**Ата-аналарға арналған кеңестер:  
«Денсаулық бәрінің басы»**

*Дайындады: тәрбиеші*

*Семигулина В.А.*

Әрине, барлық ата-аналар балаларының дені сау болып өсуін және ешқашан ауырмауын армандайды. Алайда, мұндай тілекке қарамастан, өкінішке орай, бұл әрдайым мүмкін емес. Ата-аналардың көпшілігі балаға жылы үй, жақсы тамақ, таза киім, жақсы білім қажет екеніне сенімді және осының бәрін балаларын қамтамасыз етуге тырысады. Бірақ әрдайым уақыт, ақыл-ой күші және баланың қиындықтарына қалай көмектесуге болатындығы, ата-ана ғана емес, нағыз дос болу туралы білім жеткіліксіз.

Барлық балалар ауырады, біреу көп, біреу аз, сондықтан ата-аналардың міндеті, егер олар баласын сау көргісі келсе, дені сау баланы мүмкіндігінше тәрбиелеуге барынша күш салу керек.

Баланың сәтті дамуының маңызды құрамдас бөлігі оның адекватты өзін-өзі бағалауын қалыптастыру болып табылады, оның қалыптасуына ата-аналар үлкен әсер етеді, көбінесе бұл туралы есеп бермейді (ерте жастан бастап). Барабар өзін – өзі бағалаудың қасиеттері-белсенділік, тапқырлық, әзіл сезімі, көпшілдік, байланысқа түсуге деген ұмтылыс.  
Балалардың дұрыс ұйымдастырылған дене тәрбиесі денсаулықты нығайтуға, мектепке дейінгі жаста моторика мен дағдыларды қалыптастыруға көмектеседі; қозғалыс сапасының дамуына ықпал етеді: дәлдік, жылдамдық, күш, ептілік.  
Отбасындағы балалардың дұрыс дене тәрбиесі үшін ата-аналардың салауатты өмір салтына қатынасы үлкен маңызға ие. "Салауатты өмір" ұғымы ақылға қонымды, белгіленген режимді, баланың тазалығын және оны қоршап тұрған барлық нәрсені ауаны, күнді және суды қатайту үшін жүйелі түрде пайдалануды, ойын мен жаттығуды дұрыс ұйымдастыруды қамтиды. Әрине, отбасының өмірі көптеген себептерге байланысты, сондықтан оны әрқашан белгілі бір шеңбермен қатаң шектеуге болмайды. Алайда, ата-аналар баланың дұрыс физикалық дамуы үшін барлық жағдайларды жасауға тырысуы керек. Дені сау, физикалық тұрғыдан мықты баланы тәрбиелеу үшін не маңызды екенін түсіну, тіпті салыстырмалы түрде қарапайым жағдайда да, қажетті режимді ұйымдастыруға және дұрыс дене тәрбиесін орнатуға мүмкіндік береді. Күндізгі режимді балабақшадағыдай ұстауға тырысыңыз. Өкінішке орай, кейбір ата-аналар баланың өмірінің бірінші айынан бастап суық тиіп қалмас үшін оны тамақтандыру және киіндіру керек деп санайды. Дене тәрбиесіне келетін болсақ, ол есейген кезде кейінге қалдырылады.

Мұндай көзқарастың қателігі сөзсіз. «Ағашты жастай сыйла, өспей тұрып балаға үйрет» дейді халық мақалы.

**Ата-аналарға кеңес:**

- балаңызды күнделікті істерден қорғамаңыз, ол үшін барлық мәселелерді шешуге тырыспаңыз, сонымен қатар оны өзіне жағымсыз нәрсемен ауырлатпаңыз. Бала өзіне қол жетімді тапсырмаларды орындап қанағаттансын;

- баланы мадақтамаңыз, бірақ оған лайық болған кезде оны жігерлендіруді ұмытпаңыз. Есіңізде болсын, мақтау, жаза сияқты, іс-әрекетке сәйкес болуы керек;

- баланың бастамасын көтермелеңіз. Ол барлық бастамалардың көшбасшысы болсын, сонымен қатар басқалар одан жақсы нәрсе болуы мүмкін екенін көрсетіңіз;

- баланың қатысуымен басқаларды да жігерлендіруді ұмытпаңыз. Басқаның қадір-қасиетін атап көрсетіңіз және сіздің балаңыз да оған қол жеткізе алатынын көрсетіңіз;

- сәттілік пен сәтсіздікке деген көзқарастың жеткіліктілігін мысалмен көрсетіңіз. Өз мүмкіндіктеріңізді және істің нәтижелерін дауыстап бағалаңыз;

- баланы басқа балалармен салыстырмаңыз. Оны өзіңізбен салыстырыңыз (ол кеше болған және ертең болуы мүмкін).

**Консультация для родителей:**

**«Здоровье - всему голова»**

*Подготовила: воспитатель*

*Семигулина В.А.*

Разумеется, что все родители больше всего на свете мечтают о том, чтобы их дети росли здоровыми и никогда не болели.  Однако, несмотря на такое желание, к сожалению, такое не всегда возможно. Большинство родителей уверены в том, что ребенку нужны теплый дом, хорошая еда, чистая одежда, хорошее образование и стараются всем этим обеспечить своих детей. Но не всегда хватает времени, душевных сил и просто знаний о том, как помочь ребенку в его трудностях, как стать не просто родителями, а настоящим другом.

Все детки болеют, кто-то больше, кто-то меньше, поэтому задача родителей, если они хотят видеть своего ребенка здоровым, предпринять максимум усилий для того, чтобы вырастить здорового малыша настолько, насколько это будет возможно.

Важным компонентом благополучного развития ребенка является формирование его адекватной самооценки, на становление которой большое влияние оказывают родители, зачастую не давая себе отчета в этом (уже с самого раннего возраста). Качества адекватной самооценки – активность, находчивость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт.

Правильно организованное физическое воспитание детей помогает укреплять здоровье, формировать в дошкольном возрасте двигательные умения и навыки; способствует развитию качества движений: меткости, быстроты, силы, ловкости.

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица.

**Советы родителям:**

- не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного;

- не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком;

- поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его;

- не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого;

- показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела;

- не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).