попросить вас поиграть с ним. Для этого в ходе игры не забывайте про такие **вредные советы:**

- выбирайте такие игры, с которыми ребенок точно не справится - подумайте, что он может и что не может сделать в его возрасте и с учетом его личных особенностей развития - тогда вы точно сможете его обыграть;
- лучше всего играть с девочками в «казаков-разбойников», а с мальчиками устраивать чаепитие с куклами;
- старайтесь выигрывать у ребенка как можно чаще! Если необходимо - жульничайте в игре - так у ребенка точно не будет особой мотивации продолжать игру, и вы останетесь победителем.
- ни в коем случае не поощряйте инициативу ребенка! Вдруг это увеличит его заинтересованность игрой и тогда вам придется играть с ним чаще;
- если ребенок ошибается или проигрывает - обращайте на это внимание громко смеясь, дразня его и подтрунивая - пусть знает свое место! Если же ребенок выигрывает - не стоит его поощрять и хвалить - вдруг он обретет уверенность в себе?
- если вы играете с несколькими детьми, то постарайтесь создать ситуацию острой конкуренции и соперничества между ними - так при проигрыше им (особенно тем, кто помладше) будет гораздо обиднее;
- если вы проиграли - дуйтесь, расшвыривайте вещи вокруг себя, уходите в другую комнату и вообще проявляйте максимум истерии - пусть ребенок знает, как надо вести себя в подобной ситуации;
- нет необходимости придумывать разноплановые и разнонаправленные игры - детям скоро надоест играть в одно и то же - и ваш вечер скорее освободится от их назойливости.
- Если вы будете придерживаться этих простых **вредных советов,** то ни вам, ни детям в будущем, скорее всего, не придется тратить лишнее время друг на друга и все смогут заняться своими любыми делами, не отрываясь от экранов гаджетов.

Согласитесь, что приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Здоровье детей является абсолютной ценностью и является одним из условий их эмоционального благополучия в семье. Как же научить ребенка ценить свое здоровье и сформировать установки на полезные (здоровые) привычки?

Привычка - вторая натура. *Многие из них мы приобретаем в детстве и проносим через всю жизнь. Поэтому так важно привить ребенку здоровый стиль жизни на ранних этапах и подкрепить его собственным примером.*

ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТ ОТСУТСТВИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его здоровья. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Утреннее и вечернее умывание, чистка зубов, мытье рук перед едой, содержание в чистоте своего тела - обязательные мероприятия в процессе воспитания гигиенических навыков. Для формирования этой здоровой привычки большое значение имеют атрибуты гигиены: зубная щетка малыша и зубная паста, пена для ванны, шампунь и даже мыло в мыльнице.

Пусть все эти средства имеют детскую направленность: яркий цвет, необычную форму, разные дополнения, привлекающие внимание ребенка и способствующие проявлению интереса к гигиеническим процедурам.

ЗДОРОВЫЙ СОН

Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к развитию тревожности и депрессии в будущем. Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время. Придумайте ритуал засыпания - умывание, чтение на ночь - и старайтесь не изменять ему никогда. За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры.

ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ

Двигайтесь вместе с ребенком! Утренняя зарядка, игры на свежем воздухе, прогулки - все это поможет ребенку развиваться и сохранять здоровье.

Важно помнить, что **правильная осанка** и, как следствие, здоровый позвоночник - это основа здоровья всего организма человека в целом! А ведь

известно, что плохая осанка может привести к массе неприятностей со здоровьем - нарушениям обмена веществ и кровообращения, головным болям, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, неправильному росту костей и даже более частым простудам.

Чтобы ваш ребенок в будущем не испытывал проблем, необходимо научить его **заботиться о своей спине**. Эти несложные рекомендации помогут вам сформировать и поддержать правильную осанку у ребенка и даже улучшить свою. Вам не придется по много раз за день говорить ребенку «выпрями спину», «перестань сутулиться» и подобные фразы, от которых, к сожалению, совсем немного пользы. Рекомендуем в комплекс утренней зарядки включать следующие упражнения.

«Воробышек» - круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

«Мельница» - поочередное приведение рук за затылок и спину (6–8 раз). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо. - «Вместе ножки - покажи ладошки» - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4–6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

«Потягивание» - подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1–2–3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4–8 раз). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Не забывайте, что своим примером мы подаем пример детям

Чтобы ребенок вырос здоровым человеком, вам важно заботиться и о своем здоровье. Если дома у большинства членов семьи нет привычки делать зарядку, соблюдать гигиену, закаляться, питаться правильно, ребенок никогда не научится этому сам. Постарайтесь отказаться от вредных привычек в семье. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

И помните всегда, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20 % - от здоровья родителей, на 20% - от условий жизни. Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные здоровые привычки, которые помогут добиться успеха, достичь цели в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитывать с детства уважение к самому себе.

В заключении хотелось бы вам порекомендовать: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

Дорогие родители, помните, что здоровая семья - это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным! В здоровой семье - здоровый ребенок.

Чаще гуляйте с ребенком на свежем воздухе

Прогулка на воздухе вместе с ребенком - верное средство закаливания и профилактики простудных заболеваний! В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. Благодаря прогулкам на свежем воздухе у ребенка повышается аппетит, улучшается обмен веществ, происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. При регулярных зимних прогулках улучшается сон, повышается физическая активность организма.

Здоровое питание

Самый главный совет - не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте ребенка, не заставляйте. Лучше покажите пример. Очень важно создать за столом доброжелательную обстановку и хорошее настроение. Все знают, что правильное питание необходимо для ребенка, но приучить малыша к незнакомой пище не так-то просто.

Съесть все, чем до краев наполнена тарелка, - сложная задача для ребенка. Дайте малышу маленькую порцию, а позже предложите добавку. Попросите его попробовать всего понемногу, позволив довериться своему аппетиту. Никогда не заставляйте доедать. Если ребенок перестал есть и принялся за игру, смело убирайте еду. Не бойтесь, что он будет голодать - следующий прием пищи уже скоро.

Никаких взяток. Не надо предлагать ребенку сладости в качестве награды или угрожать оставить его без сладкого, если малыш не съест суп или овощи. Иначе вы внушите ему мысль, что здоровую пищу едят в наказание.

Не заменяйте совместный досуг гаджетами

Ваш ребенок требует внимания и времени. Но часто родители дают ему телефон или планшет, чтобы спокойно заниматься своими делами. Однако, долгое использование игровых приложений, многочасовые просмотры мультфильмов оказывают негативное влияние на его здоровье. Не стоит надеяться, что гаджет сможет дать ребенку больше, чем общение с мамой и папой. Ведь он недополучает внимания и родительского тепла, постепенно погружается в виртуальную реальность, что в итоге может привести к нервным расстройствам. Кроме того, постоянное лежание или сидение на диване с электронным устройством не лучшим образом отразятся на осанке и зрении вашего ребенка.

Пусть ваши дети и вы всегда будете здоровы!