

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №16 «Золотой ключик» города Сафоново Смоленской области

Консультация для родителей. «Играйте вместе с детьми»!

Подготовила
воспитатель
МБДОУ д/с № 16
Кондрашова
Людмила Михайловна

г. Сафоново

Задачи:

Дать представление о сочетании физических упражнений с познавательной деятельностью.

Воспитывать желание играть вместе с ребенком, вести здоровый образ жизни.

Видеть красивого, здорового ребенка – желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы и мамы, дедушки и бабушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, читать, считать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника. Название ему – движение.

Благодаря движению окружающий мир открывается малышу во всем своем удивительном многообразии.

Если вы идете вместе с ребенком по улице, предложите ему не просто идти рядом с вами, а попрыгать через трещинки на асфальте, заодно научите его определять, какая трещинка толще и тоньше, длиннее и короче. Осенью, перепрыгивая с листочка на листочек, ребенок узнает, с какого дерева упали эти листья, какого они цвета, какой формы. Перебегая от одного дерева к другому, пусть дети пофантазируют, на каких животных похожи деревья. Общаясь и играя с ребенком, вы не заметите, как быстро дойдете с ним до магазина или автобусной остановки. Вашему сыну или дочери дорога не покажется утомительной, ребенку будет интересно идти с вами и по вашим делам.

Гуляя с ребенком, используйте самые обычные предметы на улице для развития его двигательных способностей. Можно поиграть, кто дальше бросит желуди, пройдет, не падая, по поребрику, дольше простоит на одной ноге на бортике песочницы. Возьмите на прогулку любимую игрушку, малыш будет учить её забираться на лестницу, кататься с горки, поможет преодолеть препятствия, к тому же научиться быть внимательным и добрым.

Дети очень любят, когда с ними играют взрослые. Поиграйте с ними в мяч. Выбор мячей достаточно широк: в продаже имеются мячи разного цвета, размера, качества - на любой вкус. Как правило, ребенка больше привлекают яркие, прыгучие, легкие мячи. Для начала купите мяч побольше. Его легче научиться ловить, отбивать о пол. Перебрасывая мяч друг другу разными способами, поиграйте в «Съедобное – несъедобное», «Я знаю пять имен (названий рек, городов, сказок и т. д)». Игры с мячом тренируют общую и мелкую моторику, координацию, ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции. Развивая мышечную силу, игры с мячом нормализуют эмоционально – волевую сферу, усиливают работу сердца, легких, улучшают обмен веществ.

Говоря о физическом развитии, нельзя не вспомнить об утренней гимнастике. Как неохотно мы, взрослые, встаем по утрам, особенно в зимний период времени, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и вашему ребенку. Начинайте делать зарядку вместе с ним. Ребенку надо на кого –нибудь равняться, за кем –то повторять, с кого-

то брать пример, кому – то показывать свои достижения и умения. Утренняя гимнастика пройдет интереснее, если будет сопровождаться музыкой. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение.

Многие родители обеспокоены, как подготовить ребенка к письму в школе. Процесс овладения навыком письма является двигательным навыком. Чем богаче двигательный опыт ребенка, тем легче формируются двигательные навыки. Есть физические упражнения, эффективно влияющие на формирования графических навыков. Это бег наперегонки из разных исходных положений, бег с изменением направления, прыжки на одной ноге с заданиями, бросание мяча о стенку, пол, прыжки через скакалку, лазание по лестнице, ходьба с закрытыми глазами и выполнением заданий. Все эти упражнения простые, каждый родитель может использовать их как на улице, так и дома.

Родителям следует уделять большое внимание профилактике плоскостопия. Покупайте обувь по размеру. Задник должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении, подошва – эластичной, чтобы не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Необходим маленький, высотой в два – три сантиметра, каблучок.

Самым эффективным средством профилактики плоскостопия является движение. Приучайте малыша к правильной походке. Походите с ним по «узкой дорожке», которой может служить кайма ковра, рисунок паркета, скамья и т.д. Учите ребенка ходить на носочках, как крадется лисичка, на пятках, как козочка стучит копытцами, на наружных сторонах стоп, как медвежонок. Предлагайте ему поднимать с пола мелкие предметы пальцами ног, катать стопами мячик. Набейте полотняный мешочек песком или галькой и предложите малышу топтаться на нем босыми ногами, устройте «морское дно» в ванной: налейте воды по щиколотку и растворите в ней морскую соль. Ходьба босиком по теплему песку, мелким камешкам, мокрой от росы траве – какие богатые ощущения!

Развивая ребенка физически, вы формируете в нем привычку вести здоровый образ жизни. Привычка – это поведение, образ действий, ставший в жизни обычным, постоянным. Со временем привычка перейдет в потребность и сохранится у человека на всю жизнь. Если ребенок научился хорошо владеть мячом, кататься на лыжах, на коньках, плавать, то он с удовольствием будет проводить время на спортивной площадке, ходить в туристические походы, будет здоровым и крепким, с ним будет интересно окружающим. Значение привычки в воспитании детей передавалось из поколения в поколение в пословице: «Привычка – не рукавичка, не повесишь на спичку». Помните: все, что вы любите делать, будет интересно и вашему ребенку. Играйте с детьми. Занимайтесь физкультурой и спортом, здоровья и позитивного настроения вам и вашим детям