

**Движение –
ЭТО ЖИЗНЬ ДОШКОЛЬНИКА**



Ребенок четырех лет очень активен. Физическое развитие требуется ему как воздух. Свобода – определяющее условие этого развития. Почаще вывозите малыша за город, на широкие просторы, в естественную среду обитания всего живого, где есть лес, вода, солнце, горы. Именно здесь он ощущает необъятность мира и свои неисчерпаемые возможности.

А каким законам подчиняется рост ребенка? Рост ребенка – прямое отражение процесса его развития. Если малыш не растет – он не развивается! Увеличение длины тела является очень важным и тонким показателем развития ребенка в целом. Физиологи доказали, что рост замедляется в условиях дефицита любви. Ребенок хорошо растет в атмосфере счастья и радости, когда он чувствует защищенность и безопасность. И, напротив, психические нагрузки, депрессия, чувство угрозы и незащищенности, отсутствие искренней родительской любви и заботы могут привести к замедлению роста или недостаточной реализации генетически заложенной программы. Высокорослые дети тоже результат неблагоприятного развития, чрезмерно напряженного окружения.

Следует помнить, однако, что весь дошкольный возраст – период неравномерного роста и прибавки в весе.

В промежутке от четырех до шести лет ребенок вырастает на 15 см, в то время как прибавка в весе совсем невелика, до 5 кг. На первый взгляд кажется, что ребенок похудел и вытянулся. Именно в эти годы он становится более подвижным и выносливым, его движения более скоординированы. Дети становятся сильнее, растет их мышечная масса.



Им нужно увеличивать физические нагрузки и поручать посильные домашние дела: пылесосить, поднимать стулья, в саду – носить воду, копать, убирать старые листья граблями.

В этот период родители должны обратить внимание на физическое воспитание дошкольника и уделить время умеренной спортивной нагрузке. Доказано, что двигательная активность стимулирует умственное и эмоциональное развитие. Это происходит за счет насыщения мозга кислородом. Отдайте малыша в спортивные секции, пока что недалеко от дома. А когда спортивные «таланты» малыша станут более очевидными – посоветовавшись со специалистами, определите к хорошему тренеру. Общение с успешным тренером и отобранными в его группу детьми будет дополнительным мощным стимулом социализации.

Ослабленным детям или детям, чьи физические данные далеко не атлетические, можно начать заниматься в группах лечебной физкультуры. Неплохо записаться в бассейн, посещать спортивные семейные клубы. А еще лучше – устраивать походы на выходные.

Для детей в этом возрасте открываются двери спортивных секций, многие виды спорта: фигурное катание, гимнастика, теннис, легкая атлетика – становятся для них доступными.

Силовые виды спорта, занятия, сопряженные с высокими нагрузками, еще не подходят для детей этого возраста. К ним не готов даже хорошо развитый старший дошкольник, в такие секции принимают детей с 10–12 лет.



Причиной этого является то, что дошкольный возраст – период незавершенного развития костей, некоторые из них имеют хрящевое строение. И вообще, у каждого вида спорта – свой наиболее благоприятный период. Помните – вид спорта формирует облик малыша. Известно, что чем младше дети, тем они более восприимчивы к тому, чему мы их хотим научить. Тут важно, как умело мы это делаем. С трудом приобретает навык – значит, не так показали. Научить – это тоже талант. Здесь нужна изобретательность взрослого!

В четыре года легко освоить навыки личной гигиены, приобрести привычку к здоровому образу жизни, научиться получать удовольствие от двигательной активности и занятий физкультурой и спортом. Именно в этом и состоит физическое воспитание малыша. Занятия спортом – это залог успеха и высоких достижений во всем в дальнейшем. Спорт формирует характер, волю, дисциплинированность, работоспособность и умение побеждать.



<https://vk.com/doshkoll>

Подготовила Тимонина Л.В. (воспитатель)



Консультация для родителей
«Трудовое воспитание в
семье»



Трудовое воспитание – важное средство всестороннего развития личности ребенка.

Трудолюбие не дается от природы, а должно воспитываться с самого раннего детства. Главная цель труда – в его влиянии на личность ребенка.

Разумно организованный труд укрепляет физические силы, здоровье ребенка. Движения становятся увереннее и точнее. Действуя, ребенок все лучше ориентируется в пространстве.

Труд оказывает существенное влияние и на умственное развитие ребенка. Он развивает сообразительность, любознательность, инициативу, активное восприятие, наблюдательность, внимание, сосредоточенность, тренирует память. А так же труд развивает мышление - ребенку приходится сравнивать, сопоставлять предметы и явления, с которыми он имеет дело.



Труд детей в семье для должен быть посильным. Вовсе не обязательно возлагать на плечи малыша уборку всей квартиры, но попросить его обтереть пыль с подоконника вполне можно. Используйте удобный момент – интерес. Любому ребенку интересно поработать пылесосом. Много он, конечно, не наработает, а вот кое-какие навыки получит.

Никогда не заставляйте ребенка насильно помогать вам. Принуждение отвращает. Тем более работа, сделанная по принуждению, не отличается качеством. Помощь должна отходить от чистого сердца. Понятно, что ребенок может не обратить внимания, что вам трудно и что вы были бы не против принять от него помощь. Здесь можно немного схитрить: поохать да поахать: «Ах, как я устала», «Ох, спина болит».



Помните, давая поручения ребенку, необходимо доступно объяснить, что, за чем, и почему делается. Ребенок необходимо знать зачем ему выполнять те или иные задания и какой результат должен быть достигнут. Только так у дошкольников сформируется представление о необходимости этих действий. Поэтому всегда нужно объяснять для чего мы трудимся. Например, если цветы не полить – они могут погибнуть; если мы не помоем посуду, то придется есть из грязной.

Труд ребенка не должен оставаться незамеченным со стороны взрослых. Любой труд должен быть поощрен: поблагодарите ребенка, похвалите, оцените его старания. Даже если ребенок сделал что-нибудь не так. А если он что-либо разобьет, сломает, не вздумайте ругать его, ведь ребенок хотел помочь. Труд и его результат должны сопровождаться положительными эмоциями.

*Учите ребенка доводить
начатую им работу до конца, не
торопите и не подгоняйте
малыша, умейте ждать, пока он
завершит работу сам.*



<https://vk.com/doshkoll>

Подготовила Тимонина Л.В. (воспитатель)