

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ТЕМА: «КАК ВЫРАСТИТЬ РЕБЕНКА ЗДОРОВЫМ И УСПЕШНЫМ».

Желание вырастить своего малыша здоровым, психически гармоничным и счастливым - мечта каждого взрослого. Только вот очень часто, руководствуясь своими представлениями о здоровье, гармонии и счастье наших детей, мы непоправимо насилуем естественную природу детства. Мы ежедневно стараемся управлять жизнью ребенка, во всех обыденных мелочах заставляя его действовать и жить по нашим представлениям и предписаниям. И тогда при всем большом желании взрослых вырастить здоровых и жизнерадостных детей, мы часто получаем совсем обратное: детей пассивных, несамостоятельных или неуправляемых; безответственных или неуверенных, озабоченных вечными тревогами, страхами; хронических неудачников или просто невротиков; а еще таких, которые лишены интеллектуальной инициативы, познавательных интересов и способностей к творчеству, созиданию.

Но как же избежать этого? Что нужно делать, чтобы не только мечтать о счастливом будущем своего ребенка, но и создавать это будущее каждый день и час?

Многие, наверное, усомнятся, что в чьих-то силах обмануть судьбу: «Одному просто на роду написано счастье, а другому - несчастье. И ничего с этим не поделаешь». Но все-таки даже такие скептики не станут отрицать, что у всякого счастливого человека - особый, счастливый склад личности. А это уже не только от судьбы зависит, но еще и от нас с вами, от воспитания и условий развития.

Здесь мы рискуем услышать раздраженные голоса умудренных

дедушкиным опытом: «Меня в детстве держали в строгости, и ничего - вырос нормальным человеком. Отца и деда также воспитывали, и все выросли достойными людьми. А что вы можете сказать нам нового о воспитании?».

Никто не усомнится, что наука сможет сказать новое слово, например, о способах перемещения: колесо, поезд, ракета. Но когда речь идет о психическом развитии ребенка, его воспитании, то почему то тут психологическим и медицинским наукам отказывают в способности открывать что-то новое, принципиально не похожее на общепринятые взгляды?

Может быть, стоит прислушаться к голосу разума и науки и начать с того, чтобы пересмотреть свои взгляды на ребенка, процесс его роста и становление личности?

Если обратиться к закономерностям естественного развития детей, природе этого естества, ее свободной сущности, то можно понять, что силой ничего не возьмешь от природы, силой ее только разрушишь. И не стоит подчинять, подавлять, управлять маленьким «беспомощным» человеком, а лучше пытаться сделать так, что бы ребенок естественным для него путем становился увереннее в себе, самостоятельнее, умнее и добрее, все более способным к творчеству и все менее способным ко злу. Может быть в этом природный смысл Взрослого рядом с Малышом в процессе его роста - защищать, любить и принимать таким, каков он есть, понимать, приходить на помощь, содействовать, сопровождать.

При этом не только дети обретут условия для гармоничного и интеллектуального развития, но и взрослые помогут самим себе: научатся терпению и терпимости. Но нужно захотеть научиться.

Любящие мамы и папы, оцените свое отношение к ребенку, свое собственное поведение, свои методы воздействия. Попробуйте строить их на основе предлагаемых нами принципов сопровождения:

Не навязывайте себя никому, в том числе и детям (ребенку), с которым вы хотите заниматься. Если по каким-то причинам вашим детям не понравились занятия, значит отложите их до лучших времен, и попробуйте понять, что вы сделали не так.

Если не знаете, как воздействовать - остановитесь. В процессе занятий с детьми (одним ребенком) могут произойти инциденты, возникнуть трудности, устранить которые сразу не получается. Пройгнорируйте это событие, продолжайте вести занятия так, как будто ничего не произошло, либо просто прекратите всякое свое воздействие, влияние, переключитесь на что-нибудь другое, успокойтесь. Потом поразмыслите над этим, постарайтесь сами, или с чьей-нибудь помощью понять это происшествие.

Устраните из вашего общения с детьми те способы или формы воздействия, которые вызывают у детей протест или негативную реакцию. Не подавляйте, не поучайте, не игнорируйте самого ребенка, а просто не воспринимайте незрелые формы его реакции и поведения. Насильственные методы не только не исправят положение, но еще больше усилят дефекты личности и поведения ребенка.

Исключите неприязнь к детям и свои отрицательные эмоции на момент ваших занятий с ним. Мы не можем скрыть от детей свои отрицательные эмоциональные состояния: страх, тревогу, раздражение, апатию - они невольно будут влиять на состояние детей, как бы заражая аналогичными эмоциями. Наша собственная нервозность может перекрыть весь положительный эффект занятия с

ребенком. Настраивайтесь перед делом, заряжайтесь добрыми чувствами к детям, заряжайте их радостью, светом, теплом.

Соблюдайте принципы равенства и сотрудничества с детьми. Помните, что вы взрослый, потому что ведете занятия; во всем остальном вы такой-же участник, как дети. Вы также ползаете с ними по полу, собирая воображаемые грибы, или капризно стучите ножкой. Вы - образец того свободного, творческого поведения, которому невольно подражают и к которому тянуться дети.

Не фиксируйте внимание на неудачах, не делайте замечаний, даже если вы искренно желаете в этот момент что-то исправить, кому-то помочь, кого-то больше подбодрить. Избыток вашего внимания или отрицательная оценка способны нарушить эмоциональное состояние ребенка, а значит - повредить ему. Где найти ребенку тот базис безусловного тепла, поддержки, признания его таким, каким он есть - маленьким, неуклюжим, беспомощным - равным себе и другим - таким же значительным и любимым? Наши малыши с утра до вечера слышат от взрослых: «Не так, не такой, не туда и т.д.». Как тяжело им и трудно выстоять, защитить и сохранить положительное представление о самих себе. А без этого не будет у них психического здоровья, гармоничного развития.

Давайте качественные оценки, если не можете удержаться вообще от оценки. Например, сказать, "Как сияют глазки у Колиного зайчика", предпочтительнее, чем заметить, что "Зайцы совсем не так прыгают, как делает Коля", или похвалить, что "Руками Коля очень правильно показывает". В режиме естественного развития детей не бывает правильных и неправильных действий, здесь у всех все получается, все

проявляют себя, как могут и как хотят, не боясь получить порицание или осуждение.

Не сравнивайте детей с кем либо в неверном свете, не ставьте никого в пример, помните, что здесь главное - не результативные достижения, а внутренняя свобода, эмоциональное благополучие, из которых неизбежно последуют и свобода мыслей и свобода внешних проявлений в мимике, движениях. Только тогда механизм подражания у детей работает эффективно. Дети сами себе выберут пример для подражания, кому что придется по душе.

Не выражайте свои симпатии и внимание к детям в избыточной форме. Как ни парадоксально, это тоже может повредить. Один ребенок может привыкнуть к такому обращению и будет требовать всегда только его, будет страдать от перемены вашего отношения. Другой, наоборот, будет бояться такого обращения, стремиться не соответствовать этой симпатии, считать перепады в вашем настроении изменением вашего отношения к нему лично. Используйте разные формы несловесной поддержки ребенка - улыбку, подбадривающее пожатие руки, мимоходное прижатие к себе, поглаживание по спине, по голове, подмигивание, обнимание за плечи и т.п. Что подскажут ваши руки и сердце.

Во всех случаях - сознание заповеди "не навреди" и ощущения чувства меры и избытка вашего воздействия на детей - главная наука нашего постижения. Лучше воздействовать на ребенка реже, но обдуманней, предвидя далекие последствия своего влияния на его психику и судьбу.

Соблюдение принципов, учитывающих естественные закономерности развития детской психики, поможет самим взрослым повысить свой самоконтроль. Самоконтроль взрослого - не только необходимое условие его собственного личного роста, но и единственная гарантия полноценного развития личности ребенка. Ведь это так легко понять, что любому маленькому существу для его естественного развития необходима атмосфера безопасности, защищенности, отсутствия угрозы нападения или потери поддержки. Эмоциональное благополучие для ребенка, все равно, что для ростка свет, тепло, влага, удобрение, почва и т.п. Чтобы нормально расти, ребенку нужна любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для нас, взрослых.

Принципы взаимодействия с ребенком

1. Уважать в ребенке человека со всем хорошим и плохим, что в нем есть:

- За то, что для нас - неразгаданная тайна.
- Достоин уважения за тот трудный путь, который ему предстоит пройти.
- Уважать - значит понимать, поддерживать, верить.

2. Каждый ребенок неповторим и тем прекрасен. Только неповторимость поможет ребенку выбрать свой жизненный путь и пройти его. Ребенок имеет свое «Я», имеет право быть самим собой.

3. В воспитании надо вставать над ребенком исключительно только для защиты.

4. Необходимо работать с детьми так, чтобы каждый научился уважать и ценить себя.

- Уважение к себе возрастает на волне успеха.

- Надо обеспечить ребенку успех, победу над неуважаемым в себе, над надоевшим делом, над опасным желанием.
- Первая победа породит вторую, третью, пробудит в ребенке силы, которые ранее не подозревались. Победное познание, повседневная жизнь в маленьких победах - это крылья ребенка, несущие его к осознанию собственной значимости

Учитесь общаться с детьми

1. Стройте общение ребенка как сотрудничество
2. Уважайте в ребенке человека со всем хорошим и плохим, что в нем есть.
 - За то, что он для нас – он неразгаданная тайна.
 - Он достоин уважения за тот трудный путь, который ему предстоит пройти.
 - Уважать – значит понимать, поддерживать, верить.
3. Каждый ребенок неповторим и тем прекрасен. Только неповторимость поможет ребенку выбрать свой жизненный путь и пройти его. Ребенок имеет свое собственное «Я», имеет право быть самим собой.
4. В воспитании не надо вставать «над ребенком»,/исключение только лишь для его защиты..

Эти слова ласкают душу ребенка

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди, дорогой, ко мне!
- Садись с нами!
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом - твоя крепость!
- Расскажи мне, что с тобой...

Секреты гуманного воспитания

- Никогда не наказывайте детей.
- Не сравнивайте своего ребенка с другими. Не ставьте друг другу в пример.
- Не выставляйте ребенка на позор.
- Не укоряйте ребенка.
- Не приказывайте, не требуйте жестко.
- Обеспечивайте успех во всех делах, через разумную дозу помощи.
- Хвалите от души.
- Верьте и доверяйте безоговорочно.
- Договаривайтесь, находите общее мнение, уступайте разумным желаниям.

Измените взгляд на ребенка

- «Чем больше ребенок умеет делать руками, тем он умнее». И.Кант.
- Ребенок не пустой сосуд, который можно заполнить чем угодно.
- Он не греховен от рождения и не бессилен от рождения.
- Его нельзя делать каким-то.
- Каждый ребенок имеет достаточный потенциал для успешного саморазвития.
- Ребенок равен взрослому: переживает такие же чувства, как взрослый. Он равен взрослому по интеллекту, возможностям, лишь уступает в жизненном опыте.

Литература:

Г. Барденер, И. Ромазан, Т. Чередникова "Я хочу" Психологическое сопровождение развития маленьких детей.

Лишние килограммы у детей

(рекомендации для родителей)



Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна. Это обусловлено, с одной стороны, постоянным увеличением числа детей с этой патологией, а с другой - недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе тела ребенка по отношению к его возрасту и росту. Родители многих тучных детей вовсе не испытывают огорчения по поводу неумеренного аппетита и чрезмерной упитанности своего чада.

А ведь избыточный вес является главным признаком ожирения, а оно, в свою очередь, - серьезным заболеванием, в основе которого лежит нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным накоплением жира в организме.

Ожирением болеют все дети любого возраста, но пик заболеваемости приходится на 1-й год жизни, 5-6 лет и подростковый возраст. Ожирение - это превышение массы тела больше, чем на 10% от возрастной нормы. Основными причинами его являются:

- элементарный фактор: избыточное питание матери в течение последней трети беременности; нерациональное искусственное вскармливание, ведущее к перекорму; питание, не сбалансированное по количеству белков, жиров и углеводов;

- конституциональное - экзогенная; связанная с обменом в жировых клетках в условиях, благоприятствующих отложению жира: неправильное питание, недостаточная двигательная активность и др.;

- эндокринная и неврологическая патология, наследственные синдромы с ожирением.

Однако главная причина избыточного веса у детей - перекармливание ребенка в первый год жизни.

Наличие лишнего веса можно определить несколькими способами:

-при помощи специально разработанных таблиц, в которых зафиксированы нормы массы и роста тела для различного возраста;

-при помощи расчета избытка веса к "нормативной" массе тела.

Различают 4 степени ожирения .1 ст.- когда избыток массы тела составляет 15-20% , 2 ст.- 25-50% , 3 ст. -50-100% ,4 ст.- более 100%.

В клинике заболевания у детей различного возраста имеют место неустойчивость эмоционального тонуса, беспокойство или вялость, адинамия.

Старшие дети жалуются на отдышку, быструю утомляемость, головные боли. Такие дети склонны к частым заболеваниям.

Основной этап лечения - диетическое питание в сочетании с повышением двигательной активности.

Лекарственные средства для лечения детей не применяются (лишь только при вторичном ожирении для лечения основного заболевания).

Диета зависит от возраста ребенка. Если он находится на грудном вскармливании ,необходимо



уменьшить количество кормлений (раньше переводить на пятиразовое питание, отказ от ночного кормления), чтобы сократить суточный объем пищи. В рационе ограничивают крупы, основной прикорм - блюда из овощей.

Детям постарше снижают калорийность пищи за счет ограничения углеводов и в меньшей степени - жиров.

Усиление двигательной активности ребенка - обязательное условие для снижения массы тела ребенка. Большое значение имеет физкультура, активация двигательного режима, водные процедуры. Обязательны утренняя зарядка и вечерние прогулки либо пробежки. Применяются массаж, гимнастика, солевые ванны.

Рекомендуемый комплекс утренней зарядки

После 4-х лет дети хорошо усваивают предлагаемые им и физические упражнения. Если родители вместе с детьми будут заниматься утренней зарядкой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо сделать от 3-х до 6-ти раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и умыться.

Делая зарядку, держаться прямо, голову не опускать, дышать свободно.

Потягивания с обручем. Взять обруч, встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки с обручем опущены. Медленно поднять обруч над головой и сильно потянуться. Потягиваясь, сделать глубокий вдох. Опуская обруч, сделать выдох.

Достань до пола. Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Медленно наклониться, не сгибая колени, и

достать пальцами до пола. Сгибаясь делать выдох, выпрямляясь - вдох.

Конькобежец. Широко расставить ноги, руки заложить за спину, сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя корпус в сторону согнутой ноги, как это делают конькобежцы. Выпрямляясь, делать вдох, наклоняясь - выдох.

Рыбка. Расстелить коврик. Лечь на грудь, руки вытянуть вдоль туловища, пальцы сжать в кулаки. Прогнуть спину, руки отвести назад с разжатыми пальцами (вдох). Затем расслабить мускулатуру, свободно лечь на коврик, сделать выдох.

Наклоны в стороны. Взять обруч. Встать прямо, ноги - на ширине плеч, согнуть руки, заложив обруч за спину. Сделать наклон вправо, затем - влево. Обруч при этом должен быть плотно прижат к спине.



Десять советов родителям

Совет 1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию.

Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» — всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

Совет 2. Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама — «хватит бегать»; папа — «побегай ещё минут пять»). Если это происходит — ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

Совет 5. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

Совет 9. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

Совет 10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

Успехов вам и удачи!

Памятка для родителей

«ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У РЕБЁНКА»

Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение. Предлагаем комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия.

Диагностика плоскостопия.

Заключение о состоянии опорного свода стопы ребенка делается врачом-педиатром на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке (рисунке стопы).

Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая - с основанием большого пальца. Если обе линии расположены внутри контура - стопа плоская, если контур находится между линиями - уплощенная, если линии проходят за контуром - нормальная.

В особой заботе нуждаются дети не только с плоской, но и с

уплощенной стопой. Несмотря на то, что в дошкольном возрасте стопа еще не сформирована, при плоскостопии существует опасность отрицательной динамики.

Во время осмотра ребенка следует обращать внимание на положение пятки. При нормальной стопе оси голени и пятки совпадают, в случае продольного плоскостопия образуют угол, открытый к внешней стороне (вальгусная установка стопы). Это легко определить по детской обуви: при вальгусном положении (низко опущен внутренний край) - стачивается внутренняя часть подошвы, при варусном (уплощен наружный край) - сильнее деформируется наружная сторона подошвы.

В дошкольном возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия. Для этого необходимо регулярно выполнять специальный комплекс упражнений.

Упражнения, предупреждающие развитие плоскостопия

Ребенок должен заниматься в спортивной форме босиком.

Массаж стоп

1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут взрослый (родитель) растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

"Сборщик". Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

"Художник". Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через

30-50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.

"Гусеница". Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

Упражнения с гантелями. Ребенок берет в каждую руку гантель (до 1 кг, в зависимости от возраста и физического здоровья ребенка), ставит ноги вместе, руки вниз. На счет 1 - приседает, вытягивает руки вперед. На 2 - встает, опускает руки. И так далее.

Исходное положение то же. На счет 1 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны. На счет 2 - исходное положение. На 3-4 - то же с левой ноги. Упражнение выполняется в течение 30-50 сек.

Ходьба. В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

Бег. Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.

Укрепление мускулатуры ног и свода стопы

Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходьба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы также необходимо с детства. Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

Катание мяча. Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

Катание чулка. Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

Игра в шарики и кольца. Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.

Игра в мяч ногами. Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

Танец на канате. Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно "упасть вниз".

Помимо вышеперечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе (футбол, волейбол, гандбол). Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 °С) в течение 1-1,5 мин.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!!

Досуг с ребёнком на природе.

Я нашёл себе любимое дело:
Искать и открывать в природе
Прекрасные стороны души человеческой.
М. Пришвин.

Досуг ребёнка, каким содержанием мы его наполним, зависит целиком от нас, родителей. Впоследствии, став взрослым, ребёнок уже самостоятельно будет заполнять своё свободное время, опираясь на имеющий опыт. Досуг помогает человеку интересно жить и хорошо учиться. Но может стать бременем, если человек не знает, что делать со свободным временем, чем занять себя. В таком случае, например, подростки начинают не просто слоняться без дела, мешая окружающим, они, предпринимают попытки чем-то себя занять, нередко совершают дурные проступки просто так, от безделья. Анализ проступков позволяет сделать вывод, что одной из причин чаще всего выступает неумение человека интересно организовать своё свободное время. А это, как и многое другое в человеке, начинается с детства.

Какую же роль в организации досуга детей может сыграть окружающая нас

природа с её удивительными разнообразными явлениями, неисчерпаемыми возможностями познания и воспитания ребёнка.

С наступлением тёплых дней нас сильно тянет за город, на природу, и очень хорошо, когда там рядом с нами наши дети. И как замечательно, когда организуются загородные поездки всей семьёй. Заготавливаются продукты, собирается рюкзак, берутся мячи, ракетки и т. д. Да дети - неутомимые исследователи. Поняв закономерность, они сразу же начинают искать новые подтверждения своих выводов.

Многие дети любят рисовать с натуры. Это хорошо делать непосредственно на природе, приспособив для этого фанерку и присев на пенёчке. Карандаши при этом можно разместить в кармане курточки. Рисовать можно и по памяти дома, отражая в рисунке свои впечатления о проведённой прогулке.

Как хорошо на природе прочитать подходящие к месту стихотворные строки! А также вспомнить ранее прочитанные сказки о жизни животных, насекомых, растений, птиц, поискать их тут же на полянке и понаблюдать за ними.

Уместно загадать детям загадки о природных явлениях. Подумайте, сколько положительных эмоций получит ребёнок, найдя живую отгадку.

Можно также вспомнить пословицы, поговорки, приметы, которые ранее учили с ребёнком и которые оказывают большое влияние на развитие личности дошкольника.

Так пусть же природа будет нашей союзницей в воспитании детей. Давайте чаще отправляться вместе с ребёнком на природу. Такие прогулки сближают родителей со своими детьми, помогают установить дружеские отношения на основе взаимопонимания.

Важно чтобы прогулки с детьми на природе были постоянными и желанными для ребёнка. Ведь можно вечером, удобно расположившись в кресле смотреть телевизор. А можно, отбросив на время все свои дела и заботы, взять за руку своего малыша и пойти с ним на природу. Задумайтесь, сколько всего интересного можно показать на высоком тёмном небе с огромным количеством звёзд и созвездий. И здесь будет присутствовать все: и душевная беседа, и откровенный разговор. А сколько положительных эмоций получит ребёнок во

время такой вечерней прогулки, во время общения с близким ему человеком. А как полезны для здоровья такие прогулки перед сном.

Интересное в природе происходит каждый день. Нам лишь надо это уметь видеть самим и показывать это ребёнку. Мы должны поддерживать у детей познавательный интерес к происходящему в природе. Нет такого периода у природы, когда ребёнку нечего было бы показать. Каждое время года по-своему прекрасно и очаровательно и имеет большой запас разнообразных природных явлений, которые интересны для наблюдений с детьми.

А сколько замечательных песен о природе имеем мы в своём репертуаре! И как хорошо, собравшись все вместе, негромко их спеть. Такие минуты общения необходимы как взрослым, так и детям и надолго остаются в памяти.

С ребёнком можно организовать дидактическую игру, в ходе которой закрепить имеющиеся у ребёнка знания, например, «Найди дерево по описанию», «С какого дерева лист», «Что где растёт» и т.д.

Бережное отношение к богатствам родной природы надо воспитывать с раннего детства, и на это нельзя жалеть своего труда. Только в том случае, если сами родители бережно относятся к природе, можно требовать и от детей того же, терпеливо обучая их азбуке поведения на природе с детства.

И невдомёк иным взрослым, как развращают и ранят души детей картины, которые запечатлевают следы варварского поведения на лоне природы, которые превращают лесные поляны, полные тайн и чудес, в полумёртвый пейзаж.

Помните, что для понимания природы недостаточно только одних знаний. Здесь требуется ещё одно особое чувство - чувство природы. Только вкладывая свою душу, можно научить детей уважать её и заботиться о ней.

Природа Вас ждёт, она Вам рада!

Досуг с ребёнком на природе.

Я нашёл себе любимое дело:
Искать и открывать в природе
Прекрасные стороны души человеческой.
М. Пришвин.

Досуг ребёнка, каким содержанием мы его наполним, зависит целиком от нас, родителей. Впоследствии, став взрослым, ребёнок уже самостоятельно будет заполнять своё свободное время, опираясь на имеющий опыт. Досуг помогает человеку интересно жить и хорошо учиться. Но может стать бременем, если человек не знает, что делать со свободным временем, чем занять себя. В таком случае, например, подростки начинают не просто слоняться без дела, мешая окружающим, они, предпринимают попытки чем-то себя занять, нередко совершают дурные проступки просто так, от безделья. Анализ проступков позволяет сделать вывод, что одной из причин чаще всего выступает неумение человека интересно организовать своё свободное время. А это, как и многое другое в человеке, начинается с детства.

Какую же роль в организации досуга детей может сыграть окружающая нас природа с её удивительными разнообразными явлениями, неисчерпаемыми возможностями познания и воспитания ребёнка.

С наступлением тёплых дней нас сильно тянет за город, на природу, и очень хорошо, когда там рядом с нами наши дети. И как замечательно, когда организуются загородные поездки всей семьёй. Заготавливаются продукты, собирается рюкзак, берутся мячи, ракетки и т. д. Да дети - неутомимые исследователи. Поняв закономерность, они сразу же начинают искать новые подтверждения своих выводов.

Многие дети любят рисовать с натуры. Это хорошо делать непосредственно на природе, приспособив для этого фанерку и присев на пенёчке. Карандаши при этом можно разместить в кармане курточки. Рисовать можно и по памяти дома, отражая в рисунке свои впечатления о проведённой прогулке.

Как хорошо на природе прочитать подходящие к месту стихотворные строки! А также вспомнить ранее прочитанные сказки о жизни животных, насекомых, растений, птиц, поискать их тут же на полянке и понаблюдать за ними.

Уместно загадать детям загадки о природных явлениях. Подумайте, сколько положительных эмоций получит ребёнок, найдя живую отгадку.

Можно также вспомнить пословицы, поговорки, приметы, которые ранее учили с ребёнком и которые оказывают большое влияние на развитие личности

дошкольника.

Так пусть же природа будет нашей союзницей в воспитании детей. Давайте чаще отправляться вместе с ребёнком на природу. Такие прогулки сближают родителей со своими детьми, помогают установить дружеские отношения на основе взаимопонимания.

Важно чтобы прогулки с детьми на природе были постоянными и желанными для ребёнка. Ведь можно вечером, удобно расположившись в кресле смотреть телевизор. А можно, отбросив на время все свои дела и заботы, взять за руку своего малыша и пойти с ним на природу. Задумайтесь, сколько всего интересного можно показать на высоком тёмном небе с огромным количеством звёзд и созвездий. И здесь будет присутствовать все: и душевная беседа, и откровенный разговор. А сколько положительных эмоций получит ребёнок во время такой вечерней прогулки, во время общения с близким ему человеком. А как полезны для здоровья такие прогулки перед сном.

Интересное в природе происходит каждый день. Нам лишь надо это уметь видеть самим и показывать это ребёнку. Мы должны поддерживать у детей познавательный интерес к происходящему в природе. Нет такого периода у природы, когда ребёнку нечего было бы показать. Каждое время года по-своему прекрасно и очаровательно и имеет большой запас разнообразных природных явлений, которые интересны для наблюдений с детьми.

А сколько замечательных песен о природе имеем мы в своём репертуаре! И как хорошо, собравшись все вместе, негромко их спеть. Такие минуты общения необходимы как взрослым, так и детям и надолго остаются в памяти.

С ребёнком можно организовать дидактическую игру, в ходе которой закрепить имеющиеся у ребёнка знания, например, «Найди дерево по описанию», «С какого дерева лист», «Что где растёт» и т.д.

Бережное отношение к богатствам родной природы надо воспитывать с раннего детства, и на это нельзя жалеть своего труда. Только в том случае, если сами родители бережно относятся к природе, можно требовать и от детей того же, терпеливо обучая их азбуке поведения на природе с детства.

И невдомёк иным взрослым, как развращают и ранят души детей

картины, которые запечатлевают следы варварского поведения на лоне природы, которые превращают лесные поляны, полные тайн и чудес, в полумёртвый пейзаж.

Помните, что для понимания природы недостаточно только одних знаний. Здесь требуется ещё одно особое чувство - чувство природы. Только вкладывая свою душу, можно научить детей уважать её и заботиться о ней.

Природа Вас ждёт, она Вам рада!

ИГРОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Комплексы гимнастики для детей, имеющих нарушение осанки

Родители вместе с ребёнком выполняют упражнения на формирование правильной осанки. Принимая правильную осанку, ребёнок разводит плечи, подтягивает живот, голову держит прямо, лопатки сближает. При необходимости родители оказывают помощь. Необходимо подготовить коврик, гимнастическую палку (длина 25-30см, диаметр 2,5см), мяч средней или большой величины.

Гимнастика после сна (продолжительность комплекса 15-20мин).

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спеши же на зарядку

Тебя не будем ждать!

Носом глубоко дыши,

Спинку ровненько держи!

1. Принять правильную осанку, держать 3-4 сек, расслабиться (4-5 раз, темп медленный).
2. Ходьба на носках, на внешнем своде стопы, гимнастическая палка за спиной на лопатках, удерживать за концы руками (1 мин, темп средний).
3. И.П.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. 1- прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку вверх; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
4. И.П.: лёжа на спине, руки за голову. 1-поднять левую ногу, выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
5. И.П.: лёжа на животе, руки под подбородком. 1-прогнуться, приподняв грудную клетку над полом, руки вперёд; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).

6. И.П.: то же. Упражнение на дыхание. 1-прогнуться, упираясь на предплечья-вдох; 2-и.п.-выдох. (4 раза, темп медленный).

7. Игра «Горячий мяч»

Семья располагается по кругу, лёжа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У ребёнка в руках мяч. Прогнувшись, ребёнок толкает мяч папе и занимает исходное положение. Папа прогибается и посылает мяч маме. Игра продолжается 2мин. Мяч не должен выходить за пределы круга. Толкать мяч можно только двумя руками.

8. И.П.: стойка ноги вместе, руки опущены. Принять правильную осанку без зрительного контроля (закрыв глаза) (3-4 раза, темп медленный).

Следующий комплекс упражнений также рекомендуется выполнять под контролем родителей. В процессе выполнения упражнений дыхание не задерживать.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, руки на поясе (30сек).
2. И.П.: стоя на коленях, руки опущены. 1-сесть на пятки, наклон вперёд, руки вперёд, потянуться; 2-3-держать; 4-и.п. (4 раза, темп медленный).
3. И.П.: лёжа на животе, руки за голову. 1-прогнуться, руки к плечам, сблизить лопатки; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
4. И.П.: лёжа на спине, руки в стороны, ладонями к полу. 1-ноги согнуть в коленях; 2- выпрямить вперёд; 3-согнуть в коленях; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
5. И.П.: лёжа на спине, руки опущены. Упражнение на дыхание. 1-руки через стороны вверх-вдох; 2-и.п.-выдох (4 раза, темп медленный).
6. И.П.: стойка ноги вместе, руки опущены. Принять правильную осанку, держать 3сек, расслабиться (4 раза, темп медленный).



Вот проснулся глазик, а за ним другой
Будем просыпаться всей семьёй.

Дружно за руки возьмёмся
И друг другу улыбнёмся *(Всем встать в круг, взяться за руки)*

Солнце встало за окошком
Потяни к нему ладошки, *(Потянуться руками наверх)*

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем *(Опустить руки вниз, повторить 5-7 раз)*

Чтоб была красивой спинка,
Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны, по швам
И согнулись пополам *(Наклониться вниз, достать руками до пола)*

Друг на друга поглядим
И всё снова повторим. *(Повторить 5 раз)*



Тик-так, тик-так-
Ходят часики вот так! *(Наклоны вправо- влево)*

На одной ноге, как цапля,
Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять
И на другой теперь стоять *(Стоять на правой, левой ноге под счет от 1 до 5)*

Будем вместе приседать –
1, 2, 3, 4, 5. *(Приседать, вытягивая руки вперед)*



Колобок, колобок
У него румяный бок *(Присесть, обхватить колени руками, повтор. 3 раза)*

По тропинке, по дорожке
Будут прыгать наши ножки *(Прыжки на 2 ногах)*

А теперь давайте вместе
Мы устроим бег на месте.

Раз, два, три, начинай,
От меня не отставай! (Бег на месте)

Вдох и выдох, наклонились
Всем спасибо, потрудились (Дозировка 3 раза)

ДОМАШНИЙ СТАДИОН

Интерес ребёнка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в ДОУ, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спорт.магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребёнка уголок следует пополнять более сложным инвентарём различного назначения.

БОЛЬШОЙ КУБ (со сторонами 40/ 40см, высота 20-30см) используется ребёнком для влезания, прыгивания.

БОЛЬШОЙ МЯЧ В СЕТКЕ подвешивается на шнуре в дверном проёме. Малыш отталкивается, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достаёт до него. Вначале мяч висит на уровне поднятой руки ребёнка, а затем после освоения движений, его следует поднять выше на 5-8см.

НАДУВНОЕ БРЕВНО (длиной 1-1,5м) для переползания, перешагивания. Ребёнок сидит на нём, катает, отталкивает.

ДОСКА (длиной 1,5-2м, шириной 30-20см) для ходьбы, перешагивания и ползания на четвереньках. Для усложнения один конец доски приподнимают на высоту 10-15см.

МЕЛКИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПОСОБИЯ:

- мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1кг для детей постарше)
- обручи разных диаметров (15-20см, 50-60см)
- палки разной длины (25-30см, 70-80см, диаметр 2,5см)
- скакалки
- мешочки для метания (маленькие 6/9см, масса 150г) для развития правильной осанки, нося их на голове (большие 12/16см, масса 400г).

ЦВЕТНОЙ ШНУР-КОСИЧКА (длиной 60-70см) для выполнения упражнений, а сделав из него круг - для прыжков, пролезания.

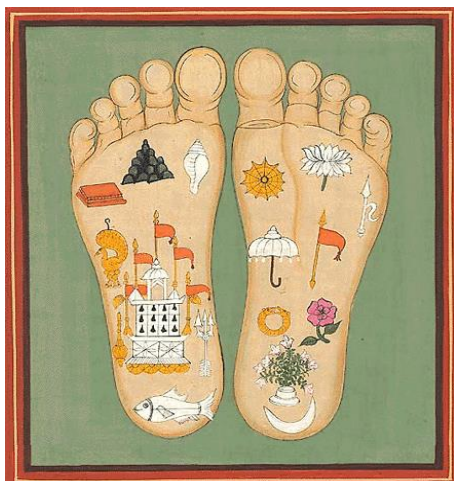
ЛЕСЕНКА- СТРЕМЯНКА (ширина пролёта 45см, высота 100-150см, расстояние между перекладинами 12-15см, диаметр 2,5-3см).

ЛЕСЕНКА ДЛЯ ПЕРЕШАГИВАНИЯ (из двух толстых шнуров и «перекладин» из тесьмы, устанавливаемых чаще или реже).

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы

был приток свежего воздуха.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.



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!

С самого начала у ребёнка не должно быть отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

Здоровые стопы

Детская обувь

1. **Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.**
2. **Подошва должна быть гибкой.** Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.
3. **Подошва не должна быть высокой,** поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.
4. **Слишком мягкая подошва также не допустима,** так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.
5. **Каблук.** Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.
6. **Фиксированный задник.** В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.
7. **Прочная фиксация в носовой части.** Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.
8. **Хорошая вентиляция обуви.** Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие

конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.

Конечно же, не обойтись без *упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия*. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

Лёжа на спине - одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.

Сидя на полу, руки в упоре сзади – катание каждой стопой малого мяча, палки.

Стоя - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.

Упражнения в ходьбе – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.

Зрение и здоровье

«Глаза-зеркало души.
Болят глаза-болит душа»
Л.И.Плаксина

Некоторые признаки дефектов зрения

- чтение или работа с предметами на отдаленном или слишком близком от глаз расстоянии;
- неестественные повороты головы при рассматривании предметов и чтении книг;
- беспокойство или раздражительность при длительной работе глаз;
- слезотечение и покраснение глаз, жалобы на головную боль, головокружение, тошноту, «туман» перед глазами.

Зрение и солнце

С древних времен для улучшения зрения использовали созерцание солнца и луны. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, широко открытыми, но ослабленными ненапряженными глазами. Глядеть нужно долго, пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе или заходе. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Созерцание солнца должно вводиться постепенно, сначала 1-2 минуты, далее не больше 10 мин.

1. Систематическое выполнение этого упражнения может значительно улучшить зрение.

2. Эффектно воздействует на глаза и наблюдение за горизонтом.

Физкультминутки для глаз

1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.
2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали и диагонали.
3. С открытыми глазами «написать» буквы или цифры на противоположной стене от минимального размера до максимального. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.

«Главный закон зрения это движение. Когда глаз перемещается, он лучше видит.
Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет»

А Амосов

Зрительные гимнастики на развитие глазодвигательной функции для детей лучше всего проводить в игровой форме. Например:

«Королева»	«Оглянись»
Глазки вправо, глазки влево. Посмотрю как королева. Глазки вверх, глазки вниз. Это вовсе не каприз.	Посмотрели мы в окно Там на улице светло! И на дверь посмотрим. Шарик мы возьмем рукой И прокатим до другой. Потолок мы видим, пол, Там стена, а рядом стол.

Игры для девочек

Скакалка.

Один из самых доступных спортивных снарядов – скакалка. Скакалка бывает длинная (для коллективной игры) около 5 м и короткая.

Короткая скакалка подбирается по росту: нужно встать на её середину, расставить руки на ширину плеч, концы должны быть на уровне пояса. Прыжки на скакалке – занятие увлекательное, в эту забаву можно внести разнообразие: на двух ногах; на одной ноге; то на одной, то на другой; «крестиком». Вдвоём через одну прыгалку: лицом друг к другу; спиной друг к другу; вращая скакалку вместе, держась друг за друга свободными руками. Можно прыгать целой компанией: двое вращают длинную скакалку, а остальные прыгают поодиночке, парами, группой.

Классы-классики.

Как только сойдёт снег, во дворах, на широких тротуарах появляются начерченные мелом фигуры, которые можно счесть и загадочными, если бы мы по своему детству не знали их: конечно, это вечные «классы» или «классики».

Правила очень просты и передаются из поколения в поколение. Клетки фигур нумеруются. Начиная игру, надо бросить камешек так. Чтобы он попал в первую клетку. А за тем, скача на одной ноге, надо носком ботинка подтолкнуть

камешек из клетки в клетку. Тот, кто без ошибок прошёл всю фигуру, снова бросает камешек, но уже на вторую клетку и так далее. Но иногда одна из клеток фигуры начинает играть зловещую роль: если в неё затолкнёшь камешек, или прыгнешь ненароком – всё сгорело и придётся начинать игру с начала. В этой клетке написано «Огонь» Если все «классы» пройдены успешно, начинаются «экзамены». Например: необходимо пройти все «классы» с закрытыми глазами.

Чешские прыгалки.

Для игры нужна резинка, длиной 3-4 метра. Играют трое. Двое стоят друг напротив друга и натягивают ногами резинку на высоте 10 – 15 см. от земли. Третий становится между ними и начинает прыгать. Варианты прыжков могут быть разными: сначала двумя ногами через резинку вправо, затем влево; сразу через две резинки; потом делает прыжки на одной ноге; затем прыгает так, чтобы наступить сначала на одну резинку, потом на другую. Потом выполняются прыжки с поворотами на 180 градусов, на 360 градусов.

Резинку можно скрестить в виде восьмёрки, можно поднять одну сторону выше другой. Вариантов может быть очень много. Прыжки тоже имеют много вариантов: несколько подпрыгиваний на месте – «мячики»; скользящие прыжки – «утюжки». Можно играть вчетвером и прыгать парами.

Эти незамысловатые и знакомые нам с детства игры помогут детям решить проблему свободного времени, улучшить физическую форму, развить ловкость, внимание, глазомер и решить некоторые познавательные задачи.

Игры для мальчиков

Не откроем ничего нового, если скажем, что ребята любят померяться силой. Единоборства интересны тем, что позволяют им и в себе увериться, и другим показать свою силу. Необходимо направить эту силу в нужное русло.

«Перетяжка каната»

Перетягивание каната – излюбленное занятие многих поколений. Для этого необходим канат, не очень толстый, длиной 3-4 метра.

Перетягивать его можно попарно или группами. Если в силе соревнуются двое, то на земле чертят два круга диаметром 2 метра на расстоянии 1 метр друг от друга. Взявшись за канат два соперника, стоящие в кругах, начинают тянуть его каждый к себе. Задача – вытащить соперника из круга или заставить его отпустить канат. Разнообразить эту забаву можно, если договориться тянуть канат одной рукой или двумя. А, может, силач готов один противостоять двоим. Если же состязается целая команда, то на земле чертят линию. Побеждает та команда, которая перетянет противника на свою сторону.

«Ладонь в ладонь»

В этой игре важно исходную стойку – ноги сомкнуты, носки и пятки вместе – сохранять во что бы то ни стало. В такой стойке соперники стоят лицом друг к

другу, между ними на земле проведена черта. Надо постараться вывести соперника из равновесия – тогда он волей-неволей, чтобы не упасть отставит ногу назад и заработает штрафное очко. А возможно он сделает шаг не назад, а вперед и тогда точно проиграет.

Но мальчишки любят соревноваться не только в силе, но и в ловкости, быстроте, меткости.

«Городки»

Среднерусские рюхи, сибирские чухи, кубанские клетки, украинские скракли – как только не называлась эта действительно народная игра. Сегодня эта игра официально признана видом спорта. Что нужно для этой игры: деревянные чурки – городки, бита и площадка. «Город» - квадрат со стороной 1,7 – 2 метра. На расстоянии 9 -10 метров (для детей расстояние сократить) чертят линию – кон, и на вдвое меньшем расстоянии линию полукона. С этих линий производятся броски. Первый бросок по фигуре с кона, если из «города» выбит хотя бы один городок – следующие броски с полукона. Побеждает тот, кто выбив все городки сделал меньше всех бросков.

«Ринго»

Название этой игры к боксу отношения не имеет. Игру предложил известный польский фехтовальщик Влодзимеж Стрижевски. Он уверял, что она отлично развивает гибкость рук, подвижность пальцев, ну и конечно ловкость, меткость и глазомер.

Для игры необходимо резиновое кольцо, которое можно сделать из трубки диаметром 15-20мм. Сначала просто попробуйте бросать друг другу кольцо и ловить его. Это можно делать любой рукой, бросать тебе придется той рукой, которой кольцо поймано.

Затем можно пройти на волейбольную площадку и попробовать проделать это через сетку (если нет сетки – просто через натянутую верёвку). Проигрывает тот, на чьей площадке упало кольцо.

Желаем ВАМ успеха в общении с Вашим ребёнком!

Закаливание в семье.

Скоро Ваш малыш пойдет в школу. Готов ли он к этому? Ведь школа предъявляет высокие и серьезные требования к здоровью детей. У Вас есть время укрепить здоровье малыша, подготовить его физически к предстоящей напряженной умственной деятельности.

Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними - закаливание.

Одно из удивительных свойств организма - способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия, окружающей среды и, в частности, на колебания температуры, формируется постепенно и в дошкольном возрасте очень несовершенно и нуждается в постоянной тренировке.

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к

простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребенка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:

предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;

постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);

закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;

добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Закаливание воздухом - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения.

поддерживание в нем оптимальной температуры воздуха + 20 °С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже +16 °С.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов.

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках).

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в результате - очередная простуда.

Свежий воздух - замечательное средство закаливания детского организма!

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура - обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы, первоначальная температура воды 30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С, доводят до 16-14 °С. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Одно из важнейших правил закаливания - постепенность, переходом процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как - обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого - босиком.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23 °С. Начинать надо с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35 °С, через 3-4 дня снижается на 2 °С и доводится до 22 °С. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4 °С выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2 месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре - к обливанию.

Если Ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу и, если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3 °С по сравнению с той, которая была до заболевания).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.

Закаливание солнечными лучами возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - с 10 до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков. Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают колготки, носки, затем через 2 дня оставляют в одних трусиках. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца головным убором.

Еще раз напоминаем: ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким Ваш ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

Наши советы адресованы, в первую очередь, родителям здоровых детей. Вам также необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость - нормальная, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей - неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна - необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и. т.п.

Самое главное - не прекращайте закаливания!

