

Консультация для родителей «Играя – развиваемся!»

Делами родители и дети должны заниматься сообща. Начинать развитие своего ребенка нужно с 1,5 лет, ведь восприимчивость к развитию с каждым годом взросления малыша уменьшается, а вовремя получившие поддержку способности в дальнейшем развиваются с утроенной силой. Лучший способ к запоминанию информации – это комплекс из рассказа о чем-то, демонстрации и возможности потрогать и опробовать. Основными инструментами в играх являются разнообразные наборы из кубиков, кирпичиков, квадратиков и разного рода конструкторов. Существуют так же определенные задачи к этим наборам. Но, при этом, предусмотрена широкая вариативность заданий и обширное поле для фантазии, как для родителей, так и самих детей. Ведь возможность самостоятельно изменять и дополнять задания и уровень их сложности в зависимости от возраста и увлечений ребенка – это тоже способ развития. Игры интересны всем: и малышам-дошкольникам, и взрослым детям, и их родителям. Принцип таких игр довольно прост, главное - последовательно идти от простого к сложному. Но, все же, не стоит забывать об основных рекомендациях методики.

1. Не ограничивайте детей.

Лучше создайте хорошие условия для них. Строгие рамки не дают поле для фантазии и проявления самостоятельности и, соответственно, тормозят развитие малыша. Не заставляйте ребенка следовать четкому расписанию и не ограничивайте пространство для игр. Если ваш малыш любит рисовать, дайте ему такую возможность! Позвольте оставлять свои шедевры там, где к нему придет муза. Если вам жалко обои и паркет, заклейте их бумагой и положите карандаши в доступном месте.

2. Командная работа.

У взрослых всегда масса дел. Позвольте вашему малышу разделить с вами уборку или приготовление пищи и это не только ускорит процесс его развития, но и поможет понять, что испечь пирог или почистить ковры – это нелегкая работа, но результат стоит затраченных усилий. Кроха научится ценить ваш и свой труд, поймет, что такое команда, и как важен каждый ее член.

3. Закаливанию и правильному питанию уделяется особое внимание.

Не перекармливайте ребенка и не кутайте в сто одежек. Здоровье – это залог счастливого детства и успешности в будущем.

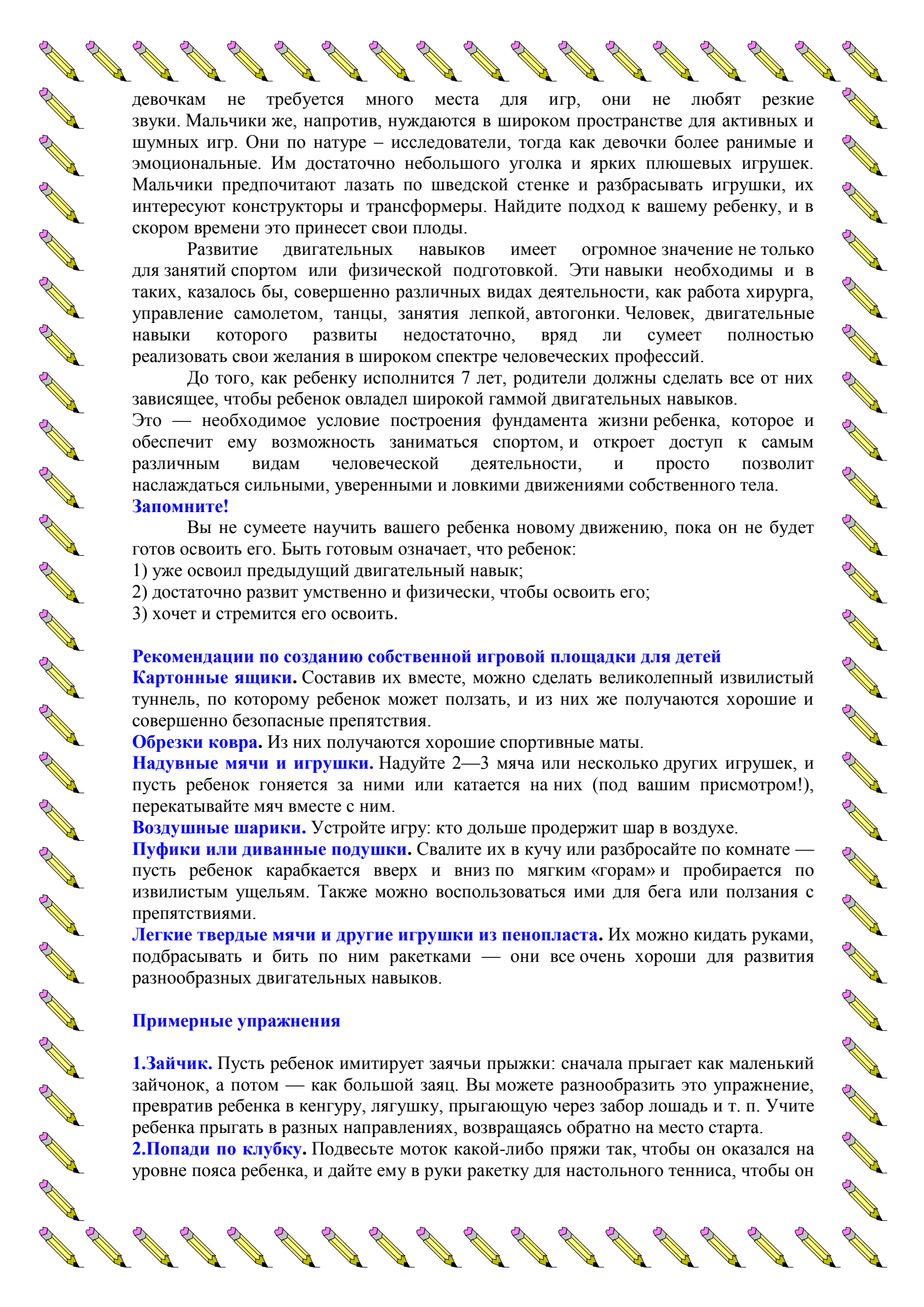
4. Физическое развитие.

В погоне за успехом в математике или чтении, родители часто забывают, что физическая активность имеет большое влияние на умственное развитие человека. Ежедневная зарядка или пробежка, активные, подвижные игры должны стать нормой жизни для вас и вашего ребенка.

5. Поддерживайте и не торопите.

Да, современный ритм жизни практически не дает возможности родителям проводить время со своими детьми. Но все, же надо находить возможность для совместной игры. Во время занятий не торопите малыша с выполнением задания. Дайте ему возможность найти пути решения проблемы самостоятельно, ведь в этом и заключается успешное развитие личности.

Не стоит забывать, что любая методика раннего развития - это всего лишь обобщенные принципы, которым не нужно слепо повиноваться. Ведь каждый ребенок личность со своими убеждениями и предпочтениями. Кроме того, есть существенные различия в умственном развитии по половому признаку. Так,



девочкам не требуется много места для игр, они не любят резкие звуки. Мальчики же, напротив, нуждаются в широком пространстве для активных и шумных игр. Они по натуре – исследователи, тогда как девочки более ранимые и эмоциональные. Им достаточно небольшого уголка и ярких плюшевых игрушек. Мальчики предпочитают лазать по шведской стенке и разбрасывать игрушки, их интересуют конструкторы и трансформеры. Найдите подход к вашему ребенку, и в скором времени это принесет свои плоды.

Развитие двигательных навыков имеет огромное значение не только для занятий спортом или физической подготовкой. Эти навыки необходимы и в таких, казалось бы, совершенно различных видах деятельности, как работа хирурга, управление самолетом, танцы, занятия лепкой, автогонки. Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания в широком спектре человеческих профессий.

До того, как ребенку исполнится 7 лет, родители должны сделать все от них зависящее, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков. Это — необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое и обеспечит ему возможность заниматься спортом, и откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

Запомните!

Вы не сумеете научить вашего ребенка новому движению, пока он не будет готов освоить его. Быть готовым означает, что ребенок:

- 1) уже освоил предыдущий двигательный навык;
- 2) достаточно развит умственно и физически, чтобы освоить его;
- 3) хочет и стремится его освоить.

Рекомендации по созданию собственной игровой площадки для детей

Картонные ящики. Составив их вместе, можно сделать великолепный извилистый туннель, по которому ребенок может ползать, и из них же получают хорошие и совершенно безопасные препятствия.

Обрезки ковра. Из них получают хорошие спортивные маты.

Надувные мячи и игрушки. Надуйте 2—3 мяча или несколько других игрушек, и пусть ребенок гоняется за ними или катается на них (под вашим присмотром!), перекатывайте мяч вместе с ним.

Воздушные шары. Устройте игру: кто дольше продержит шар в воздухе.

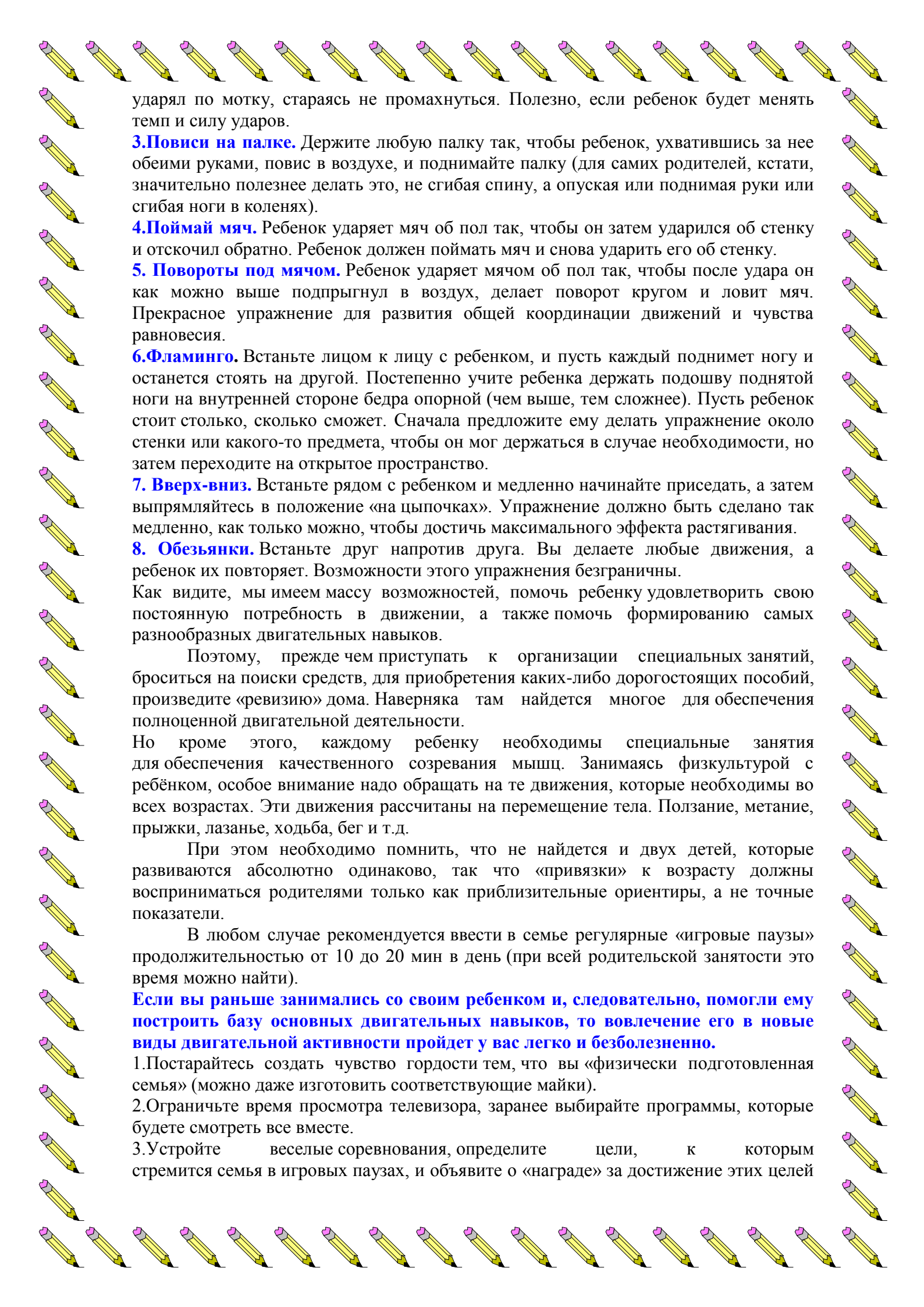
Пуфики или диванные подушки. Свалите их в кучу или разбросайте по комнате — пусть ребенок карабкается вверх и вниз по мягким «горам» и пробирается по извилистым ущельям. Также можно воспользоваться ими для бега или ползания с препятствиями.

Легкие твердые мячи и другие игрушки из пенопласта. Их можно кидать руками, подбрасывать и бить по ним ракетками — они все очень хороши для развития разнообразных двигательных навыков.

Примерные упражнения

1. Зайчик. Пусть ребенок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает как маленький зайчонок, а потом — как большой заяц. Вы можете разнообразить это упражнение, превратив ребенка в кенгуру, лягушку, прыгающую через забор лошадь и т. п. Учите ребенка прыгать в разных направлениях, возвращаясь обратно на место старта.

2. Попади по клубку. Подвесьте моток какой-либо пряжи так, чтобы он оказался на уровне пояса ребенка, и дайте ему в руки ракетку для настольного тенниса, чтобы он



ударял по мотку, стараясь не промахнуться. Полезно, если ребенок будет менять темп и силу ударов.

3. Повиси на палке. Держите любую палку так, чтобы ребенок, ухватившись за нее обеими руками, повис в воздухе, и поднимайте палку (для самих родителей, кстати, значительно полезнее делать это, не сгибая спину, а опуская или поднимая руки или сгибая ноги в коленях).

4. Поймай мяч. Ребенок ударяет мяч об пол так, чтобы он затем ударился об стенку и отскочил обратно. Ребенок должен поймать мяч и снова ударить его об стенку.

5. Повороты под мячом. Ребенок ударяет мячом об пол так, чтобы после удара он как можно выше подпрыгнул в воздух, делает поворот кругом и ловит мяч. Прекрасное упражнение для развития общей координации движений и чувства равновесия.

6. Фламинго. Встаньте лицом к лицу с ребенком, и пусть каждый поднимет ногу и останется стоять на другой. Постепенно учите ребенка держать подошву поднятой ноги на внутренней стороне бедра опорной (чем выше, тем сложнее). Пусть ребенок стоит столько, сколько сможет. Сначала предложите ему делать упражнение около стенки или какого-то предмета, чтобы он мог держаться в случае необходимости, но затем переходите на открытое пространство.

7. Вверх-вниз. Встаньте рядом с ребенком и медленно начинайте приседать, а затем выпрямляйтесь в положение «на цыпочках». Упражнение должно быть сделано так медленно, как только можно, чтобы достичь максимального эффекта растягивания.

8. Обезьянки. Встаньте друг напротив друга. Вы делаете любые движения, а ребенок их повторяет. Возможности этого упражнения безграничны.

Как видите, мы имеем массу возможностей, помочь ребенку удовлетворить свою постоянную потребность в движении, а также помочь формированию самых разнообразных двигательных навыков.

Поэтому, прежде чем приступать к организации специальных занятий, броситься на поиски средств, для приобретения каких-либо дорогостоящих пособий, произведите «ревизию» дома. Наверняка там найдется многое для обеспечения полноценной двигательной деятельности.

Но кроме этого, каждому ребенку необходимы специальные занятия для обеспечения качественного созревания мышц. Занимаясь физкультурой с ребёнком, особое внимание надо обращать на те движения, которые необходимы во всех возрастах. Эти движения рассчитаны на перемещение тела. Ползание, метание, прыжки, лазанье, ходьба, бег и т.д.

При этом необходимо помнить, что не найдется и двух детей, которые развиваются абсолютно одинаково, так что «привязки» к возрасту должны восприниматься родителями только как приблизительные ориентиры, а не точные показатели.

В любом случае рекомендуется ввести в семье регулярные «игровые паузы» продолжительностью от 10 до 20 мин в день (при всей родительской занятости это время можно найти).

Если вы раньше занимались со своим ребенком и, следовательно, помогли ему построить базу основных двигательных навыков, то вовлечение его в новые виды двигательной активности пройдет у вас легко и безболезненно.

1. Постарайтесь создать чувство гордости тем, что вы «физически подготовленная семья» (можно даже изготовить соответствующие майки).

2. Ограничьте время просмотра телевизора, заранее выбирайте программы, которые будете смотреть все вместе.

3. Устройте веселые соревнования, определите цели, к которым стремится семья в игровых паузах, и объявите о «награде» за достижение этих целей

или хотя бы за усердие в их достижении. Используйте все ваше воображение, чтобы сделать занятия веселыми, свободными от стрессов и неприятных неожиданностей.

4. Научите вашего ребенка радоваться работе по хозяйству, а не уклоняться от нее. Способствуйте тому, чтобы он пользовался лестницами вместо лифтов и эскалаторов, научите его получать удовольствие от ловких, изящных движений собственного тела.

5. Сделайте каникулы и отпуск в своей семье деятельными и активными. Прогулки пешком и на велосипеде, лодочные походы, катание на коньках, лыжные кроссы, плавание и пробежки, которые постоянно сопутствуют каникулам, постепенно превращаются в привычку к физически активной жизни.

6. Придумайте свои собственные игры— «Игры на кубок» или «Олимпийские игры» для своего ребенка и его друзей — такие, в которых выигрывают все.

