

# **ЗАПОВЕДИ-НАПОМИНАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

*Они просты, но, если вдуматься в каждую из них, это многотомная мудрость в нескольких словах.*

*Советуем родителям периодически перечитывать этот список, тогда взаимоотношения с детьми могут выйти на качественно новый уровень, а ребенок вырастет развитой и гармоничной личностью.*

1. Детей учит то, что их окружает.
2. Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать.
3. Если ребенка часто хвалят — он учится оценивать.
4. Если ребенку демонстрируют враждебность — он учится драться.
5. Если с ребенком честны — он учится справедливости.
6. Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.
7. Если ребенок живет с чувством безопасности — он учится верить.
8. Если ребенка часто позорят — он учится чувствовать себя виноватым.
9. Если ребенка часто одобряют — он учится хорошо к себе относиться.
10. Если к ребенку часто бывают снисходительны — он учится быть терпеливым.
11. Если ребенка часто подбадривают — он приобретает уверенность в себе.
12. Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя необходимым — он учится находить в этом мире любовь.
13. Не говорите плохо о ребенке — ни при нем, ни без него.
14. Концентрируйтесь на развитии хорошего в ребенке, так что в итоге плохому не будет оставаться места.
15. Всегда прислушивайтесь и отвечайте ребенку, который обращается к вам.
16. Уважайте ребенка, который сделал ошибку и сможет сейчас или чуть позже исправить ее.
17. Будьте готовы помочь ребенку, который находится в поиске, и быть незаметным для того ребенка, который уже все нашел.
18. Помогайте ребенку осваивать неосвоенное ранее. Делайте это, наполняя окружающий мир заботой, сдержанностью, тишиной и любовью.
19. В обращении с ребенком всегда придерживайтесь лучших манер — предлагайте ему лучшее, что есть в вас самих.

# КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ.

*С помощью утренней гимнастики малыш быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм.*

Старайтесь, как можно раньше воспитать у ребенка привычку делать каждый день гимнастику.

Продолжительность утренней гимнастики в 3 года, время выполнения всего 5 минут.

Используйте во время зарядки хорошо знакомые упражнения. Желательно каждые 10 дней заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать у ребенка интерес к выполнению зарядки.

Если ребенок отказывается заниматься, обязательно выясните для себя причину и попытайтесь ее устранить.

Не забывайте перед занятием проветрить комнату и убрать из нее все предметы, которые мешают или могут разбиться.

Чем младше ребенок, тем больше используйте игру во время зарядки.

Это могут быть веселые названия упражнений; например, «самолётик», «ветерок», «неуклюжий медвежонок». Попробуйте весь комплекс гимнастики провести как сюжетную игру, например, «Учим зайку упражнениям».

Наиболее ценными будут те из них, которые ребенок выполняет с желанием и радостью.

Приобретите для занятий спортивный инвентарь: мячи разных размеров, скакалку, гимнастическую палку, обруч.

Одежда ребенка для зарядки не должна затруднять движений

Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием малыша во время гимнастики.

Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой вместе со взрослым.

Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность. Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.

Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

## *Чего делать не следует?*

1. Раздражаться, если ребёнок неправильно выполняет упражнения.
2. Заниматься не систематически.
3. Посмеиваться над неумелостью ребёнка.
4. Надевать на ребёнка слишком тёплую и узкую одежду.
5. Проводить зарядку и игры в плохом настроении.

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ СЕМЕЙНОГО СПОРТИВНОГО ДОСУГА.

1. Совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой);
2. Домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т.п.;
3. Закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей;
4. Обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам и т.п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т.п.);
5. Занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажерах и т.п.;
6. Организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на коньках, на лыжах, на лодке; на велосипеде; купание и плавание в открытом водоеме; туристические походы; спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т.п.);
7. Походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков;
8. Совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований;
9. Обсуждение семьей итогов выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.



# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Каждый родитель хочет воспитать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

***Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие физического воспитания в семье.***

Одной из форм активного отдыха являются пешеходные прогулки, походы. Продолжительность ходьбы надо увеличивать постепенно. Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста. Одежда для лыжных прогулок подбирается так, чтобы она не мешала движениям и не перегревала тело.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников. Сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы оказывает езда на велосипеде. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, ориентировка в пространстве, выносливость.

Хорошей формой физической подготовки является бег. Бег – естественное движение детей с раннего возраста. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, улучшает физическую работоспособность.

***Древнегреческие мудрецы говорили:***

***Хочешь быть здоровым – бегай!***

***Хочешь быть красивым – бегай!***

***Хочешь быть умным – бегай!***

Для придания увлекательности занятиям необходимо использовать различные предметы и оборудование: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Важно, чтобы инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка. Почаще, меняйте упражнения, ведь дети быстро отвлекаются при однообразных движениях. Эффективность занятий в особенности велика при положительном эмоциональном фоне ребенка. После активных игр на улице ребенка дома растирают сухим полотенцем и полностью переодевают.

***Активный образ жизни, закаливание помогут вам и вашему ребенку добиться укрепления здоровья и снижения заболеваемости.***

# КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ДОСТУПНЫ ДЕТЯМ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?

1. Самым распространенным видом является плавание, когда развиваются все группы мышц, формируется физическая выносливость. Плаванием кроха может заниматься с самого рождения. В дошкольном возрасте дети самостоятельно могут посещать бассейн. Специалисты советуют организовать этот спорт для гиперактивных ребят, малышей, подверженных простудным заболеваниям.
2. Спортивные секции, где дошколята занимаются командными играми (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, водное поле), рекомендованы и гиперактивным, и робким малышам. Такие командные игры полезны, особенно мальчикам, для укрепления психического здоровья, закалки, силы воли. Однако выбирать какую-либо секцию необходимо с учетом физического здоровья дошкольников.
3. Хорошо помогает физическому воспитанию секция легкой атлетики, где дети могут в полной мере выполнять возрастные потребности в беге, прыжках, метании.
4. Очень популярны, особенно у девочек, занятия спортивной и *художественной гимнастикой*, которые оказывают влияние на осанку, координацию движений, общее гармоничное физическое развитие. Дошколята, занимающиеся гимнастикой, сильны физически, меньше подвержены заболеваниям. Такие секции могут быть показаны детям, страдающим лишним весом.
5. Увлеченность лыжным спортом помогает развивать выносливость, силу, координацию движений. Этот вид спорта закаливает детей, так как постоянно проходит на свежем воздухе. Занятия в такой секции подойдут всем дошколятам без исключения, важно только не требовать от ребенка высоких результатов.
6. Малышам, которые страдают гиперактивностью, агрессивностью, подойдут занятия боевыми искусствами. Они помогают детишкам справляться со стрессами, агрессией, приучают к спокойствию, сдержанности.

## Совет.

*Выбирать спортивную секцию нужно с учетом способностей малыша.*

*Перед посещением секции проконсультироваться с педиатром.*

*На первых порах посетить несколько занятий, чтобы познакомиться с правилами, требованиями тренера, психологическим настроением группы.*

*Не требовать от ребенка высоких спортивных результатов.*

# ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ РЕБЕНОК В 4 ГОДА.

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В 4 ГОДА (В НОРМЕ).

Кажется, совсем недавно счастливые родители принесли домой маленький теплый сверток, и наперебой старались уловить первую улыбку на безмятежном младенческом личике.

И вот - уже четыре года, и карапуз решительно отталкивает мамины руки, гордо провозглашая: - "Я сам!"

И действительно, он уже многое умеет и с наслаждением осваивает непознанные до сих пор действия. Вот только приоритеты слегка сместились - крайне подвижный совсем недавно, сейчас он отдает предпочтение занятиям, требующим внимания и усидчивости.

Хорошо ли это, и что должен уметь ребенок в 4 года - попробуем разобраться вместе.

### *Физическое развитие ребенка в 4 года.*

Стремительно осваивая окружающий мир, карапуз совершенствует свои навыки и возможности. Он уже без труда совершает недоступные еще совсем недавно действия:

- спускается и поднимается по лестнице, чередуя в правильном порядке ножки;
- уморительно расхаживает на цыпочках, не теряя равновесия;
- твердо стоит на одной ножке в течение 10-15 секунд;
- перепрыгивает через доступные препятствия;
- кувыркается и спрыгивает с небольшого возвышения;
- с уверенностью крутит педали своего трехколесного велосипеда;
- играя с друзьями в мяч, с легкостью управляет им двумя ногами, бросает и удачно ловит.

Сейчас самое подходящее время записать малыша в спортивную секцию - регулярные занятия помогут сбросить излишнюю энергию, будут дисциплинировать и воспитывать характер.

Если же такой возможности нет, желательно создать ему условия для занятий физкультурой дома - оборудовать спортивную стенку, приобрести гимнастические снаряды для ребячьих занятий.

В четырехлетнем возрасте крайне важно приучить ребенка к утренней зарядке, что позволит сохранить правильную осанку и развить двигательную моторику.

# УСЛОВИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА.

По мнению специалистов, каждый родитель должен создать для своего ребенка те условия, при которых малыш будет правильно и активно развиваться. Существует ряд простых мероприятий:

Проведение закаливающих мероприятий.

Движение — здоровье. Необходимо построить такой режим дня, чтобы 50% всего времени ребенок находился в движении, это могут быть прогулки на свежем воздухе, активные игры, движение ребенка с различным спортивным инвентарем (скакалка, мяч).

Разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий (организовать спортивный уголок в комнате ребенка, подобрать развивающие игрушки и др.).

Создание здоровой среды в комнате ребенка (поддержание температуры не выше 22 градусов тепла, постоянное проветривание комнаты, увлажнение воздуха в период отопления).



# *«МНЕ НАДО МНОГО ДВИГАТЬСЯ»*

*Поддерживайте ребенка в его стремлении  
быть активным и создавайте условия для этого.*

*Именно движения делают*

*ребенка выносливым, ловким, сообразительным.*

*Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня?*

Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей.

Дети со средней активностью, как правило не вызывают у родителей тревоги: поведение у них уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегает, прыгает столько, сколько может.

Другое дело – дети с повышенной активностью. Они не уравновешенны, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка. Переход должен быть постепенным.

Малоактивные не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (мяч). Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям.

## *Прежде всего-создайте условия!*

В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, ящики и коробки, дорожки из клеенки, надувные бревна, мячи...).

Движение требует пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.

Необходимо также проводить специальные занятия, привлекать ребенка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику.



# *СПОРТ И ДЕТИ: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ*

## *И ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА*

Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

### *Физическое развитие ребенка: с чего начать?*

Многие задаются вопросом, с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста. отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности.

### *Физическое развитие ребенка — дело серьезное.*

Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи. Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей.. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

*Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».*

# КАКИМ ВИДОМ СПОРТА МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕТОМ?

Большие тренировочные нагрузки не под силу неокрепшему детскому организму.

Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать.

Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках по асфальтированной дорожке (с 5 лет!). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными накладками.

Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является плавание. Если ваш ребенок не посещал бассейн в поликлинике с первых месяцев жизни, то можно обучать детей плаванию уже с 4-го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».

Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет ребенка можно учить езде на двухколесном велосипеде (лучше, если у него широкие шины).

Для ребенка 4-5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали должно быть примерно 25 см, расстояние от руля до сиденья по вертикали не должно быть больше 18 см (это для детей, чье физическое развитие соответствует возрасту).

Важно следить за правильной осанкой при езде на велосипеде. Необходимо устраивать перерывы в катании.

*Детям с нарушениями осанки, длительное катание на велосипеде не рекомендуется.*