

Работа с родителями

Консультации для родителей

Влияние родительских установок на развитие детей.

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, т.к. психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое – сознание и подсознание.



В неосознаваемой сфере очень важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребёнка играют родительские установки. Бесспорно, родители - самые значимые и любимые для ребёнка люди. Авторитет, особенно на самых ранних этапах психоэмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у ребёнка непоколебима: "Мама сказала....", "Папа велел..." и т.д.

В отличие от сформировавшейся личности, ребёнок 3-4 лет не владеет психологическими защитными механизмами, не способен руководствоваться осознанными мотивами и желаниями. Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребёнку, оценкам поступков ребёнка, избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребёнка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной.

Установки возникают повседневно. Они случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, формируются с раннего детства, и, чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для неё момент жизни ребёнка воздействует на его поведения и чувства. Оружием против негативной установки может стать только контрустановка, причём постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих. Например, контрустановка "Ты всё можешь" победит установку "Неумеха, ничего у тебя не получается", но только в том случае, если ребёнок будет действительно получать подтверждение своим способностям в реальной деятельности (рисование, лепка, пение и т.д.).

Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребёнка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их не обязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребёнку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

Ниже приведена таблица наиболее часто встречающихся негативных родительских установок. Обратите внимание на те последствия, которые они могут иметь для личности ребенка, и научитесь выдвигать контрустановки. Вспомните, не слышали ли вы нечто похожее от своих родителей? Не стали ли некоторые из них тормозящими указателями на вашем жизненном пути?

Проанализируйте, какие директивы, оценки и установки вы даёте своим детям. Сделайте так, чтобы негативных было очень мало,

научитесь трансформировать их в позитивные, развивающие в ребёнке веру в себя, богатство и яркость эмоционального мира.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ		ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ
Сказав так:	подумайте последствиях	они вовремя исправятся
"Не будешь слушаться, тобой дружить будет..."	Замкнутость, отчуждённость, сугубливість, безынициативность, неподчиняемость, приверженность стереотипному поведению.	"Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!"
"Горе ты моё!"	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	"Счастье ты моё, радость моя!"
"Плакса-Вакса, нытик, пискля!"	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение.	"Поплачь, будет легче..."
"Вот дурашка, всё готов раздать..."	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм.	"Молодец, что делишься с другими!"
"Не твоего ума дело!"	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчуждённость, конфликты с родителями.	"А ты как думаешь?"
"Ты совсем, как"	Трудности в общении с	"Папа у нас"

твой (мама)..."	папа родителями, идентификация родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя	замечательный человек!" "Мама у нас умница!".
"Ничего не умеешь делать, неумейка!"	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	"Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!".
"Не кричи так, оглохнешь!"	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.	"Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...!".
"Неряха, грязнуля!"	Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей.	"Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!"
"Противная девчонка, все они капризули!" (мальчику девочке). "Негодник, все мальчики забияки и драчуны!" (девочке мальчике).	Нарушения в психосексуальном развитии, осложнения в межполовом общении, трудности в выборе друга противоположного пола.	"Все люди равны, все люди разные. Ни один не похож на другого".
"Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому"	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от любимой.	"Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!".

ребёнку!".	родителей, "уход" в себя или "уход" от родителей.	
"Жизнь очень трудна: вырастешь узнаешь...!"	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм.	"Жизнь интересна и прекрасна! Всё будет хорошо!".
"Уйди с глаз моих, встань в угол!"	Нарушения взаимоотношений с родителями, "уход" от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.	"Иди ко мне, давай во всём разберёмся вместе!"
"Не ешь много сладкого, а то зубки будут болеть, и будешь то-о-ол-стая!".	Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя.	"Давай немного оставим папе (маме) ит.д."
"Все вокруг обманщики, надейся только на себя!"	Трудности в общении, подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы сверконтроля, ощущение одиночества и тревоги.	"На свете много добрых людей, готовых тебе помочь...".
"Ах ты, гадкий утёнок! И в кого ты такой некрасивый!".	Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство незащитности, проблемы с родителями, низкая самооценка, неуверенность в своих силах и возможностях.	"Как ты мне нравишься!".
"Нельзя ничего самому делать,	Робость, страхи, неуверенность в себе,	"Смелее, ты всё можешь сам!".

спрашивай разрешения старших!".	у безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность.	
"Всегда ты не вовремя подожди...".	Отчуждённость, скрытность, излишняя самостоятельность, ощущение беззащитности, ненужности, "уход" в себя", повышенное психоэмоциональное напряжение.	"Давай, я тебе помогу!"
"Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!".	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности.	"Держи себя в руках, уважай солюдей!".

Естественно, список установок может быть значительно больше. Составьте свой собственный и попытайтесь найти контрустановки, это очень полезное занятие, ведь сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла, может "всплыть" в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребёнка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий.

Как часто вы говорите детям:

- Я сейчас занят(а)...
- Посмотри, что ты натворил!!!
- Как всегда неправильно!
- Когда же ты научишься!
- Сколько раз тебе можно повторять!
- Ты сведёшь меня с ума!

- Что бы ты без меня делал!
- Вечно ты во всё лезешь!
- Уйди от меня!
- Встань в угол!

Все эти "словечки" крепко зацепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

А эти слова ласкают душу ребёнка:

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами...!
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Что бы не случилось, наш дом – наша крепость.
- Расскажи мне, что с тобой...

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит делать его жизнь унылой, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребёнок – не беспомощная "соломинка на ветру", не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на неё наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Много в процессе воспитания детей зависит не только от опыта и знаний родителей, но и от их умения чувствовать и догадываться!

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПДД

Родителям младших дошкольников:

Вы - образец поведения и объект любви и подражания для вашего ребенка. Помните об этом в тот момент, когда выходите на проезжую часть с малышом.

Чтобы ребенок не оказался в беде, нужно воспитывать у него уважение к правилам дорожного движения ежедневно, ненавязчиво и с терпением.

Играть ребенок должен только во дворе под присмотром взрослых и знать: выходить на дорогу нельзя!

Не стоит пугать ребенка возможными обстоятельствами, а нужно вместе с ним наблюдать за ситуациями на дороге, во дворе, на улице, объяснять, что происходит с пешеходами и с транспортом.

Знакомьте малыша с правилами для пешеходов и с правилами для транспорта.

Развивайте у малыша внимание, зрительную память. Для этого дома создавайте игровые ситуации. В рисунках закрепляйте впечатления от увиденного. Дайте возможность ребенку довести Вас до детского сада, а вечером до дома.

В этом возрасте ребенок должен знать:

- ✓ На дорогу выходить нельзя.
- ✓ Переходить дорогу можно только вместе со взрослым, держа его за руку.
- ✓ Вырываться нельзя.
- ✓ Переходить дорогу можно только по пешеходному переходу спокойным шагом.
- ✓ Пешеходы - это люди, которые идут по улице.
- ✓ Чтобы на дороге был порядок, не было аварий, чтобы пешеход не попал под машину, все должны подчиняться светофору: красный свет - Движенья нет, а зеленый говорит: «Проходите, путь открыт!».
- ✓ Машины бывают разные, это - транспорт. Машинами управляют водители (шоферы).
- ✓ Машины (транспорт) передвигаются по дороге (шоссе, по мостовой).
- ✓ Когда мы едем в троллейбусе или автобусе, мы являемся пассажирами.
- ✓ Когда мы едем в транспорте, то нельзя высовываться из окна, нужно держаться за руку мамы, папы или за поручень.

Родителям старших дошкольников:

Ваш малыш подрос, он стал любознательнее, обогатился его жизненный опыт, он стал самостоятельнее. Но авторитет ваш несколько не уменьшился. Вы все также остаетесь для него верным помощником в воспитании культурного поведения на улице и в общественном транспорте.

Зная индивидуальные особенности своего ребенка (темперамент, интеллект, нервную систему и т.д.), продолжайте помогать ему осваивать науку уважения к улице: не навязчиво, но настойчиво, терпеливо, систематически.

Воспитывайте у ребенка привычку быть на улице внимательным, осмотрительным и осторожным. По дороге в детский сад, домой, на прогулке продолжайте закреплять знания, полученные ранее, задавайте проблемные вопросы, обращайтесь внимание на свои действия, почему вы остановились перед пешеходным переходом, почему остановились перед дорогой и именно здесь и т.п.

В этом возрасте ребенок должен знать и выполнять следующие правила:

- ✓ Ходить по тротуару нужно с правой стороны.
- ✓ Перед тем, как перейти дорогу, нужно убедиться, что машин нет, посмотрев налево и направо, после этого можно двигаться, предварительно снова поглядев в обе стороны.
- ✓ Дорогу нужно переходить только шагом.
- ✓ Надо подчиняться сигналам светофора.

- ✓ В транспорте вести себя надо спокойно, разговаривать тихим голосом, держаться за руку взрослого, либо поручень, чтобы не упасть.
- ✓ Высовывать руки из окна автобуса или троллейбуса нельзя.
- ✓ Входить и выходить из транспорта можно только тогда, когда он стоит.
- ✓ Играть можно только во дворе.

Уроки дорожной безопасности для родителей

- ✓ Ребенок на руках. Будьте внимательны и осторожны - ребенок, находясь на руках, закрывает вам обзор дороги.
- ✓ Ребенок в саночках. Помните, что санки легко опрокидываются. Этого нельзя допускать ни на проезжей части, ни рядом с ней. Смотрите на ребенка чаще. Старайтесь идти по середине тротуара, дальше от "сосулек".
- ✓ Выход из общественного транспорта. Первыми пусть выходят всегда взрослые, принимая ребенка, так как он может вырываться, выбежать на дорогу. Шагая по ступеням, которые рассчитаны на взрослого, ребенок может упасть. Предельная внимательность нужна тогда, когда вы выходите или заходите последними из пассажиров. Водитель может не заметить ребенка, стоящего на ступеньках, которого вы, выйдя, готовились взять, посчитает, что высадка закончилась, закроет дверь и тронется. Поэтому выходить нужно не последним, либо взять ребенка на руки, либо предупредить водителя перед выходом.
- ✓ Проезд в общественном транспорте. При движении в троллейбусе, автобусе или трамвае нужно занимать устойчивое положение, особенно осторожным надо быть возле кабины водителя и во время подготовки к выходу.
- ✓ За руку с ребенком. На дороге и рядом с ней всегда помните, что ребенок может вырываться. Такая ситуация часто случается и приводит к дорожным происшествиям. Ребенок может попытаться вырваться, если увидит на другой стороне дороги кого-то из друзей, родных и т.д.

Только культура поведения родителей, строгое соблюдение правил дорожного движения, терпение и ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка поможет нам вместе воспитать и привить ему привычки и навыки безопасного поведения на улице!

Работа с родителями

Консультации для родителей

Летний отдых

ОГОНЬ

Открытый огонь привлекает всех деток без исключения. Им очень хочется познать эту стихию, а взрослые боятся, что это знакомство состоится. Вам не удастся убедить малыша, что огонь – это не интересно. Даже если вы будете запрещать ребёнку приближаться к нему, малыш всё равно познакомится с огнём, но уже без вас.



Поэтому и вам, и ребёнку будет спокойнее. Если вы научите его правилам безопасности и способам тушения огня. Договоритесь с малышом, что подходить к огню он будет только в вашем присутствии. Объясните, что главная опасность костра заключается не в ожогах (обжечься проще у плиты), а в том, что над открытым огнём очень легко потерять контроль, так как пламя может запросто перекинуться от костра на сухую траву и дачный домик. Можете показать в безопасной обстановке, как моментально вспыхивает и сгорает, например, лист бумаги. У всех людей, в том числе и маленьких, есть природный страх перед огнём. Но у людей, в отличие от животных, есть власть над ним. Обязательно держите рядом с костром ведро воды, а в доме – огнетушитель.

СТРАСТЬ К ЛАЗАНИЮ

Почему-то все дети время от времени стремятся забраться куда-нибудь повыше. Лучший способ обеспечить себе спокойную (а малышу интересную) жизнь – обучить его технике безопасности. Не запрещайте ребёнку лазать по деревьям, а учите его правильно это делать: ставить ноги на ветви как можно ближе к стволу и не забывать о том, что когда-нибудь придётся спускаться... Если у вас есть возможность, попробуйте вместе подняться на крышу. Малыш станет больше вам доверять, узнав, что и взрослым совсем не чуждо желание взглянуть на мир с непривычной высоты и почувствовать небо над самой головой. Попросите ребёнка позвать вас, когда он захочет залезть на дерево, мотивируя это тем, что вам тоже это интересно, - так вы спокойно можете подстраховать юного верхолаза.

ОПАСНЫЕ РАСТЕНИЯ

Обязательно позаботьтесь о том, чтобы на участке не было ядовитых растений, таких как морозник, безвременник, молочай, аконит, клещевик, борщевник, волчий ягодник, бобовник. Ядовитые вещества содержат олеандр, дурман, майский ландыш, глициния. Помните, что к «агрессивным» относятся растения, которые выделяют много пыльцы, ведь пыльца – один из самых распространённых аллергенов. В этом списке астры, хризантемы, кореопсисы, маргаритки, бархатцы, ноготки, а также ива, сирень, берёза, клён. Даже у младших школьников эти растения могут вызвать серьёзные отравления. Кстати, если даже на вашем дачном участке они не растут, полезно пройтись по дачам соседей (с их разрешения, конечно!) и показать ребёнку, каких растений стоит опасаться.

ПАРАЗИТЫ

Почти все дети любят пробовать природу на вкус: то яблочко зелёное пожевать, то листик, то травинку... Но мы-то, взрослые, знаем, что это опасно: на природе проще простого подцепить кишечных паразитов. Объясните ребёнку, что в принципе в этом нет ничего плохого (если, конечно, растение не ядовито), но всё, что ему захочется попробовать, нужно обязательно помыть. Следите за тем, чтобы ваш малыш как можно чаще мыл руки, пусть даже через несколько минут он снова испачкается.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

- для деток, которые только научились ходить, нужно постараться максимально обезопасить дачный домик: так же, как и в городской квартире, закрыть розетки заглушками, на углы мебели прикрепить специальные накладки (или хотя бы замотать углы поролоном и закрепить скотчем) и загородить лестницы и подвал, чтобы малыш случайно не упал.
 - топить печку и жечь костёр нужно очень осторожно, следя за тем, чтобы дым не попал в комнату, где будет спать ребёнок.
 - храните садовые инструменты в сарае за закрытой дверью, чтобы малыш случайно о них не поранился.
 - любые ёмкости с водой закрывайте тяжёлыми щитами. Маленькому ребёнку достаточно и миски с водой, чтобы утонуть. В связи с этим же не забывайте и о надувных бассейнах: никогда не оставляйте малыша, играющего с водой, без присмотра.
 - если вы привезли на дачу маленького ребёнка, на всё время его пребывания забудьте о ядовитых химикатах! Кроме того, следите, чтобы ваше чадо не смогло добраться до ядовитых (чистотел) или колючих (роза, шиповник) растений.
-

Несколько советов родителям дошкольников

Подумайте, за что вы любите своего ребенка, чем он вам дорог, что он умеет делать и на это обращайтесь постоянно свое и его внимание. Хвалите его за самую маленькую победу: за то, что он съел всю кашу, хорошо причесался, аккуратно и красиво повязал шарф (хотя это может быть и не совсем так). Дайте ему постоянное ощущение, что он любимый ребенок, несмотря на его неудачи и неудачи.

Будьте честными. Дети очень чувствительны ко лжи. Своим обманом вы поощряете к этому детей. Одна мама, когда курила, закрывалась в туалете от своей дочурки. Она не хотела, чтобы девочка брала плохой пример. Когда девочка достигла тринадцатилетнего возраста, то именно она первая закурила среди компании сверстниц. У подруг тоже были курящие мамы, но они не прятались от детей, а старались объяснить им, почему детям и подросткам нельзя курить!

Оценивайте уровень развития успехов ребенка. Постоянно подмечайте его малейшие успехи, поощряйте за них. Избегайте длинных объяснений или бесед. Старайтесь вовремя уловить изменения в ребенке и понять, почему это с ним происходит, в чем причина.

Уважайте в ребенке индивидуальность. Не заставляйте его делать именно так, как вы считаете нужным. Дайте ему свободу самостоятельного поступка, ограниченную шипим тактичным контролем. Например, ребенок не хочет делать уроки, а хочет гулять или смотреть телевизор. Скажите ему: "Конечно, ты вправе сам решать, что тебе делать и когда. Просто я приготовила тебе сюрприз, который хотела показать после того, как ты сделаешь уроки. Что ж, придется сюрприз отложить". Вы можете возразить нам, где набрать столько "сюрпризов". Но все дело в том, что этот сюрприз вам понадобится ненадолго — пока ребенок не привыкнет и не поймет необходимости делать сначала уроки (примерно 3-4 недели). В роли "сюрприза" может выступать простая сырая картошка, упакованная в обычный пакет, но привязанная на веревочку, с которой ребенок ее должен срезать с завязанными глазами. Попробуйте это сделать и увидите, что получится! Ваш "сюрприз" будет висеть 5-7 дней, в течение которых ребенок будет сгорать от желания узнать, что там. Или ребенок, собираясь в детский сад, не хочет одевать одежду, приготовленную вами. Предоставьте ему самостоятельно решить этот вопрос. Пусть даже решение будет не очень правильное (надеть носки, а по колготки), и у ребенка на это уйдет много времени (а вы торопитесь на работу). Постепенно (5-9 месяцев) он научится очень быстро делать это с учетом различных факторов — погоды, цветовой гаммы одежды, ее удобства и пр. Но главное — он будет учиться сам решать вопросы и испытывать результаты этого решения на себе. Он будет учиться понимать связь между тем, что он делает, и что он потом будет чувствовать.

Никогда не оправдывайте свой крик на ребенка, невозможность оказать ему помощь, внимание занятостью, делами по дому, на работе. Разве он виноват в том, что его мама, папа, бабушка — все заняты и никому нет дела до него? Он ведь такой маленький и беззащитный перед вами. Он — ваше творение. Так будьте вместе с ним, а не врозь! Старайтесь сделать так, чтобы начатая ребенком работа (игра, рисование, чтение книжки...)

была доведена им до определенного завершения: дорисовал рисунок, дочитал страницу книги и т.д.

Учите доводить начатое дело до конца! Это очень организует малыша и легко ему дается. Упустив этот момент, вы рискуете тем, что ваш ребенок привыкнет "перескакивать" с одного дела на другое, с одной книги на другую. Надо уметь дозировать работу, учитывать ее трудность. Сознание выполненного дела доставляет ребенку большую радость, особенно если вы это отметите: "Как, ты уже все прочитал (убрал игрушки, нарисовал...)? Какой ты у меня молодец! Повторение "ситуации радости" будет вызывать у него желание завершить начатое дело. Если же ребенок не хочет доводить дело до конца — сядьте с ним и помогите. Для этого требуется 1-2 минуты и ваше участие: "Давай попробуем вместе. Смотри, как легко ты это можешь делать!" Когда мы задаемся вопросом, что самое желанное для маленького ученика, мы понимаем, что это понимание любимых родителей, и, особенно, доброе понимание, являющееся важным фактором формирования поведения. Помня об этом, родители должны серьезно относиться к тому, как и на что они обращают внимание в общении со своим ребенком. Одним из сильнейших мотивов поведения ребенка является желание сделать так, чтобы его родители заметили, похвалили то, что он сделал. Ребенку нужна похвала родителей.

И еще одно. **Он хочет быть похожим на своих родителей и старается во многом подражать вам.** Ребенок замечает и запоминает все события, которые вызвали вашу довольную улыбку, одобрительный кивок головы. И напротив — его очень ранят высказывания, замечания по поводу его неудач. Очень важно научить ребенка распределять свое время, планировать, что и когда он будет делать. Для этого полезно завести дневник и дать ребенку возможность в течение недели пронаблюдать, как он проводит свои часы и минуты. (Было бы неплохо, ест бы для начала и вы просчитали свое время: на что оно уходит, чтобы выяснить ваши приоритеты.) Этот дневник поможет вам узнать перегрузку ребенка, его свободные паузы, резерв времени, который вам и понадобится. Желанный результат должен заключаться в таком распределении времени и сил, когда бы начатое дело с наибольшей вероятностью благополучно завершилось.

Из книги: Худенко Е.Д. и др. Как научить ребенка думать и говорить. - М., 1993.

Обучающие игрушки для развития ребенка



Уже с первых месяцев жизни малыша многие родители озадачены его гармоничным развитием. Зачастую именно от взрослых зависит, какими темпами ребенок будет осваивать окружающий мир. А как он его познает? Конечно во время игры. Он смотрит, изучает, пытается дотянуться, потрогать, попробовать, что-то разобрать и вновь собрать. Благодаря игре ребенок знакомится с окружающими предметами. Сегодня каждый родитель может купить необходимые игрушки, соответствующие не только возрасту малыша, но и развивающие определенные навыки: будь то крупная или мелкая моторика, двигательные навыки, логическое мышление или внимание. Поговорим в статье про обучающие игрушки для развития ребенка.

Для самых маленьких - от рождения до 6 месяцев - советуем купить музыкальные карусели (моби́ли), развивающие коврики и погремушки. **С 6 месяцев до года** добавляем в игровой арсенал мячики, неваляшки, обучающие игрушки для купания и те, которые можно жевать; книжки с картинками, колокольчики или бубенчики; платочки и тряпочки, дающие возможность что-то накрыть и спрятать; игровые центры, а также различные обучающие игрушки, которые можно куда-то вкладывать или выкладывать, вращать, перемешать и прочее. **С года до 3 лет** используйте пирамидки, матрешки, крупные пазлы и мозаики, куклы, машинки, наборы кукольной посуды и мебели. Пригодятся материалы для игр с водой и песком, игрушечные телефон, часы, сумочки. Обратите внимание на механические и клавишные обучающие игрушки, строительные наборы, игрушечных животных, мячи разных размеров, обручи, спортивное оборудование, скамеечки для ходьбы и коврики с разной поверхностью.

Во-первых, любая игрушка должна быть безопасной, т.е. нетоксичной, качественной и вызывать у ребенка положительные эмоции.

Во-вторых, учитывайте возрастные ограничения. Не стоит покупать детям до 3 лет игрушки с мелкими деталями.

В-третьих, при покупке развивающих игрушек нужно учитывать возраст, возможности и интересы ребенка. Сегодня благодаря усилиям детских психологов, педагогов и производителей игрушек на полках магазинов мы видим множество «готовых решений», соответствующих определенному возрасту ребенка и развивающих различные навыки, свойственные данному этапу взросления. Хорошо, если игрушка multifunctional и будет расти вместе с ребенком.

В-четвертых, игрушка должна иметь узнаваемый образ, так как маленькие дети при знакомстве с окружающим миром нуждаются в правдивых образах. Кошечка должна быть похожа на кошку и мяукать, а не кукарекать. В-пятых, игрушка должна легко мыться или стираться. Самые первые игрушки для ребенка - это музыкальные карусели (моби́ли) и подвесные дуги с игрушками, так как груднички большую часть времени спят, а во время бодрствования рассматривают окружающие предметы и прислушиваются к звукам. Для деток 3-6 месяцев советуем подобрать развивающие коврики с дугами.

Это целые наборы с мягкими шарами, подвесными игрушками с различными свойствами - шуршащие, светящиеся, издающие звуки и имеющие различную фактуру, что развивает не только внимание, но и тактильные ощущения.

Для развития координации движений, ловкости и чувства равновесия используйте мячи разных размеров, специальные игрушки-каталки, обручи, коврики с разной поверхностью, машины (крупные грузовики для перевозки «грузов», большие машины, на которых можно кататься, перебирая ногами и рулить). Для детей постарше - спортивное оборудование: качели, скамейки для ходьбы, горки, лесенки и прочее.

Все познавательные способности малыша - мышление, внимание, память - развиваются в процессе действий с предметами. **Используйте самообучающие игрушки** - пирамидки, вкладыши, коробки с различными формами, матрешки и простые кубики. Вкладывая меньший элемент в больший, ребенок учится соотносить величину предметов, координируя действия рук и глаз. Для речевого развития подойдут картинки с изображением животных и людей, предметов и игрушек; сюжетные картинки с изображением действий (девочка играет в куклы, мальчик сидит на стуле); наборы картинок с различным пространственным положением одних и тех же персонажей (зайчик сидит, зайчик прыгает, зайчик грызет морковку); звукозапись детских сказок. Помните, что игрушек не должно быть много. Не стоит покупать однотипные игрушки, пусть они будут разные и развивающие. От изобилия ребенок просто-напросто устает. **Игрушки необходимо менять в зависимости от возраста ребенка и темпов его развития.**

Типичные ошибки родителей



К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держаться слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.
- Стоит **избегать разговоров о слезах** малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.
- **Нельзя пугать детским садом** ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- **Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Помощь нужна еще и родителям!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае

они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видят, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Чтобы помочь себе, нужно:

- ***быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье.*** Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.

- ***поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание.*** Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстанется с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

- ***воспользоваться помощью.*** В детском саду есть психолог. Этот специалист предлагает помощь не только (и не столько!) ребенку, сколько его родителям, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда родителям очень нужно знать, что ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию даёт психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.

- ***заручиться поддержкой.*** Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Советы родителям

Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад?

- Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
- Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить его ослабленную нервную систему.
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Не реагировать на выходки ребенка и наказывать его за детские капризы.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.
- При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

***«ПРИБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ К ФИЗКУЛЬТУРЕ -
ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»***

(беседы с родителями)

ДОУ №26 «Светлячок»

Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Как считают современные авторы, начиная занятия физкультурой после 3 лет – родители уже опоздали с началом физического воспитания ребенка. Однако физическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 6 лет позволяет заинтересовать его занятиями спортом и научить основным навыкам и принципам физической культуры.

Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание – все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях.

Здоровье – великое благо, недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!». Важным аспектом оздоровительной физкультуры являются самостоятельные занятия с детьми в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на оздоровление и закаливание детей. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет ребенку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой.

В последнее время отмечается огромный рост популярности оздоровительных физических упражнений, никогда люди так не увлекались различными формами оздоровительной физкультуры всей семьей как это происходит сегодня. Привычной картиной становятся семьи, в полном составе занимающиеся бегом, лыжами, закаливанием, «моржеванием» и другими видами оздоровительной физкультуры.

1. Утренняя гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это не возможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 ° С. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.

При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание – малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища.

При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма. Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

- а) потягивание;
- б) ходьба (на месте или в движении);
- в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- г) упражнения для мышц туловища и живота;
- д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);

- е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));
- ж) упражнения силового характера;
- з) упражнения на расслабление;
- и) дыхательные упражнения.

Во время занятий утренней гимнастикой с ребенком следует избегать упражнений связанных с натуживанием. При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3 – 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке.

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.

2. Закаливание

Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья и сопротивляемости инфекциям является закаливание. Сущность закаливания организма заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность детского организма к вредному действию раздражителей внешней среды.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают функционирование всех его систем и органов. Процесс закаливания очень специфичен, то есть холодовые процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур – к жаре. При организации закаливающих процедур необходимо твердо усвоить, что успех возможен, только при условии, когда закаливающие процедуры проводятся систематически, непрерывно, длительное время. Нежелательны пропуски даже в

2-3 дня, а перерыв в 2-3 недели, вынуждает начинать закаливающие процедуры с ранних стадий.

При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, солнце и воду. При выборе закаливающих средств и их дозировки должны учитываться состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности ребенка.

Закаливание может проводиться воздухом, водой и солнцем. Хороший эффект дает хождение детей босиком, с постепенным увеличением времени. Лето – самая удобная пора для начала процедур по закаливанию детей. Начинать лучше с щадящих процедур – воздушных ванн. Вначале их проводят в комнате, а затем на открытом воздухе. Очень эффективны влажные обтирания. Во всех случаях, исходя из индивидуальных особенностей ребенка, до начала процедур закаливания необходимо проконсультироваться с врачом.

3. Маленькие стайеры

В последнее время большую популярность приобрел оздоровительный бег, быстро приобретший славу надежного средства против «болезней века» – инфаркта, гипертонии, атеросклероза и многих других. Бег является универсальным средством воздействия на организм. Бегать любят все – и стар, и млад, а бегать всей семьей значительно легче – родители следят за детьми, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями.

Как правило, дети до 3 лет бегать трусцой не могут, и принуждать их к этому не следует. К тому же однообразные движения без конкретной цели быстро утомляют малыша, и он теряет интерес к занятиям. Начиная с 4 лет детей можно начинать брать с собой на пробежку.

На начальном этапе не нужно гнаться за скоростью, тренировки усложняются за счет увеличения дистанции. Нельзя изнурять малыша необходимостью пробежать, что бы это ни стоило запланированное расстояние. Важно, чтобы после занятий, ребенок испытывал желание пробежать еще часть дистанции.

Профессор Ю. Травин предлагает курс начальной подготовки к занятиям оздоровительным бегом, который строится на чередовании бега с ходьбой, причем от недели к неделе процент ходьбы к общему времени тренировки снижается. Занятия должны начинаться с ускоренной ходьбы в течение 5 минут и продолжаться не менее 30-40 минут. Одевать ребенка рекомендуется легко, чтобы он не перегревался.

В первые месяцы занятий с ребенком рекомендуется щадящий режим бега, занятия можно построить следующим образом:

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| а) ускоренная ходьба | 3-5 минут; |
| б) общеразвивающие упражнения | около 10 минут; |
| в) бег | 14-20 минут; |
| г) ходьба | 3-5 минут. |

Необходимо помнить основные правила, сформулированные известным ученым Кеннетом Купером: безопасно, медленно, поступательно. Начинаем с ходьбы, затем переход на комбинацию бег-ходьба, и только потом просто бег.

При занятиях бегом с ребенком рекомендуется:

- а) до начала занятий проконсультироваться с врачом;
- б) соблюдать 2-х часовой интервал между едой и началом тренировки;
- в) за 10-15 минут до начала тренировки рекомендуется, чтобы ребенок выпил 100-150 граммов натурального фруктового сока;
- г) необходимо следить, чтобы при беге ребенок дышал только через нос;
- д) интенсивность нагрузки контролируется носовым дыханием: при пульсе до 130 ударов в минуту носовое дыхание не затруднено;
- е) приучайте малыша правильно ставить ногу при беге: стопа должна как бы перекачиваться с пятки на носок, с акцентом на наружную часть стопы (чуть косолапя);
- ж) правильно подбирайте обувь: не пожалейте денег на хорошие кроссовки для малыша.

Лучшим местом для бега является лесной газон, но можно бегать и по асфальту. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения. В прохладную погоду не следует одевать малыша слишком тепло, чтобы избежать чрезмерного потоотделения, в жаркую погоду не одевайте ребенка в одежду из синтетических, воздухопроницаемых тканей.

И последнее на что необходимо обратить внимание это правильно выводить организм малыша из состояния повышенной активности в нормальное состояние. Обычно это легко достигается спокойной ходьбой, в конце тренировки после бега нужно пройти 250-300 метров в спокойном темпе. Полное восстановление пульса к исходным данным через 10-15 минут говорит о хорошей переносимости нагрузок детским организмом.

4. Учимся плавать

Общеизвестно, что плавание оказывает большое оздоровительное действие на весь организм ребенка и является мощным средством закаливания. Кроме этого, умение плавать – жизненно необходимый навык. В семье должны уметь плавать все, ребенка можно начинать учить плавать как до года, так и в 1-2 года в домашней ванне. При правильном подходе дети быстро привыкают к воде, охотно играют в ванне, а затем легко переходят к купанию в открытых водоемах.

Но не страшно, если родители по каким-то причинам не смогли научить ребенка плавать в возрасте до 3 лет. Обучение плаванию можно начинать и в возрасте 3-5 лет, тем более что в этом возрасте малыш становится психологически готов к осмысленному обучению.

Прежде всего, необходимо научить ребенка делать выдох под водой и вдох над водой; затем научить малыша погружаться в воду, задерживая дыхание; потом нырять и всплывать. После этого ребенка можно учить плавать спортивными способами (брасс, кроль и др.).

Начинать занятия плаванием следует при температуре воды не ниже 18 ° С. Время пребывания в воде постепенно увеличивается от 5-7 минут до 20-25 минут, а длина проплываемых отрезков от 20-25 метров до 75-100 метров. Нельзя допускать сильного переохлаждения ребенка. Перед началом плавания необходимо сделать комплекс общеразвивающих упражнений, с участием основных мышечных групп. К таким упражнениям относятся:

- а) ходьба, бег с маховыми движениями руками;
- б) наклоны, повороты, приседания;
- в) сгибание и разгибание рук в упоре;
- г) круговые движения руками с постепенным увеличением амплитуды;
- д) круговые вращения туловищем в плечевых, коленных, тазобедренных и голеностопных суставах;
- е) имитация движений рук и ног при плавании способом «кроль».

Обучение плаванию начинают с «ознакомления с водой». Все упражнения начинаются на мелком месте и только в сторону берега. Выбирается место с ровным песчаным дном, без ям. Наибольшая глубина места обучения – по грудь ребенка. На первых занятиях в воде нельзя задерживаться более 10-15 минут (в открытых водоемах).

Последовательность обучения следующая: вначале необходимо добиться правильного положения тела при скольжении на воде; затем начинаем изучать движение ног при плавании кролем (на месте, с доской, в скольжении); после закрепления навыков движения ног переходим к разучиванию гребка рукой; окончательная стадия заключается в выработке и закреплению навыков согласованного движения рук и ног, с правильным дыханием. В каждое из описанных упражнений необходимо включать упражнения тренирующие дыхание.

Родители могут обучить ребенка плаванию во время отпуска на открытом водоеме за 10 занятий:

Таблица: Примерный план обучения плаванию

№ п/п	Содержание занятий	Номер занятий									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Упражнения для привыкания к воде	X	X	X							
2	Движение ногами как при плавании кролем		X	X	X	X	X				
3	Выдохи в воду		X	X	X	X	X	X	X		
4	Скольжение на груди (на спине)			X	X						
5	Плавание кролем на груди при помощи движения ног (с доской)				X	X	X	X	X	X	X
6	Скольжение на груди и спине с движением ног				X	X	X	X			

7	Движение руками как при плавании кролем				X	X	X				
8	Выдох в воду с поворотом головы на вдох					X	X				
9	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией движений (с задержкой дыхания)					X	X				
10	Согласование движений рук с дыханием						X	X	X	X	X
11	Плавание кролем с полной координацией движений и дыхания							X	X	X	X
12	Игры на воде		X	X	X	X	X	X	X	X	X

Игры с детьми на воде являются важным элементом обучения и совершенствования техники плавания, а также оказывают немаловажное оздоровительное значение. Вот некоторые из них:

Переправа: передвижение по воде с помощью гребковых движений рук.

Кто выше: прыжки из воды, как можно выше, отталкиваясь от дна одной или двумя ногами.

Кто быстрее: бег в воде на заданное расстояние.

Волны на море: энергичные движения руками со сцепленными пальцами вправо, влево под самой поверхностью воды.

Сядь на дно: сесть на дно, погрузившись с головой под воду.

Поплавок: сделав глубокий вдох, сесть на дно, а затем, сгруппировавшись, т.е. обхватив руками колени, опустив голову и прижав подбородок, всплыть на поверхность.

Медуза: сделав глубокий вдох, сесть на дно, а затем, выпрямив руки и ноги, всплыть на поверхность.

Водолазы: достать со дна с открытыми глазами какой-нибудь специально брошенный предмет.

Стрела: поддерживая ребенка, принявшего положение скольжения, под живот и ноги родитель толкает «Стрелу» к берегу.

Торпеда: скольжение на груди по воде с работой ног как при плавании кролем.

5. Стадион в квартире

Для занятий детей спортом в домашних условиях рекомендуется использование различных тренажеров. Существует множество конструкций различной сложности для самостоятельного изготовления. Рядом предприятий освоен выпуск мини-стадионов для детей, как в виде спорткомплекса, так и в виде отдельных спортивных снарядов узконаправленного действия.

До 4-х летнего возраста ребенок может удовлетвориться «стадионом в дверном проеме». Его основа – 3 крюка из 6-ти мм проволоки (или промышленного производства) в притолоке. К среднему можно прикрепит канат, к крайним – качели, трапецию, кольца.

Но лучше всего для физических занятий детей от 3 до 6 лет подходит домашний спортивный комплекс семьи Никитиных, или аналогичные ему конструкции. При чем целый ряд спортивных комплексов, разработанных на

основе принципов заложенных в спорткомплекс Никитиных, сконструированы так, что могут быть использованы и 2-3 летним малышом и его папой. При разработке комплексов учтено, что он должен надежно крепиться, иметь эстетичный вид, позволять выполнять различные виды упражнений для развития различных групп мышц, а самое главное быть компактным.

Большинство спортивных комплексов занимает в квартире 3,5 - 4,0 кв. метра площади и содержит до 12 различных снарядов, многие комплексы могут использоваться в сокращенных вариантах. Все зависит от свободного места и финансовых возможностей семьи. Комплекс В.В. Скрипалева может быть смонтирован в квартире без креплений к потолку и полу буквально за 20-30 минут.

Спортивные снаряды комплексов пригодны для выполнения различных упражнений. Так, для упражнений в висе имеются перекладыны, кольца и трапеции. Снарядом для прыжков служит прыжковая лиана и компактный батут. Последний одновременно выполняет и функции гимнастического мата и «глушителя» соскоков. Кольца используются для вращений самого различного характера.

Для ребенка имеются обычные качели. Развитию равновесия служит наклонная треугольная лестница, с небольшим углом подъема (30^0), которая связывает все снаряды комплекса. Для скатывания предусмотрена наклонная горка. В комплексе имеется большой выбор снарядов для лазания: обычный канат, наклонный канат, наклонная лестница, вертикальные качели.

В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький ребенок стремится посоревноваться с папой, мамой, братом или сестрой. Домашний стадион – это радость общения на почве укрепления здоровья. Главное не заставлять детей подолгу заниматься на снарядах: до появления чувства усталости и не более!

6. Всей семьей на лыжи

В условиях средней полосы нет, пожалуй, более доступного и благотворного вида спорта, чем ходьба на лыжах. Она полезна людям всех возрастов. Во время ходьбы на лыжах вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат. Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами – это длительная и активная аэрация легких чистым воздухом, что имеет важное значение для жителей городов.

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах нужно ходить постоянно, а не от случая к случаю. Лыжные прогулки должны стать привычкой, необходимостью, совершать их рекомендуется 2-3 раза в неделю.

Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет. Лучше всего воздействует на ребенка личный пример родителей. После приобретения лыжной экипировки, дайте ребенку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним. Затем, по-

прежнему в комнате, помогите малышу освоить повороты переступанием на месте.

Затем выходим на улицу и все названные выше приемы закрепляем на снегу. Полезный прием на первых шагах обучения ребенка – буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палку или на веревке по лыжне. Ребенок 4-6 лет в начале занятий способен самостоятельно пройти по лыжне расстояние до 0,5 км, постепенно это расстояние можно довести до 1,5-2,0 километров.

Прогулки с ребенком на лыжах можно проводить только в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже -12°C . Необходимо следить. Чтобы ребенок не вспотел, если это произошло, нужно переодеть шапку и свитер. Одежда должна быть свободной, для детей лучше всего подходит комбинезон. Привалы для отдыха с ребенком от 3 до 6 лет рекомендуется устраивать через 0,5-1,0 километр, длительность привалов 5-10 минут.

7. В защиту велосипеда

Дети обожают кататься на велосипеде, обычно легко осваивают технологию езды, и часами крутят педали своих «железных коней» в компании сверстников. Многие родители опасаются, чтобы это увлечение их ребенка не принесло вреда их здоровью.

Отметим, что для девочек, как и для мальчиков, езда на велосипеде совершенно безопасна. Ни на физиологическом развитии девочек, ни на их будущем материнстве и потомстве плохо поездки на велосипеде не отражаются. Тысячи велосипедисток, среди которых и чемпионы мира по велоспорту становятся матерями, счастливыми людьми. Вредное влияние велосипеда на женский организм – досужая выдумка «скучающих кумушек».

Что касается позвоночника, то и тут опасения напрасны. Позвоночник искривляется от малоподвижного образа жизни, от слабости мышц спины и поясицы. Велосипед здесь не при чем. Напротив, как показывают многочисленные исследования, велосипед хорошо развивает длинные мышцы тела, то есть естественный мышечный корсет, который укрепляет позвоночник и не дает ему искривляться.

Когда ребенок едет на велосипеде, опираясь на руль руками, часть веса тела и головы падает на руки. На позвоночник нагрузка меньше. Мышцы работают, напряжены. Где тут перегрузка позвоночного столба? Ребенок то садится, то слезает с велосипеда. Преодолевая горку, встает с седла велосипеда, «танцует» на педалях. Здесь все – динамика, попеременное напряжение мышц спины и пояса, хорошее их кровоснабжение.

Другое дело, что только кататься на велосипеде ребенку недостаточно. Надо делать гимнастику, плавать, ходить на лыжах, бегать, играть в спортивные игры. А обычно, полюбив велосипед, ребята, скорее всего, полюбят и другие полезные упражнения.

8. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано. Что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр с малышом.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе. Продолжительность игры с детьми от 3 до 6 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, и в среднем может составлять 10-20 минут.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить малыша, отметив его ловкость, силу, инициативу.

Вот описание некоторых подвижных игр, в которых могут активно участвовать дети от 3 до 6 лет:

«Удочка»: Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

«Перетягивание через линию»: Участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии 1 метра. Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив, между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Побежденным считается тот, кто переступит линию обеими ногами. Продолжительность игры для одной пары играющих 3-5 минут.

«Вытолкни из круга»: В круг диаметром 3-4 метра встают участники игры. По сигналу соперники (стоящие напротив) начинают выталкивать друг друга из круга. Выталкивать можно руками и туловищем. Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3-4 раза, меняя игроков местами.

«Подними соперника»: Дети садятся на пол друг против друга, упираясь ступнями и держась за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удастся. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны. Повторить 4-5 раз.

«Салки»: Водящий поднимает руку и говорит: «Я – салка!». После этого он старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Убегающие пытаются увернуться от водящего. Игрок, которого водящий коснулся, становится салкой.

«Мы – веселые ребята»: Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Сказав; «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!», играющие бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся в середине площадке, между двумя чертами, должен догнать и коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. Победителем считается последний осаленный игрок.

«Кто обгонит?»: По сигналу играющие прыгают на одной ноге до линии финиша (8-12 метров), стараясь обогнать друг друга.

«Салки с прыжками на одной ноге»: Водящий, прыгая на одной ноге, старается догнать игроков, прыгающих также на одной ноге. После того, как салка догнал и коснулся любого игрока, они меняются местами. Коснувшийся земли двумя ногами, либо становится салкой, либо выбывает из игры (например, на 3 смены салки).

«Волк во рву»: На площадке чертят две параллельные линии (ров) шириной 55-60 см. Играющие (козлята) находятся на одной стороне рва, а во рву (между линиями) 2-3 водящих (волка). По сигналу «козлята» прыгают через ров, а «волки» стараются их поймать (осалить). Пойманные (осаленные) «козлята» выходят из игры. Когда число не пойманных «козлят» сравняется с числом «волков» игра заканчивается. «Волки» и не пойманные «козлята» меняются ролями.

«Охотники и утки»: На площадке на расстоянии 10-15 метров проводятся две параллельные линии. Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники» бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, команду меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалить всех «уток».

«Бой петухов»: Чертится круг диаметром 1,5-2,0 метра, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другая рука за спиной. Суть игры заключается в том, что, прыгая на одной ноге и, толкая соперника плечом, вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

В возрасте 5-6 лет детей нужно постепенно обучать правилам таких спортивных игр как бадминтон, пляжный волейбол, баскетбол, мини-футбол. Дети, как правило, с восторгом играют с родителями в эти игры, приобретая определенные навыки, и знакомятся с упрощенными правилами этих игр, что пригодится им при общении с подростками во дворе и в школе.

Заключение

Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и малыш бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Вырабатывается

условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий.

В связи с морфо-функциональными особенностями организма ребенка в возрасте 2-4 года, гимнастика для детей этого возраста должна характеризоваться разнообразием движений и использованием большого числа динамических упражнений. Для этих упражнений характерно чередование напряжения мышц и их расслабление, которое благоприятствует току крови, в связи с чем они менее утомительны, чем статические упражнения.

Особую радость малышам доставляют упражнения, облеченные в форму игр. Родителям вполне доступно дома, во дворе, на даче или на прогулке проводить подобные игры, во время которых дети приобретают жизненно важные навыки, развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой все интересно: и новые достижения, и состязательность игр, и участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством, даже холодная нагрузка, без которой невозможно закаливание.

Если родители будут делать все правильно, то физическое развитие детей пойдет более высокими темпами, воспитательный эффект будет дополнительным положительным моментом: ребенок не будет капризным, будет реже болеть, охотно помогать в домашних делах, а в дальнейшем и хорошо учиться, при минимальном контроле со стороны родителей.

Список использованной литературы

1. Гук Е.П., Полиевский С.А. «Физкультура и закаливание в семье», Москва, «Медицина», 1984 г.
2. Зинькович И.Б. «Физкультура в жизни ребенка», Минск, 1973 г.
3. Искусство быть здоровым. Сборник, часть 1 и 2. Автор-составитель Чайковский А.М., Шенкман А.Б., Москва, 1987 г., «Физкультура и спорт».
4. Никитин Б. «Развивающие игры», Москва, «Педагогика», 1985 г.
5. Скрипалев В.С. «Стадион в квартире», Москва, «Физкультура и спорт», М.1987 г.

СООБЩЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ:

« ИГРЫ КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ»,

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано. Что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр с малышом.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе. Продолжительность игры с детьми от 3 до 6 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, и в среднем может составлять 10-20 минут.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить малыша, отметив его ловкость, силу, инициативу.

Вот описание некоторых подвижных игр, в которых могут активно участвовать дети от 3 до 6 лет:

«Удочка»: Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

«Перетягивание через линию»: Участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии 1 метра. Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив, между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Победенным считается тот, кто переступит линию обеими ногами. Продолжительность игры для одной пары играющих 3-5 минут.

«Вытолкни из круга»: В круг диаметром 3-4 метра встают участники игры. По сигналу соперники (стоящие напротив) начинают выталкивать друг друга из круга. Выталкивать можно руками и туловищем. Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3-4 раза, меняя игроков местами.

«Подними соперника»: Дети садятся на пол друг против друга, упираясь ступнями и держась за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удастся. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны. Повторить 4-5 раз.

«Салки»: Водящий поднимает руку и говорит: «Я – салка!». После этого он старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Убегающие пытаются увернуться от водящего. Игрок, которого водящий коснулся, становится салкой.

«Мы – веселые ребята»: Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Сказав: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!», играющие бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся в середине площадке, между двумя чертами, должен догнать и коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. Победителем считается последний осаленный игрок.

«Кто обгонит?»: По сигналу играющие прыгают на одной ноге до линии финиша (8-12 метров), стараясь обогнать друг друга.

«Салки с прыжками на одной ноге»: Водящий, прыгая на одной ноге, старается догнать игроков, прыгающих также на одной ноге. После того, как салка догнал и коснулся любого игрока, они меняются местами. Коснувшийся земли двумя ногами, либо становится салкой, либо выбывает из игры (например, на 3 смены салки).

«Волк во рву»: На площадке чертят две параллельные линии (ров) шириной 55-60 см. Играющие (козлята) находятся на одной стороне рва, а во рву (между линиями) 2-3 водящих (волка). По сигналу «козлята» прыгают через ров, а «волки» стараются их поймать (осалить). Пойманные (осаленные) «козлята» выходят из игры. Когда число не пойманных «козлят» сравняется с числом «волков» игра заканчивается. «Волки» и не пойманные «козлята» меняются ролями.

«Охотники и утки»: На площадке на расстоянии 10-15 метров проводятся две параллельные линии. Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники» бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, команду меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалить всех «уток».

«Бой петухов»: Чертится круг диаметром 1,5-2,0 метра, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другая рука за спиной. Суть игры заключается в том, что, прыгая на одной ноге и, толкая соперника плечом, вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

В возрасте 5-6 лет детей нужно постепенно обучать правилам таких спортивных игр как бадминтон, пляжный волейбол, баскетбол, мини-футбол. Дети, как правило, с восторгом играют с родителями в эти игры, приобретая определенные навыки, и знакомятся с упрощенными правилами этих игр, что пригодится им при общении с подростками во дворе и в школе.

Заключение

Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и малыш бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Выбатывается

условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий.

В связи с морфо-функциональными особенностями организма ребенка в возрасте 2-4 года, гимнастика для детей этого возраста должна характеризоваться разнообразием движений и использованием большого числа динамических упражнений. Для этих упражнений характерно чередование напряжения мышц и их расслабление, которое благоприятствует току крови, в связи с чем они менее утомительны, чем статические упражнения.

Особую радость малышам доставляют упражнения, облеченные в форму игр. Родителям вполне доступно дома, во дворе, на даче или на прогулке проводить подобные игры, во время которых дети приобретают жизненно важные навыки, развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой все интересно: и новые достижения, и состязательность игр, и участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством, даже холодная нагрузка, без которой невозможно закаливание.

Если родители будут делать все правильно, то физическое развитие детей пойдет более высокими темпами, воспитательный эффект будет дополнительным положительным моментом: ребенок не будет капризным, будет реже болеть, охотно помогать в домашних делах, а в дальнейшем и хорошо учиться, при минимальном контроле со стороны родителей.