**Советы родителям детей в возрасте от 2 до 4 лет.**

♣ по формированию у детей культурно-гигиенических навыков

Приучайте ребёнка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, чистить зубы, причёсываться, как пользоваться ложкой, вилкой ножом. При этом полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки, поговорки. Можно загадать загадку. Не обойтись без таких известных и любимых сказок К.И. Чуковского, как «Мойдодыр», «Федорино горе», стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» и т.п.

♣ по проведению утренней гимнастики

1. Настоятельно рекомендуем вместе с малышом выполнять упражнения утренней

гимнастики. С трёхлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность – 5-6 минут.

2. Включайте в комплекс упражнений разные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание. Не забывайте про задания на формирование осанки, укрепление свода стопы.

3. Комплекс должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо по 5-6 раз.

4. Хорошо использовать предметы, такие, как кубик, мячик, флажок, ленточка, верёвочка.

5. Делайте упражнения вместе с ребёнком, показывайте последовательность и

способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках,

боком, высоко поднимая колени, вперёд спиной и т.п.

♣ по организации двигательной активности детей

1. Каждую минуту пребывания на воздухе используйте для физического развития

малыша.

2. Мяч любимая игрушка детей.

Пусть ребёнок как можно чаще занимается с ним. Научите его бросать мяч другому снизу, из-за головы (расстояние 1,5 м), подбрасывать вверх, отбивать о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, бросать в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м.

3. На детской спортивной площадке помогите ему полазить по гимнастической

стенке, только не оставляйте одного – это опасно.

4. На прогулке предложите ребёнку попрыгать через короткую скакалку, но сначала научите мягко приземляться в конце прыжка.

5. Хорошо, если малыш может кататься на трёхколёсном велосипеде, на педальном

автомобиле, на санках.

6. Взяв с собой на улицу санки или велосипед, не забывайте предупреждать ребёнка о том, что надо выполнять определённые правила безопасности. Покажите, как правильно садиться на велосипед, слезать с него, ездить по прямой, по кругу, с поворотами и при этом быть внимательным к окружающим. Объясните, что съезжать с горки на санках можно только после того, как убедишься, что внизу никого нет. Покажите, где удобнее подниматься на горку.

7. Посещайте бассейн, по назначению врача принимайте лечебные процедуры (например, массаж, ЛФК, физиотерапию, циркулярный душ и пр.)

♣ по организации правильного питания

1. К новой пище приучайте своего малыша постепенно.

2. На первых порах предлагайте попробовать блюдо и не давайте сразу большую

порцию.

3. Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте, не заставляйте есть, лучше покажите ребёнку пример.

4. Очень важно создать за столом доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.