

Як здійснюється наступність з фізичного виховання в дитячому садку і сім'ї

Дуже часто родинне виховання й виховання у дошкільних закладах існують як дві окремі ланки: вдома інколи дитина дістає одні настанови, зразки поведінки, у дитячому садку - інші. Батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими. Однак не всі розуміють і знають, як це зробити. Переконані, що тільки єдність вимог здорового способу життя в родині і в дитячому садку сприятиме формуванню у дитини свідомого ставлення до свого здоров'я.

Валеологічний порада для батьків:

1. Будьте добрим і гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до свого здоров'я.
2. Ведіть здоровий спосіб життя.
3. Займайтеся фізичною культурою, виконуйте вранці гімнастику.
4. Загартуйтеся разом із дитиною.
5. Більше бувайте на свіжому повітрі.
6. Не паліть і не розпивайте спиртні напої у присутності дітей. Пам'ятай: «Вони повторюють ваші дії в дитячому садку».
7. Дотримуйтеся режиму харчування. Зумійте переконати сина чи доньку споживати всі страви, навіть ті, які вони не люблять, але які є для них необхідними й корисними.
8. Дотримуйтеся завжди правил гігієни і привчайте до цього дитину.
9. Наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і до всього. Передай те це дітям. Більше усміхайтесь. Це запорука здорової сім'ї, особистого здоров'я вашого і ваших дітей.

Приклад батьків – кращий метод переконання дітей у користі фізичної культури. Якщо дорослі (батько, мати, старші брати та сестри, дідусь) виконують ранкову гімнастику, показуючи дитині, як правильно робити загально-розвиваючі вправи, здійснюючи при цьому загартовуючі процедури, то це краще будь-яких балачок про значення її для зміцнення здоров'я. Дитина переконується в її користі, тому що бачить, що гімнастикою займаються рідні їй люди, яких вона любить.

Фізичні лінощі дорослих, просиджування годинами біля телевізора, звичка до побутового комфорту, міського транспорту, боязкість простуд - все це, як вірус, передається дітям. А потім батьки запитують, чому син або донька такі мляві, бліді, непристосовані до фізичних вправ та навантажень, чому в них часто болить голова, погана постава та ін. Аналіз причин, які призвели до такого стану, свідчить, що діти не завжди бачать у своїх батьках зразок, гідний для наслідування культури фізичної. Серйозний підхід до організації фізичного виховання дитини в сім'ї дозволяє сформувати у неї звичку та потребу до систематичних занять фізичними вправами. Відсутність цієї потреби у людини слід розглядати як значний недолік у її вихованні.

Фізичні вправи в сім'ї з дітьми 2-6 років проводяться у певній системі. Вранці, після підйому, дитина виконує ранкову гімнастику. Вона складається з 4-8 загальнорозвиваючих вправ, які повторюються 6-12 разів (стрибки 12-24 рази) залежно від віку дітей.

У теплий період року (весною та влітку) ранкову гімнастику корисно проводити на свіжому повітрі (спортивний майданчик біля будинку або на дворі). Це дає можливість загартовувати організм дитини свіжим повітрям та урізноманітнювати комплекс загально-розвиваючих вправ бігом та іграми. Під час несприятливої та холодної погоди (восени та взимку) гімнастику проводять у добре провітреній кімнаті. Бажано, щоб температура повітря не перевищувала +17...+16 °С (для дітей 2-4 років) та +5...+14 °С (для дітей 5-6 років). З метою підвищення оздоровчого ефекту гімнастики її поєднують з повітряною ванною. Тому діти виконують вправи в трусиках та босоніж.

Для тих дітей, які відвідують дитячий садок, ранкова гімнастика обов'язкова у вихідні дні. Також необхідно з метою покращання загального фізичного розвитку та попередження порушень постави виконувати цей комплекс відразу ж після денного сну.

Під час прогулянок на свіжому повітрі у першу та другу половини дня дитину вправляють у виконанні основних рухів: ходьба по колоді, яку покладено на землю, або лаві; стрибки в довжину з місця, зістрибування з пеньків; метання м'ячів (шишок, каштанів) у ціль (дерево) та на дальність; біг зі зміною швидкості та ін.

Однією з форм активного відпочинку дітей та зміцнення їх здоров'я є участь разом з батьками у пішохідних прогулянках. Такі походи виховують у дітей почуття відповідальності та

взаємодопомоги, виробляють витримку, наполегливість, витривалість. Вони також дають можливість ознайомити дітей з красою рідної природи.

Значний інтерес у дітей викликають вправи спортивного характеру. Взимку - катання на санчатах, ковзанах, лижах. Влітку - плавання, катання на велосипеді, гра у бадмінтон та ін. Стимулюючи рухову діяльність дошкільнят та плануючи прогулянки з цікавими вправами та іграми, можна підвищити їх оздоровчу цінність та ефективність впливу на фізичний розвиток дітей.

При відповідному навчанні діти швидко оволодівають основами техніки вищезазначених рухів. Батьки повинні підтримувати інтерес та потяг дітей до занять спортом, допомогти їм у перспективі вибрати спортивну спеціалізацію (записати дитину в спортивну секцію). За образним висловом А. С. Макаренка, батьки повинні «обладнати для дітей спортивний шлях».

Батькам необхідно пам'ятати, що діти, які систематично займаються фізкультурою, стають не тільки більш здоровими, міцними та загартованими, а й самостійними, рішучими, сміливими, більш наполегливими для досягнення поставленої мети, вони легше входять у дитячий колектив і швидше засвоюють трудові навички.

Отже, фізичний розвиток дитини, її здоров'я залежать у першу чергу від батьків, їхнього способу життя.

"Грасмось вдома"

Ви навіть не уявляєте собі, скільки різних скарбів є у Вашій квартирі. І всі вони допомагають розвивати дрібну моторику дитячих ручень, тактильну чутливість, пам'ять, мовлення, мислення. Не обов'язково скуповувати всі іграшки в магазині. Виявіть фантазію - і прості, доступні предмети стануть відмінними тренажерами для розвитку Ваших дітей.

Сірники, ватяні палички, гудзики, жолуді, каштани... Коли дитина грається із дрібними предметами (звичайно, під наглядом дорослих!), розвивається не тільки дрібна моторика, а й просторове мислення, уява, тактильна чутливість.

Із сірників, ватяних паличок, жолудів, каштанів та гудзиків можна викладати різні малюнки, як довільно, так і за схемою. Причому, всі ці предмети можна сполучити в одному малюнку. Починати краще із простих геометричних фігур - квадрата, трикутника, ромба, сонечка, а потім поступово ускладнювати гру. Із сірників, ватяних паличок добре виходять зірки, їжачки, машинки, ялинки, будь-які фігури, в яких є багато прямих ліній. Спочатку малюнок викладає мама, адже малюка потрібно зацікавити. Потім "мистецький твір" можна робити разом.

Навіть найменшим дітям буде корисно перебирати гудзики - витягати з коробочки і складати назад, нанизувати гудзики на мотузочку, робити намиста і браслети. Тільки при цьому мама повинна бути на сторожі! Як би малюк не взяв іграшку до рота! Якщо дитина зовсім мала, і є велика небезпека, що вона проковтне дрібні деталі, насадіть гудзики різного кольору та розміру на тверду міцну волосінь. Така іграшка може бути і брязкальцем, і рахунковим матеріалом, і наочним приладдям для вивчення кольорів, розміру та лічби.

Ігри із сірниками

Всі батьки люблять повторювати: "Сірники дітям - не іграшка!". Правильно, звичайно. Тому що діти можуть що-небудь підпалити ненавмисне.

Але якщо поруч будуть мама або тато, то сірники можуть бути дуже цікавою іграшкою. Так вважає тато. Сьогодні він "У сірники" з Максом грає. Для початку він от яке завдання запропонував.

Утримай сірники

Покладіть на стіл 5 сірників і спробуйте взяти один із них великими пальцями.

Тепер підніміть другий сірник двома вказівними пальцями. Тепер - третій двома середніми пальцями. потім четвертий - двома безіменниками. І, нарешті, п'ятий - двома мізинцями.

Сірникова картина

Кожній дитині видайте сірники (скільки хочете - коробку, коробку на двох, коробочку на всіх). За командою учасники починають викладати із сірників картинку на тему, що задана ведучим. Це може бути своє ім'я, прізвище, зображення якої-небудь тварини, смішного сюжету ("Тато спить", "Автоперегони", "Троє поросят" тощо). Виграє той, хто впорався швидше (із більш простими завданнями), або той, у кого вийшла найоригінальніша сірникова картина (із більш складними завданнями).

Скільки сірників?

Візьміть сірникову коробку і покладіть у неї два сірники. Потрясіть коробку і запитайте в

дітей, як вони вважають, скільки сірників зараз знаходиться в коробці. Діти теж можуть потрясти коробку, потримати її в руках. Але відкривати коробку може тільки ведучий. Отже, тепер Ви відкриваєте коробку і даєте дітям можливість перерахувати сірники. Перемагає той, хто назвав максимально близьке число.

Тепер можете ускладнити завдання: відвернувшись від дітей, додайте кілька сірників. Нехай діти знов вгадують їхню кількість.

Сірникові коробки

Сірникові коробки (чим більше, тим краще) можна використати в різних іграх. На чотирьох або шести кришечках, так само як і на внутрішніх коробочках, намалюйте однакові геометричні фігури: квадрат, коло, ромб, трикутник. Перемішайте кришечки і коробки. Попросіть малюків знайти і закрити пари.

Де мій гудзичок?

Якщо сірникових коробок у вас багато, можна їх склеїти в декілька рядів, як ящики в комоді. Іграшкове цуценя принесло із собою гудзик (монетку, фішку, скріпку і т.д.) і хоче покласти його в ящик. Воно кладе іграшку в один з ящиків і розмовляє з малюком, розповідаючи про себе. Потім запитує малюка, в якому з ящиків знаходиться його гудзик. Місце, куди цуценя кладе гудзичок, постійно змінюється. Та й тривалість розмови постійно збільшується. Це завдання чудово тренує зорову пам'ять та увагу дитини.

Ложки, чашки, миски, сковорідки

Маленьким дітям дуже хочеться піти на кухню. А бійкам це спричиняє безліч незручностей. Хоча, якщо до процесу поставитися з розумом, то з дитячої цікавості можна отримати багато користі. От, наприклад, всім відомо, що потрібно розвивати тактильне сприйняття. І батьки купують іграшки з різною фактурою поверхні. Потрібно вчити дитину понять "великий - маленький". А на кухні - стільки можливостей! Тут і розмаїтність різних поверхонь (гладкі ложки, ополоники, миски, шорстка сковорода), і вивчення співвідношень "великий - маленький" (цікаво, скільки ложок вміститься в миску, і чому туди не ввійде ополоник). А як весело стукати ополониками по каstrулі або кришкою об кришку!

Тісто цілком можна використати як заміник пластиліну, адже це - чудовий матеріал для ліплення! Воно легко мнеться, менше забруднює. Розминання тіста - цікаве і корисне заняття для малюка.

Крупи, сіль, кава, макарони теж знадобляться для "кухонної школи". Дрібну крупу (наприклад, манну) і сіль можна використати для пальчикового малювання. Для цього необхідно висипати крупу на піднос рівним пластом. Помалюйте самі, покажіть дитині, як це цікаво. Проведіть пальчиком по крупі. Вийде яскрава контрасна лінія. Потім візьміть пальчик дитини. Нехай малюк сам намалює кілька хаотичних ліній. Коли дитина зрозуміє, що потрібно робити, можна розпочинати малювання візерунків. Спочатку малює мама, потім - малюк. Малювати можна все, що завгодно: хаотичні лінії, будиночки, кола, забори, хмари, спіралі, обличчя, букви або цифри.

Велику крупу можна використати для викладання картинок, так само як і із сірників, гудзиків і ватяних паличок. Придатна вона і для аплікацій.

Сімейний туризм

У вихідні дні і особливо під час відпустки ефективним оздоровчим засобом може і повинен стати туризм - фізичні тренування на лоні природи.

До будь - якого, навіть одноденного, походу потрібно підготуватися всією родиною, причому діти повинні бути активними учасниками цих приготувань - збирати рюкзаки, іграшки, спортивне приладдя, брати участь у виборі маршруту так, щоб він проходив по цікавих місцях (лісом із чистим повітрям та поблизу водоймищ). Дуже важливий правильний вибір взуття для дитини, яке має бути легким, зручним та міцним і не здавлювати ногу дитині. У рюкзаку малюка знаходяться змінний одяг, рушник та інші необхідні предмети. Вага рюкзака для дітей 4-5 років не повинна перевищувати 1 - 1,5 кг.

Перед тим, як вирушати в похід, дитина має бути навчена правильній техніці ходьби. Особливої уваги та обережності потребує ходьба лісом. Малюк повинен навчитися слідкувати за тим, хто йде попереду нього, йти з опущеними руками, дивлячись під ноги та орієнтуючись на місцевості. Діти йдуть одразу за тим, хто крокує в голові колони.

Під час походу варто не поспішати, захочувати дитячу допитливість, розповідати дитині про дерева, квіти, тварин та інших мешканців лісу. Не варто ходити з дітьми мовчки, краще їм щось розказувати або розучувати під час подорожі віршички, співати пісні. Разом з тим, слід намагатися підтримувати ритм пересування, інакше діти швидше стомляться. Першими ознаками стомленості є капризи і плаксивість, тоді краще зупинитися для короткого відпочинку. Зазвичай через 30-40 хвилин після початку ходьби організується перший привал протягом 15-20 хвилин.

Після відпочинку діти можуть випити води і погратися. Найбільш популярні ігри з м'ячем, з ходьбою навшпиньках, тримаючись витягнутими руками за протягнуті між деревами мотузку, ходіння по колоді з різних боків тощо. Остання гра з дітьми проводиться разом із дорослими.

При хорошій підготовці до походу та правильній його організації малюки не тільки отримають неабияке задоволення, позитивний емоційний настрій, відкриють для себе багато нового та цікавого, пізнаючи світ, але й суттєво зміцнять своє фізичне та психічне здоров'я.

Як визначити, чи має спортивні здібності ваша дитина?

Про те, що в малюка є спортивні здібності, свідчать такі ознаки:

- висока рухова активність, енергійність, бажання перебувати в постійному русі;
- дитина надзвичайно рідко втомлюється, у здоровому стані не виявляє млявості;
- поводить себе сміливо, не лякається дрібних травм (синців, подряпин);
- за багатьма фізичними якостями (сила, швидкість, витривалість, точність рухових дій) малюк розвинений значно краще, ніж більшість його однолітків;
- дитина наполеглива, вольова, завжди прагне бути першою, перемагати в рухливих іграх-змаганнях;
- надто часто виявляє непосидючість, не любить спокійних, малорухомих ігор;
- має власного «кумира» - спортсмена;
- володіє широким діапазоном рухових дій (може рухатися повільно і швидко, виконувати рухи плавні та різкі);
- здатна чудово утримувати рівновагу;
- демонструє гарний рівень основних рухових умінь, вправляючись у різних видах ходьби, бігу, лазіння, стрибках, вправах на влучність та ін.;

Дуже важливо, щоб батьки та педагоги своєчасно виявляли нахили та здібності малюка й підтримували їх. Не забувайте, що здібності дитини безпосередньо впливають на її особистісний розвиток, майбутній вибір життєвого шляху і дають можливість обрати правильний напрям формування її індивідуальності й у початковій школі.