

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха

Родители совместно с детьми могут:

В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни.

Консультация «Какой вид спорта выбрать для ребёнка»

Юное тело свое закалять,
Больших добиваться высот
Отвагу и волю в себе воспитать,
Поможет детям спорт

Купите своему малышу домашний спортивный комплекс (самый простой - «шведская стенка»): он развивает ловкость и гибкость.

С раннего возраста поощряйте подвижные игры ребенка. Играйте с ним в салочки, в снежки, приучайте к сезонным видам спорта (зимой - лыжи и коньки, летом - футбол, велосипед). Катайтесь и плавайте вместе с малышом, так и веселее, и безопаснее.

Не давите на ребенка, не заставляйте. Проявите доброжелательность, хвалите его чаще. Именно в спорте вырабатывается чувство ответственности, формируется характер. Но занятия спортом принесут пользу лишь в том случае, если ребенок будет делать это с удовольствием.

В каком возрасте следует отдавать ребенка в спортивную секцию.

Рекомендации Госкомспорта:

5-6 лет - художественная гимнастика (девочки), фигурное катание;

7 лет - гимнастика (мальчики), синхронное плавание, теннис, аэробика;

8 лет - гольф, футбол, баскетбол, лыжи;

9 лет - легкая атлетика, сноуборд, волейбол, биатлон, хоккей, регби;

10 лет - велоспорт, конный спорт, фехтование.

Вид спорта	Плюсы	Минусы
Большой теннис	Развитие у ребёнка ловкости и скорости реакции; Занятия улучшат координацию и работу дыхательной системы; Теннис станет очень полезным, если ребёнок страдает	Ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков,

	<p>остеохондрозом или заболеваниями обмена веществ.</p>	<p>плоскостопие, близорукость или язвенная болезнь</p>
<p>Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей</p>	<p>При занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза; В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений; У занимающихся волейболом появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка; Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы; В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечно-сосудистыми патологиями и сахарным диабетом (при условии выполнения ими около 50-60% от общей нагрузки).</p>	<p>Эти виды спорта противопоказаны детям, у которых присутствует неустойчивость шейных позвонков (легко смещаются при резких движениях). Нельзя активно заниматься этим спортом при плоскостопии; язвенных болезнях и астме.</p>
<p>Плавание</p>	<p>При занятиях плаванием ребёнок получает постоянный гидромассаж, который может улучшить кровообращение; Плавание укрепляет нервную систему малыша; Регулярные занятия в бассейне помогут правильно сформировать костно-мышечную систему у ребёнка; Плавание улучшает работу лёгких; Особенно полезно заниматься этим видом спорта детям со сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением; Плавание закалит организм ребёнка,</p>	<p>Нельзя заниматься плаванием при наличии открытых ран; кожных заболеваниях; при болезнях глаз.</p>

	и будет содействовать всестороннему физическому развитию.	
Фигурное катание и лыжный спорт	Способствуют развитию опорно-двигательного аппарата; Улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем; Повышают работоспособность и выносливость; Коньки и лыжи специалисты рекомендуют и деткам со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.	Не стоит увлекаться этими видами спорта при заболеваниях лёгких; Астме или близорукости.
Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы	Занятия помогут развить гибкость и пластичность; Улучшают координацию движений; Способствуют формированию красивой правильной фигуры.	Не рекомендуется детям со сколиозом; Высокой степенью близорукости; Некоторыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Дорогие родители, выбирая вид спорта для своего ребенка, учитывайте его желания. Занятия по принуждению приносят мало пользы, а вот времени, сил и средств отнимут много. Определитесь, какому виду спорта, выбирая для ребенка, отдать предпочтение. Подумайте, зачем ему нужен спорт: для поддержания здоровья или для успешной спортивной карьеры? Также важную роль играют личность тренера и ваше с ним общее. И не забывайте: личный пример всегда был лучшим способом обучения.

Все родители мечтают о том, чтобы их дети выросли здоровыми и дисциплинированными. А для этого ребенок должен заниматься спортом.

Записать ребенка в спортивную секцию не составит труда. Но как не ошибиться? Ведь помимо физической подготовки малыш должен получать от спорта еще и удовольствие. Иначе каждый поход на тренировку будет вызывать у него приступ вселенской тоски. Поэтому родители, прежде всего, должны поинтересоваться у будущего чемпиона (а не у собственного тщеславия), каким видом спорта он хотел бы заниматься.

Многие люди не видят различия между спортом и физкультурой, ошибочно считая их близнецами-неразлучниками. На самом деле это разные понятия. Как гласит поговорка: «Физкультура лечит, спорт калечит». И в этом изречении есть доля правды. Ведь спортом занимаются ради достижения результата, а физкультурой - для того, чтобы быть здоровым.

Если ребенок, пройдя в секцию несколько месяцев, откажется продолжать занятия, не упрекайте его. Лучше попытайтесь выяснить причины. Возможно, у малыша не сложились отношения внутри группы. Для ребенка это очень важно, так

как спорт - это еще и общение с друзьями. Не стоит реализовывать свои амбиции через малыша. Если девочка мечтает стать балериной, вряд ли ее увлекут занятия боксом или ушу. Как правильно выбрать спортивную секцию, вопрос не праздный. Внимательно присмотритесь к своему ребенку. Нужно, чтобы вид спорта, которым он будет заниматься, соответствовал его характеру. Будьте реалистами, учитывайте интересы и возможности малыша.

Физкультура в играх

Достаточная двигательная активность необходима для правильного физического развития и повышения работоспособности ребёнка. Основное в физическом воспитании ребёнка – подвижные игры на свежем воздухе. Характер движений во время игр и упражнений у дошкольников усложняется. В них проявляется больше силы, ловкости, сообразительности, быстроты, координации движений.

Родители порой недооценивают развивающее значение таких игр, как «Жмурки», «Догонялки», «Классики». В игре ребёнок испытывает свою волю и храбрость – взбирается на дерево, прыгает с высоты, перепрыгивает канавы, лужи. И, конечно, при этом он частенько приходит домой в запачканной или мокрой одежде. Кто спорит – надо приучать ребёнка к аккуратности, бережному отношению к вещам, но только не ценой лишения его возможностей играть.

Разумные меры предосторожности, ограждающие детей от несчастного случая не должны выливаться в категорические и не всегда обоснованные запреты, подавляющие их инициативу. Прежде чем сказать ребёнку «нет», дайте себе труд подумать, насколько действия ребёнка действительно представляют для него опасность, не шадите ли вы просто свои нервы.

А как часто, к сожалению, бывает – прогулка с мамой или бабушкой превращается для ребёнка в поток одёргиваний, запретов, запрещений. Всё это, разумеется, идёт от самых лучших побуждений. Но мысленно ставишь себя на место детей – и удивляешься их долготерпению и выдержке. Глубокое убеждение взрослых, что они всегда знают, что хорошо, а что плохо, что можно, а что нельзя, не всегда верно. У ребёнка есть свой, хоть и ограниченный, но более конкретный опыт, основанный на знании своих собственных достижений и успехов сверстников.

А в некоторых случаях постоянными запретами можно добиться только обратного: ребёнок постарается совершать свои «подвиги», в ваше отсутствие.

В детских травматологических отделениях нередко можно услышать примерно такой диалог между врачом и 6-7 летним ребёнком: «Как же ты ногу сломал?» - «С дерева упал». – «А зачем полез, если не умеешь по деревьям лазить?» - «Назло маме. Ничего никогда не разрешает. Только слышишь – Перестань да осторожнее».

Кроме всего прочего, мы все хотим, чтобы наши дети были решительными и смелыми. Эти качества закладываются уже в дошкольном возрасте, и естественно, что для их развития, необходима разумная доля риска. Не безрассудства, а того риска, который основан на правильном расчёте своих сил, двигательных умений и навыков. Предоставьте детям, особенно мальчикам, право на этот риск. Любая, даже маленькая победа, повышает их авторитет в глазах сверстников, помогает нравственно самоутвердиться. Залезая на дерево, перепрыгивая через ров, ребёнок становится не только храбрее, но гораздо ловчее, смелее. Конечно, нам взрослым, придётся пережить несколько беспокойных минут. Но что поделаешь? На то мы и

взрослые. Запрещать же ребёнку двигаться, играть и в известных границах шалить – значит, лишить его части радости и движений.

Большую роль играют совместные занятия и игры с ребёнком.

Когда начинать заниматься.

Начинайте заниматься с ребёнком с первых же дней его жизни. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятий в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребёнка – в школе, спортивных секциях, где ребёнок занимается под руководством специалистов.

Когда и сколько заниматься.

Возможность включить в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребёнком существует почти всегда. Необходимо уделять ребёнку хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, что бы ребёнок постепенно привык к занятиям, что бы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий ребёнка с родителем различна: она зависит от возраста ребёнка, от лимита свободного времени родителей; от времени суток, а также от того, что делает ребёнок до и после занятий (если ребёнок устал после долгой прогулки или же прогулка ещё предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха).

Чем и как заниматься.

Прежде всего, взрослый должен знать, какое упражнение он хочет разучить с ребёнком, как будет его выполнять и чего хочет этим достичь. Каждое упражнение и каждая подвижная игра имеют свою задачу, цель, значение; в связи с этим они подразделяются на несколько групп.

В первую группу входят упражнения, направленные на выработку правильной осанки, правильного положения головы, плеч, других частей тела. Упражнения такого рода называются *оздоровительными* (хотя и остальные упражнения имеют большое гигиеническое значение); именно эти движения способствуют правильному физическому развитию. При выполнении этих упражнений необходимо уделять особое внимание правильному их выполнению, чтобы добиться требуемого распрямления спины, растягивания соответствующих мышц и т. п. Родители, прежде всего, должны продемонстрировать упражнения ребёнку (чтобы он видел, как следует правильно его выполнять), а затем помочь ребёнку освоить новое движение. Например, в упражнении «самолётик» ребёнок, стоя на коленях, разводит руки в стороны и слегка наклоняется вправо и влево (самолётик покачивается). Взрослые, поглаживая ребёнка по спине, способствует выпрямлению позвоночника – особенно в поясничной части. Если ребёнок сдвинет лопатки, взрослый кладёт на них руку, чтобы ребёнок выпрямил спину. При наклонах взрослый придерживает ребёнка за ноги, чтобы он не сгибал колени. При выполнении любого упражнения этой группы требуется помощь и не назойливое наблюдение со стороны родителей, чтобы отдельные позы и положения были правильными.

Во вторую группу входят упражнения, содержащие элементы акробатики, они направлены на развитие ловкости, гибкости и быстроты реакции и выполняются со страховкой. Чтобы обеспечить полную безопасность этих движений взрослые должны быть очень осторожны и внимательны. Поскольку

родители заинтересованы в том, чтобы развить у ребёнка смелость, умение преодолевать страх, вызываемый необычными положениями тела (например, головой вниз) или быстрыми изменениями поз (при раскачивании перебрасывании ребёнка), следует терпеливо учить его ориентироваться в необычных положениях, пока он не преодолеет боязнь и не будет с радостью повторять акробатические упражнения. В этом случае, как правило, используемые методы поощрения и повторения до тех пор, пока ребёнок его полностью не освоит. Подход индивидуальный: каждый ребёнок реагирует на сложные упражнения по-разному, иногда даже необходимо сделать замечание смельчаку, чтобы он не рисковал и следил за замечаниями взрослых.

К третьей группе относятся подвижные игры, в которых используется ходьба, бег, прыжки, лазанье и броски. Для того чтобы эти естественные движения были притягательными для детей, их объединяют с игрой с простыми правилами. Таким образом, ребёнок учится соблюдать определённые правила, дисциплину, а также умению сосредотачиваться. Необходимо также учить умению проигрывать (все ведь не могут быть первыми, поэтому необходимо учитывать и возможность оказываться на последнем месте, если другие будут более проворными). Для проведения игр нужен коллектив: ребёнок играет с родителями или же со старшими братьями и сёстрами.

В четвёртую группу входят упражнения с использованием различных предметов, снарядов на свежем воздухе или в помещении. Сюда относятся, например, ходьба по приподнятой или наклонной плоскости, лазание по лесенке и гимнастической стенке, подлезание и проползание под различными препятствиями, перелезание и перепрыгивание через препятствие, впрыгивание на препятствие. Здесь необходимо соблюдать принцип постепенного повышения требований к детям. Особенно важна изобретательность родителей, которая поможет в обычных условиях смастерить для детей различные интересные преграды для перелезания, перепрыгивания и раскачивания, которые обогатили бы запасы движений ребёнка. Желательно ежедневно подготавливать для ребёнка в квартире увлекательную дорожку препятствий, чтобы он мог поупражняться на ней в ловкости, быстроте движений, закрепить различные движения (перелезание через тахту, кувыркание на ковре, перешагивание через препятствия из кубиков и т. д.). На природе подобные дорожки можно легче соорудить с помощью верёвок, брёвен, соломы и травы (для приземления при прыжках).

Дети преодолевают дорожку препятствий самостоятельно (страховку применяют только там, где возможна травма), стараясь сделать это как можно лучше. В этих упражнениях важна не только точность выполнения, сколько адаптация к необычным условиям. Согласно результатам эксперимента, детям больше всего нравится этот вид упражнений.

Пятую группу составляют музыкально-ритмические упражнения, которые воспитывают у детей грациозность, осознанное выполнение движений и сочетание движений с ритмом стихов, песенок, музыки. Эти упражнения должны постоянно присутствовать в «репертуаре движений ребёнка», поскольку они способствуют его эстетическому обогащению. Ребёнок в начале учится слушать музыку и понимать её характер (грустная – весёлая, быстрая – медленная), а затем непринужденно соединять движение с музыкой. Родители должны уметь спеть детскую песенку, сыграть простую мелодию на музыкальном инструменте; можно также пользоваться магнитофоном. Если ребёнок движением может подчёркивать

ритм и характер музыки, как бы вживаясь в неё, он получает большие примеры и преимущества для дальнейшего обучения игре на музыкальном инструменте, танцам, пению. Умение слушать музыку ценно и полезно в любом возрасте.

Как подготовить место и инвентарь для занятий.

Любое движение активизирует дыхание ребёнка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе, в том числе и зимой, когда при выполнении движений усиливается снабжение крови кислородом и можно вдыхать чистый воздух. Только дождь и ветер могут быть помехой для занятий на улице.

Помещение, где вы занимаетесь с ребёнком, всегда следует хорошо проветривать, обязательно открывайте окна, а зимой – хотя бы форточку. Нельзя заниматься на кухне, где воздух засорен запахами пищи, сохнущего белья и т.д. Помещение должно быть чистым, хорошо освещённым и относительно тёплым (16 – 18 градусов). В целях безопасности необходимо убрать те предметы, которые мешают двигаться или могут разбиться; достаточно места должно отводиться для выполнения акробатических упражнений и проведения игр. Самая удобная подстилка для смягчения прыжков – ковёр или покрывало. Мягкую подстилку на природе заменяет газон, песок или солома.

Следите за тем, чтобы дети не бегали и не прыгали на мостовой, на бетоне или на кафеле: свод стопы у дошкольников только формируется и поэтому требует эластичной подстилки, а ни в коем случае не твёрдой. Для занятий бегом или прыжков хорошо подходят тропинки в поле или парке, газоны, лесной мох и т.п.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, скакалки, кегли, круги, кубики, а также санки, лыжи, набивные мячи, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньше двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребёнку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различной величины, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т.п. К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребёнка, поэтому родителям следует создать необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные вещи для здорового ребёнка. В связи с этим помните, чем лучше вы научите ребёнка радоваться движению и пребыванию на природе и чем меньше избалуете его комфортом, который порождает лишь бездельности и лень, тем лучше подготовить его к самостоятельной жизни.

Как одеться для занятий.

Одежда для занятий физкультурой должна быть такой, чтобы не затруднять движений и обеспечивать как можно больше доступ воздуха кожному покрову тела. Дома и в летнее время на улице дети могут заниматься только в трусиках и босиком, в более прохладное время – в спортивном костюме и лёгкой, мягкой обуви. Особое внимание обращайте на тесные резинки на поясе и под коленями (гольфы долой!), на гигиеничность использования резиновой обуви, в которой парится нога, на ненужные подтяжки и слишком тёплую одежду (нижнее бельё под тренеровачным костюмом), которое стесняет движение и не позволяет наблюдать за движениями позвоночника, лопаток, следить за осанкой и т.д. Специальная

одежда требуется для занятий зимой, лучше надеть на ребёнка два лёгких свитера, чем не пропускающий воздух комбинезон, или тяжёлое пальто. По возвращению с катания на санках или лыжах, ребёнка необходимо переодеть в сухую одежду и согреть тёплым питьём.

Консультация «Как стать Неболейкой»

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание — не позднее 21.00—22.00, минимальная длительность сна — 8—10 часов) .

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 минут — 1 часа, так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики) .

Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время — потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

При первой возможности необходимо дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых — двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

Заповедь 3. Свежий воздух

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе минимум два часа в день и в проветренном помещении во время сна.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

Ежедневные прогулки — эффективный метод закаливания ребенка. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у

взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Заповедь 4. Двигательная активность.

Даже у младших школьников еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени.

Движение — это естественное состояние ребенка. Задача (взрослых — создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого — детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности — пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а следовательно, и всего организма ребенка.

Заповедь 5. Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк.

- Утренняя зарядка — желательно с растяжками и прыжками.
- Физкультминутка.
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика для глаз.
- Простые приемы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологически активных точек тела.
- Спортивные секции — любые виды спорта, которые нравятся ребенку. (Особенно благотворно влияют на психическое здоровье ребенка плавание, восточная гимнастика.) Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого — родителя.

Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком, получить необходимую физическую нагрузку. Но особая ценность таких совместных занятий в тактильном воздействии, т. е. в соприкосновении частей тела родителей и детей, что необходимо для уравнивания нервно-психического и душевного состояния.

Заповедь 6. Водные процедуры.

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

- Обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды.

- Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (три-семь контрастов, начиная с теплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего душа в два раза длиннее, чем холодного) .
- Обтирание мокрым полотенцем.

Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром. Главное, пусть ваш ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!

Заповедь 7.

Простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях (рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

Заповедь 8.

Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

. Чтобы ребенок рос здоровым и счастливым, необходимо установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее.

- Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи.
- Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.
- Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.
- Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.
- При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку, легкий массаж тела и т. д.) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т. е. присесть) .
- Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще) .

Никогда не отказывайте ребенку в общении! Установите в семье запрет:

- на бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном;
- на крик;
- на раздражение;
- на непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах) ;
- на агрессию;
- на злость.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаетесь его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счете ослабляет его здоровье.

Заповедь 9. Творчество.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции.

Взрослым надо только создать условия для их творческой активности, поддержать его желания созидать. Для этого подходят разные виды деятельности: рисование, лепка, изготовление поделок из бумаги, шитье, вязание, плетение, прослушивание классической и детской музыки, звуков природы, занятия музыкой и пением, занятия танцами, артистической деятельностью.

Заповедь 10. Питание.

В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но важных правил: питание по режиму, для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, включать в рацион ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно весной, ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

Эти простые, но такие важные советы помогут вырастить здорового ребенка в здоровой семье!

Консультация «Мой веселый звонкий мяч!»

Чаще всего мы видим мячи в качестве спортивного снаряда для игры в теннис, футбол, волейбол и пр. И все реже - в руках детей в качестве игрушки. Да и в детских играх мячам отводится скорее спортивно-оздоровительная роль. А между тем возможности игры с мячом распространяются далеко за пределы физического развития.

Многоликий мяч

Можно только удивляться, замечая какое разнообразие впечатлений и действий может давать малышу обычный мяч! Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности оказываются исключительно полезны. Развивают наблюдательность, концентрацию внимания, чувства, движение и даже мышление. И зачастую, малыш самостоятельно подмечает и отыскивает многообразные тайны и сюрпризы. А это как раз и есть столь желанная для родителей самостоятельность и волевая активность.

Мяч - прообраз мироздания. Младенец может замороженно рассматривать и нескончаемо долго поворачивать перед собой мячик, шарик или другой сферический предмет, удерживая его двумя ручками. Затем, едва научившись сидеть и ползать, малыш неизменно радуется, удивляется или даже сердится на то, что мяч от него убегает, причем в самом неожиданном направлении. Малыш пока еще не может самостоятельно передвигаться. Но мяч призывает его к движению. Мяч - предмет для великого многообразия действий. Обхватывать и удерживать круглые предметы малыш научается к 4-5 месяцам, а вот выпускать из рук, катать и бросать - на протяжении следующих лет, руками, ногами, головой, посредством разных приспособлений. Пожалуй, в этом мячу равных нет и не было.

Минимальный набор мячей

Малышам необходимы: 1 небольшой резиновый мяч, 1-2 мягких мяча для игры дома и 1 прыгучий мяч для улицы.

Мяч - предмет наблюдения и экспериментирования. Исследование качеств и свойств разных предметов имеет для маленького ребенка огромное значение. Так малыш знакомится с миром, в котором живет, и опытным путем осваивает его. Детские наблюдения закономерностей предметного мира невероятно оригинальны. Например, теннисный мяч можно удерживать одной рукой, а большой надувной -

только двумя руками. Большой мяч может быть легким, а маленький - тяжелым. На папиной ладони помещается большой футбольный мяч, а в детской ладошке - шарик для пинг-понга. А как здорово бросать мяч с брызгами в воду, слушать звук хлопанья об пол или землю, асфальт или песок, или звучание бубенчика внутри мячика... Но, пожалуй, самое увлекательное занятие для маленьких детей - это катание мячика, сначала руками, а потом ногами. И тут случаются забавные открытия. Маленький мяч в броске проскакивает между ручками годовалого малыша, с мягким тряпичным мячиком не хочется расставаться и ногой попасть по мячу и направить его к цели не так просто.

Малыши с удовольствием катают мячи с горки и пытаются закатить на горку, бегают с мячом, неся его двумя руками перед собой, стараются сохранить равновесие на одной ноге, чтобы другой толкнуть мяч. Это очень ценные возможности для развития координации движений и общей моторики тела малыша. А в 6-8 лет дети уже осознанно сравнивают и обсуждают свойства мячей.

Все эти наблюдения в раннем и дошкольном детстве ребенок делает сначала в значительной степени бессознательно, а взрослея - все более осознанно.

Собственный практический опыт и экспериментирование становится для ребенка основой важных самостоятельных физических наблюдений.

Мяч - средство общения. Постепенно из самодостаточной игрушки мяч становится средством общения. Еще не говорящий карапуз приглашает папу поиграть с ним в мячик. Дальше появляется желание не просто бросать и катать, а делать это определенным образом или с определенной целью. Например, скатывать его с горки, закатывать в ворота, забрасывать в корзину или кольцо. Бросать и катать мяч друг другу, гонять в футбол и играть в вышибалы можно только "договорившись" поиграть. Мяч становится основой для важной социальной способности принимать и отдавать.

Зачем же нам играть?

Основная цель игр с мячом в раннем возрасте - помочь малышу научиться справляться с разнокалиберными мячиками (маленький мяч, который он может удержать в одной руке, или большой надувной, который можно удержать только двумя руками), катать, ловить и целенаправленно бросать, пользоваться палочкой, клюшкой или другими подходящими орудиями для толкания, закатывания. При кажущейся простоте все эти игры требуют и хорошей координации, и умения управлять своим телом, и даже, в известной степени, эмоционального самоконтроля. Подобные игры, требуя от малыша перечисленных качеств, одновременно их и развивают!

Такие важные составляющие развития как общая моторика, пространственное представление, координация, понятия "право-лево" необычайно важны в дошкольном детстве для развития мышления и речи.

Игрушки из разных материалов развивают тактильное восприятие и дают малышу на чувственном, бессознательном уровне знание о свойствах и многообразии мира. Подавляющее большинство игр с мячом имеет большой потенциал для социального развития, общения и взаимодействия. Разумеется, сам малыш может изобретать различные способы обращения с мячами, но ваше участие и пример совершенно необходимы!

Важно обращать внимание на свое внутреннее состояние, настроение, с каким мы играем с детьми, - как мы катим или бросаем. Дети внутренне сопереживают нашему жесту - небрежному или аккуратному, стремительному или

медлительному. Внутренне ребенок стремится воспроизвести именно наш жест. Ваш положительный, веселый настрой в совместной игре зажигает в малыше его собственную активность и стремление к самостоятельности.

Как выбирать мяч

Мяч должен быть удобен и не вызывать у малыша слез от ощущения собственной неловкости!

Прыгучесть. Прыгучими могут быть не только резиновые мячи, но и хорошо набитые шерстяные. Мяч "непрыгучий" может быть "мячом катучим". Например, стеклянные шарики именно своей "непрыгучестью" и хороши! Для домашних игр из прыгучих мячей подойдут лишь хорошо набитые шерстяные. На улице качество прыгучести становится особенно важным - "непрыгучий" мяч кажется неживым.

Тяжесть/легкость. Для ребенка, только начавшего ходить, тяжелый футбольный мяч из-за своего веса и большого размера просто не может быть игрушкой. А вот старшим дошкольникам проявлять свою ловкость с самыми разными мячами доставляет истинное удовольствие. Для малыша очень важно научиться соразмерять силу удара с тяжестью мяча. Это дает хороший опыт управления собой и предвидения результата уже в самом раннем возрасте. Понаблюдайте, как по-разному ваш малыш управляется с большим резиновым мячом и легким надувным.

Цвет. Несмотря на то, что дети обращают внимание на яркие цвета, не стоит пичкать малышей едкими, броскими анилиновыми красками. Цветовосприятие глаза лучше развивается на сочных, открытых цветах радуги, их вариантах и оттенках в пастельной гамме.

Качество поверхности. Очень важно для тактильного восприятия. Чем больше будет натуральных материалов, тем богаче станет опыт ребенка в действиях с ними, комплексном восприятии их свойств и пр. Рельефная вязаная поверхность, хлопковые ткани или сукно, стекло (если оно не бьется), резина, дерево, кость, плетение из бересты, лозы и т.д.

Окраска. Обратите внимание, не линяет ли мяч! Не облезает ли, не отколупывается ли с него краска? Это может быть опасно для ребенка.

А теперь поиграем!

Уже в возрасте 4-5 месяцев воздушный шарик становится первым мячом (о гимнастическом мяче в качестве игрушки говорить пока не приходится).

Наполненный гелием шар привяжите на длинном шнурочке к ручке младенца.

Малыша приводит в восторг то, что он, шевеля и размахивая ручками, заставляет шарик весело подпрыгивать. Таким образом, младенец уже может ощущать себя как деятеля в доступном ему виде. В этом возрасте можно вкладывать мячик в ручку малыша, чтобы он мог рассматривать, трясти, а затем и поворачивать его.

Для этого подойдет лоскутный или вязанный из хлопка мячик с бубенчиком или "шумелкой-гремелкой" внутри, плетеный ротанговый мяч диаметром 10-15 см или мячик из ивы или бересты диаметром 5 - 8 см. Игрушку удобно удерживать ручками или пальчиками, она безопасна, ее можно мыть или стирать. В 7 - 8 месяцев можно добавить теннисный мяч и шарик для пинг-понга. А еще лучше в самом начале ползункового периода предлагать расписной звучащий шар, который, качаясь, звучит как неваляшка.

Бросать и катать, наполнять мячиками корзины, коробки, кастрюли - излюбленное занятие для 10-15-месячных детишек. В этом возрасте простое катание мяча с

наклонной поверхности удивительно радуется малыша, потому что он сам запускает движение, а уж само это движение зависит от непостижимого пока для детского сознания угла наклона и качеств поверхности самого мяча. Радость открытий ребенок хочет повторять вновь и вновь. Вы можете установить на край стула или дивана деревянную доску или бамбуковый желобок, а подросткам 3-4-летним детям предложить скатывать мяч с уличной горки и закатывать его снизу наверх. После 1,5 лет как здорово просто подбрасывать мячик вверх или бросать куда-нибудь в любом направлении! Со временем бросать мяч можно все более целенаправленно. Например, катать по полу мячик друг другу, закатывать мяч в воротца определенной ширины, ямку или забрасывать его в корзину (мини-баскетбол на полу). Другим вариантом может быть "туннель": скамейка, под которой можно прокатывать мяч, накрывается большим куском ткани или покрывалом, образует туннель (можно использовать стулья или табуретки, поставив 2-3 в ряд). Взрослый встает на колени с одной стороны туннеля, ребенок - с другой и перекатывают мяч друг другу. В идеале мяч должен пройти через двое ворот. После 3 лет задачу можно усложнить, побуждая бросать мяч кому-то из ребят.

Как правильно играть с малышом?

В народной педагогике живет великое множество потешек и приговорок на разные случаи детской жизни. По силе воздействия на ребенка они значительно превосходят нудные инструкции и поучения. Рифмовки (стихотворный текст) при выполнении движений с мячом помогают сделать занятие более понятным, а главное, задают ритм выполнения игрового задания.

Дома и на улице

Дома лучше использовать для игры мягкие мячи - тряпичные, вязаные, валяные, клубки ниток с закрепленным кончиком, воздушные шары, шарики для настольного тенниса и пр. и большие гимнастические мячи. Бесспорным достоинством "мягких" мячей является их безопасность при игре в помещении. Ни обстановка, ни окна, не говоря уже о самих играющих, не пострадают. Для хранения "комнатных мячей" подойдет большая корзина в детском уголке. Уличные мячи должны храниться отдельно у входной двери в такой же корзине, коробке или контейнере (резиновые мячи разного размера, футбольные, баскетбольные и др. спортивные мячи).

"Солнышко" - это игра-общение. Начинать играть в нее можно с 1,5 лет в паре со взрослым, после 2 лет в компании детей, а к 4 годам малыши уже сами садятся в круг и увлеченно играют друг с другом. Задача - научить ребенка направленно катить мяч, принимать и отдавать его, дать опыт игрового общения, взаимодействия и координации действий. Когда компания расширяется - появляется элемент ожидания и более сложное направление движения. Направить двумя руками мяч в определенную сторону - это непростая задача для ребенка, и в то же время очень важная в смысле управления собой и игрушкой.

Нужен мяч такого размера, который ребенку удобно ловить и катить двумя руками (диаметр мяча от 15-18 см для 2-летних малышей и до 12 см для дошкольников). Садимся вдвоем с ребенком напротив друг друга, разведя ноги в стороны. Таким образом, мы ограничиваем пространство движения мяча. Мячик в ладонях взрослого покачивается из стороны в сторону с песенкой на произвольный мотив:

По небу солнце ходит

И в домики заходит.

И к Ване заходит (мячик катится к Ване),

И к маме заходит (мячик от Вани катится к маме),

И к Ване заходит,

И к маме заходит... (повторение неограниченно - закрепляет направленное катание по полу).

Хорошо играть в компании нескольких мам с детьми. Тогда делаем с ребенком "дом" вместе - сажаем перед собой, спинкой к себе, "открываем двери" для солнышка (широко раздвигаем ноги).

Игра очень нравится детям, она не утомительна и может продолжаться очень долго. Музыкальность исполнения вносит покой и размеренность. В большой группе важно, чтобы ребенок имел время сам решить, кому он отправляет мяч (можно увидеть некоторые симпатии и предпочтения, открытость или замкнутость). Если кто-то из детей выбрасывает мяч из круга или не отдает, то можно его поправить, сохраняя образ солнца: "О, солнышко к нам еще не заглянуло. К кому оно теперь протянет свои лучики? К Олегу, наверное". После чего продолжить пение.

Аналогичные игры можно организовать за столом, используя маленькие резиновые мячи, мячики для пинг-понга, матерчатые, ватные мячи или шерстяные клубки.

"Летящий мяч": Игра подходит для детей примерно от 3 до 6 лет. Хорошо играть в компании от 3 до 10 детей. Если вы находитесь в помещении, мяч можно взять мягкий диаметром 15-20 см, а на улицу - прыгучий.

Взрослый, произнося первые три строчки, бросает мяч одному из детей, после чего ребенок должен бросить мяч взрослому обратно.

Летит мой мяч, летит к тебе,

Смотри, не прозевай!

Держи его, лови его,

И снова мне бросай.

Более сложным вариантом является игра с воздушным шариком в одиночку или в группе. Ребенок подкидывает шарик или дети перебрасывают его друг другу руками, не давая упасть. Или можно дать ребенку воздушный шарик и пластмассовую трубочку и предложить дуть в нее и таким оригинальным способом подкидывать шарик, не давая ему упасть на пол. В этой игре необходимо соблюдать осторожность. Дистанция между детьми должна быть достаточная, чтобы они не задевали друг друга и не сталкивались при движении. Играть лучше всего дома, а в безветренную погоду - можно и на улице.

"Мой веселый звонкий мяч". Для этой игры важно, чтобы мяч хорошо прыгал. С 4-х лет взрослый может показать ребенку следующий ее вариант: ударять мячом об пол или стенку и ловить его двумя руками, приговаривая: "Мячик, мячик, поскачи!" Ничего, если мяч несколько раз ударится об пол, прежде чем малыш его поймает.

Постепенно к 5-6 годам дети смогут освоить ведение мяча, сопровождая удары стихотворением С. Маршака:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой.

Я тебя ладошкой хлопал,

**Ты скакал и громко топал,
А потом ты покатишься
И назад не воротился.
Покатишься в огород,
Докатишься до ворот,
Подкатишься под ворота,
Добежал до поворота,
Там попал под колесо,
Лопнул, хлопнул, вот и все.**

Эту игру дети должны многократно видеть в исполнении взрослого или более старших детей, чтобы прочувствовать ритм движения.

Существует великое множество забав и игр с мячом на суше и на воде. Они в действительности обладают неопределимыми и весьма и весьма широкими развивающими возможностями! Составьте компанию своему малышу! Играйте с удовольствием, вспоминайте игры и забавы из своего детства, и вам будет интересно!