

## **Консультация для родителей «Готовим ребенка к поступлению в детский сад».**

Когда ребенок идет в детский сад, он испытывает стресс, но и у родителей волнений не меньше – родного ребенка надо отдать незнакомым людям, а вдруг упадет, а вдруг посорится, а вдруг простудится! Вот почему так важно еще до садика многому научить ребенка: общаться, знакомиться, пользоваться горшком, платком, мыть руки, держать в руках ложку, пить из чашки, обращаться к взрослым на «Вы», знать названия одежды и т. д.

### **Учимся знакомиться.**

Научить ребенка знакомиться и общаться можно только собственным примером. И первое, чему надо учить ребенка – здороваться и называть свое имя, начинать нужно задолго до садика. Если мы хотим, чтобы ребенок запомнил, как зовут воспитательницу, то мы сами здороваемся с ней, обращаясь по имени-отчеству, четко его произнося. А дома, когда малыш возвращается из детского сада, разговаривайте с ним о том, кого он в саду запомнил, как зовут мальчика или девочку, какие у него были игрушки, что он делал. Так новое окружение гораздо быстрее станет привычным.

### **Учимся просить игрушку и играть.**

Дети берут игрушки без спроса, потому что не знают, что надо просить, и потому что не знают, как это делать. Лучше заранее проговорить все трудные моменты: «Если тебе понравилась игрушка у другого ребенка, подойди, скажи «Как тебя зовут? » и спроси «Можно я поиграю? ». «Если тебе разрешили взять чужую игрушку, скажи «Спасибо», а если не разрешили, то брать нельзя». Проиграйте ситуацию с любимой игрушкой сначала дома.

После того, как вы рассказали, как себя вести, показали, и ребенок попробовал сделать что-то по вашему рассказу, его обязательно нужно похвалить. Чем больше будет радостных эмоций, тем уверенней он будет себя чувствовать в детском саду.

### **Учимся прощаться с родителями.**

Если малыш очень сильно привязан к маме (папе, тогда лучше прощаться еще дома – а в садик в первое время пусть водят папа (мама, бабушка или кто-то из близких. Во время прощания работает тот же подход – сначала рассказываем во всех подробностях, только потом делаем. «Ты придешь в садик, поздороваешься, чуть-чуть поиграешь, а меня совсем недолго не будет с тобой. С кем ты будешь играть? Покажи мне». И когда событие случится в реальности, вы можете напомнить ребенку – «Помнишь, я тебе рассказывала». Уверенность в вашей честности сделает ребенка спокойнее.

### **Учимся заботиться о здоровье.**

Смена обстановки и стресс пробивают большие дыры в защитной системе организма, и лучше заранее подготовиться к его укреплению с помощью специфических и неспецифических профилактических средств. Хорошо, если, отдав ребенка в детский сад, вы не сразу же выходите на работу, чтобы по требованию оставлять ребенка дома – на этапе привыкания это очень важно.

Очень хорошо, если вы заранее рассказали малышу о том, что его ожидает – про воспитательницу, игрушки и будущих друзей, показали, где он будет гулять, где стоят его шкафчик и кровать. Однако рассказов мало, нужны еще и привычки. Поэтому развиваем коммуникативные навыки.

### **Развитие навыков общения с детьми:**

Способствовать его контактам с детьми во дворе и дома.

Стараться не вмешиваться в его общение с другими детьми (пока нет открытого конфликта) .

Создавать ему время от времени своего рода безопасные трудности. Необходимо научить малыша не пасовать перед проблемами, не бежать сразу за помощью, но и не отвечать на обиду упреждающей агрессией.

### **Развитие навыков общения со взрослыми:**

Подробности прогулки или поездки с кем-то из родителей непременно обсуждать дома (попросить ребенка рассказать другому родителю о прогулке) .

Вводить запреты и правила, начиная с конца первого года жизни.

Не отгораживать ребенка от реальной жизни. Развивать его устойчивость к стресс-факторам, случающимся в повседневной жизни, способствовать формированию уверенности в себе.

Для безопасности ребенка важно научить его не идти за незнакомыми взрослыми и сообщать родителю о любом случае, когда кто-то его просит о чем-то “папе с мамой не говорить” – за этой просьбой может скрываться опасность. И сверстникам, которые могут его подбивать на какой-нибудь неблагоприятный поступок, тоже нужно уметь отказать.

В общем, ребенка нужно учить думать и отвечать за свои поступки. В этом случае садик станет полноценным тренингом общения, подготовкой к школе и ко взрослой жизни в целом.

Важнейшая задача родителей – мотивация ребенка, формирование у него заинтересованности в посещении дошкольного учреждения. Конечно, некоторые дети, особенно те, у кого есть старшие братья и сестры, охотно пойдут в детский сад. Но другие нуждаются в поддержке. Известно, что нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе. Надо создавать заинтересованность в присоединении к детскому коллективу.

Отправляя ребенка в детский сад, маме необходимо позаботиться об удобной практичной одежде. Прежде всего такой, которая позволяет ребенку в группе и на прогулке чувствовать себя раскованно и свободно. Ребенок должен легко сам одевать и снимать одежду. Понятно, что в садике случаются всякие казусы: играл на полу, облился супом, упал на улице. Поэтому одежда должна быть легко стираемой и недорогой, чтобы у мамы не возникало желания отчитывать ребенка за то, что он испачкался во время игры. Лучше иметь в запасе несколько комплектов одежды на смену.

Родителям необходимо проявлять живой интерес к успехам малыша, новым друзьям, заданиям, которые он выполняет, и трудностям, которые у него возникают, поощрять малыша в его успехах и помогать в адаптации. Однако не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило, когда мама забирает малыша из детского сада – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому маме не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Надо позволить малышу посидеть на коленях у взрослого, расслабиться от прикосновений. Он может нуждаться в спокойной прогулке со взрослым, расслабляющей музыке.

Наиболее распространенный источник напряжения в период адаптации – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т. д.

Другой источник напряжения – повышенные требования к поведению и «сдерживанию» себя. В этом плане бывает полезным для разрядки предоставлять ребенку возможность больше играть дома в подвижные эмоциональные игры. Если не разрядить напряжение, которое возникает у ребенка, чувствующего себя в саду скованно, напряженно, то оно может стать причиной невротических расстройств.

Улыбка и веселый смех, пожалуй, – главные “лекарства”, вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

## Советы «Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад»

Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и ввести их в режим ребенка дома.

Как можно раньше познакомить малыша с детьми с детским садом и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.

Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.

Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.

Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой.

Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

Все время объяснять ребенку, что он для вас, как и прежде, дорог и любим.

Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Собираясь с ребенком в детский сад, не торопите его, при этом не раздражайтесь сами.

Приводите ребенка в сад заблаговременно, чтобы до завтрака он успел поиграть.

Приучайте с первого дня посещения ребенком детского сада соблюдать порядок и аккуратность в детском шкафчике. Все вещи должны висеть на петельках, лишних вещей в шкафу быть не должно. Все вещи лучше заранее пометить, чтобы без труда ребенок и воспитатель могли их найти.

Необходимо рассказать воспитателю об индивидуальных особенностях ребенка, чтобы воспитателю было легче найти к нему подход.

Придя с ребенком в детский сад и раздев его, будьте спокойны при прощании: тревожное состояние родителей неблагоприятно влияет на ребенка.

Всегда интересуйтесь у ребенка, как у него прошел день, чем он занимался, в какие игрушки играл? Ребенок с удовольствием с вами поделится и будет знать, что его пребывание в детском саду вам не безразлично.

Ребенок должен слышать правильное обращение родителей к воспитателям (по имени и отчеству). Учите его тому же.

Обязательно смотрите рисунки и поделки своих детей. Непременно похвалите ребенка, восхититесь его умениями. Это придаст ему уверенности.

Не пугайте ребенка детским садом, чтобы у него не сложилось негативного отношения к детскому саду.

Прислушивайтесь к советам воспитателей, так как они с вашим ребенком находятся большую часть времени и готовы помочь вам.

Не забывайте, что чаще всего, у тревожных родителей – тревожные дети! От вашего положительного настроя к детскому саду зависит настрой вашего ребенка

## Консультация для родителей

### «Особенности развития и воспитания ребенка третьего года жизни»

На третьем году жизни ребенок становится более подвижным, ловким и все более самостоятельным и в игре, и в самообслуживании.

Быстро развивается речь ребенка — обогащается ее смысловое содержание и, расширяется словарный запас, грамматически она становится все более правильной.

Своевременное развитие речи имеет очень большое значение для развития ребенка третьего года жизни. Понимание речи окружающих способствует обогащению и расширению представлений, знаний ребенка.

С этого времени он начинает знания об окружающем получать не только наглядно, но и путем словесных объяснений взрослых («Зимой холодно», «Летом жарко», «Птичка спит в гнездышке — это ее домик», «Зайка живет в лесу», «Самолет летит, и бабочка тоже летит»).

Умея говорить, ребенок может вступать в более разнообразное и сложное общение с другими детьми (например, совместно играть), что также способствует его развитию.

Разговаривайте с вашим ребенком, отвечайте на его вопросы, не отстраняйтесь от общения с ним, иначе это затормозит его развитие. Это возраст «почемучек», в этот период очень важен для его обучения и социализации.

При помощи речи взрослые уже могут больше, чем раньше, управлять поведением ребенка, так как ему становятся понятными многие их указания и просьбы.

На третьем году жизни слово в какой-то мере становится уже и саморегулятором поведения ребенка: «Не буду плакать, я уже большой», — заявляет малыш и, несмотря на боль, сдерживает слезы.

Действия ребенка все больше начинают подчиняться словесно выраженной цели. «Сейчас нарисую птичку», — заявляет малыш иногда прежде, чем начнет рисовать. Правда, он еще довольно легко, под влиянием внешних впечатлений отступает от намеченной цели.

У говорящего ребенка воспоминания возникают не только тогда, когда он что-либо видит или слышит, но и когда перед ним нет того, о чем говорят. Например, мама сказала: «Поедем к бабушке», — и ребенок вспоминает: «Поедем на машине, у бабушки большой кот. Я играть с ним буду». Возможность говорить с ребенком не только о настоящем, но и о том, что было или еще будет, значительно расширяет его кругозор.

Таким образом, речь ребенка на третьем году жизни способствует его умственному развитию, расширению кругозора, общению с окружающими, осознанию правил поведения, т. е. развитию личности ребенка в целом. Тот большой интерес к окружающему, который проявлялся у ребенка ранее, характерен для него и в возрасте 2—3 лет, но в этот период значительно расширяется и углубляется круг его интересов, он теперь способен уже к более длительному наблюдению и общению. Теперь он дольше может сконцентрировать внимание на каком-либо предмете, действии.

На основе собственного опыта и объяснений взрослого у ребенка формируются представления и понятия (доктор лечит, шофер водит машины, грибы растут в лесу, вечером надо ложиться спать и т. п.). Характерной особенностью детского мышления является то, что он не может еще отвлеченно мыслить, но в жизни, в конкретных условиях, он уже способен решать простейшие умственные задачи.

Так, например он не может ответить на вопрос: «Сколько будет один да один?», но если ему предложить: «Положи два яблока в вазу, а одно возьми себе» — он легко с таким заданием справится. Если его спросить: «Как достать куклу с высокой полки?», он может не ответить. Когда же ему нужно достать предмет, который находится высоко, то он, не задумываясь, поставит стул, залезет на него и достанет нужное.

Эти примеры показывают, что мышление ребенка еще непосредственно связано с действием, с конкретными предметами. В течение третьего года жизни у ребенка очень

сильно развивается способность к подражанию. Поэтому в его игре отражается уже не только то, что он получил в непосредственном общении со взрослыми, но то, что видел, слышал. Отображая увиденное, он совершает такие действия, которым его взрослый непосредственно и не обучал, а которые он видел на улице, в гостях, в магазине, о которых услышал или узнал из разговора взрослых между собою, увидел на картине и по телевизору т. д.

Поэтому старайтесь не увлекаться совместными посиделками перед телевизором, если есть возможность приобретите специальные обучающие мультфильмы и сказки, но не переусердствуйте, ничто не заменит ребенку живое общение.

Новым в подражании ребенка является то, что теперь он воспроизводит не отдельные разрозненные действия, как это было прежде (подражая, причесывается, читает газету, баюкает куклу), а связанные между собой действия, разнообразно сочетая полученные в разное время впечатления: играя, едет на дачу на машине, берет с собой корзиночку, чтобы собирать грибы.

Он уже начинает отражать в игре отношения людей: сердится на куклу, потому что она не слушается, или, наоборот, ласкает ее, жалеет — она «заболела»; куколка становится «дочкой», а ребенок — «мамой». Под влиянием примера и указаний взрослых ребенок начинает следовать правилам поведения. При правильном подходе к нему родителей он может научиться преодолевать небольшие, посильные для него препятствия, делиться своими игрушками с товарищами, спокойно подчиняться требованиям родителей и многое другое.

Резко изменяется и характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми. В зависимости от того, какие взаимоотношения существуют между членами семьи и как они относятся к ребенку, у него формируются разнообразные взаимоотношения с матерью, отцом, бабушкой, братьями и сестрами.

При благоприятных условиях воспитания ребенок может уже проявлять заботу о матери, сочувствие плачущему, уметь хорошо играть со сверстниками и т. п. Он уже значительно больше и по разнообразным поводам общается с детьми и взрослыми по своей инициативе.

В своих действиях и поступках малыш начинает руководствоваться такими понятиями, как: хорошо — плохо, можно — нельзя, правильно — неправильно, и может уже оценивать поступки других. Поощрение, похвала радуют его, вызывают желание сделать или поступить еще лучше; осуждение — огорчает. А если ему очень часто делают замечания, к тому же иногда еще и необоснованные или непонятные ему, то он может проявлять упрямство, как часто говорят взрослые, делать «на зло».

Все более, четко обрисовываются индивидуальные особенности психики ребенка, начинают формироваться основы характера.

Для воспитания трехлетнего ребенка особое значение приобретает поведение взрослых, их личный пример. Ребенок после двух лет хорошо понимает речь окружающих, может подражать тому, что видит и слышит, и очень легко внушаем, т. е. легко «заражается» чувствами других. Поэтому не только действия близких (матери, отца, бабушки), но и тон, каким они говорят, их привычки, интересы, взгляды, их отношение к труду и окружающим людям оказывают большое влияние на формирование личности ребенка и на приобретение им тех или иных привычек.

Устойчивее становится внимание малыша. Одним делом он может заниматься до 30 минут, а при участии взрослых и дольше. Если он чем-то заинтересовался, то теперь его не так-то легко отвлечь. Однако он не в состоянии сосредоточиться на том, что ему неинтересно, что не захватывает его чувства. Он не способен еще к произвольному вниманию. Поэтому так важно, объясняя что-либо ребенку или формируя у него какое-то умение, действовать на его чувства, вызывать интерес и понимание, а не принуждать насильно. Только таким путем можно добиться от него выполнения требований взрослого.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ

### **Самообслуживание - кто обучает в семье навыкам самостоятельности?**

Самообслуживание играет важную роль в развитии ребенка, потому что способствует его движению к самостоятельности и независимости. Формирование навыков самообслуживания у детей необходимо в первую очередь, чтобы удовлетворять свои личные повседневные потребности. Что включает в себя самообслуживание детей дошкольного возраста (5-7 лет)? В этом возрасте должны быть сформированы определенные навыки самообслуживания, самоорганизации и личной гигиены:

1. Прием пищи: умение правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом, убирать посуду после еды; приобрести начальные навыки культуры поведения за столом.
2. Овладение навыками раздевания и одевания: снимать и одевать обувь, завязывать и развязывать шнурки на обуви, аккуратно застегивать «молнию», одевать и снимать одежду (колготки, шорты, брюки, куртку, пальто, шапку, варежки);
3. Гигиена тела: мыть руки и лицо, вытирать их насухо полотенцем, правильно пользоваться мылом, зубной щеткой, расческой перед зеркалом, ухаживать за ногтями с помощью щетки, пользоваться носовым платком по мере необходимости.
4. Навыки опрятности: умение пользоваться горшком, туалетом;
5. Гигиена быта: умение наводить и поддерживать порядок в своей комнате, приводить в порядок свои вещи (складывать одежду, вешать её на вешалку), соблюдать порядок в своём шкафу, полках, содержать обувь в чистоте; держать в порядке игрушки, книги.

### **Рекомендации родителям:**

1. Обучение конкретным навыкам самообслуживания следует начинать с показа на любимых игрушках ребенка, постепенно переходя к прямому обучению ребенка.
2. Чтобы ребенок мог принять участие в этих процессах, он должен усвоить определенные действия и их последовательность. Приведем пример: Каждое утро (а так же после прогулки и вечером) ребенок должен умываться (мыть лицо, руки, шею, уши). Сначала нужно хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана. Руки следует намыливать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей. Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши. После умывания следует вытереться насухо чистым полотенцем. У ребенка должно быть свое полотенце. Если полотенце осталось чистым после того, как ребенок вытерся, значит, он умылся хорошо.
3. В процессе прямого обучения скажите ребенку кратко и четко, что вы от него хотите. Указание произносите, когда ребенок смотрит на вас.

4. При необходимости покажите ребенку это действие сами. Показ должен быть неторопливым, четким и последовательным.
5. После объяснения и показа, возьмите своими руками руки ребенка и проделайте вместе с ним нужное действие.
6. Во время самостоятельного выполнения действия ребенком, поправляйте его корректно, поддерживайте его, спокойно говорите о том, что необходимо сделать именно сейчас («Давай есть медленно», «Говори, пожалуйста, тише»)
7. Помните, что скорость формирования навыков самообслуживания зависит от индивидуальных особенностей ребенка, типа нервной системы, от скорости запоминания, семейного отношения к чистоте и опрятности.
8. В успешном формировании навыков самообслуживания большое значение имеют условия (удобная одежда, обувь, оборудование). Например: в шкафах необходимо выделять для ребенка нижние полки для удобства, отдавать предпочтение одежде без лишних застежек и легких в одевании, это касается и обуви.
9. Будьте терпеливы, не делайте за ребенка то, с чем он может справиться сам. К вечеру дети устают и их действия становятся медленными.
10. Важно при формировании любого навыка, обучать детей определенным действиям, при этом делать эти действия, неоднократно повторяя. Например, одевание штанишек может выглядеть так: - сядь на стульчик; - возьми штанишки обеими руками за пояс; - подними ножку и вдень ее в одну штанину; - поставь ножку на пол; - подними вторую ножку и вдень ее в другую штанину; - встань и подтяни штанишки обеими руками.
11. Главное условие при формировании навыков самообслуживания – это постоянное подбадривание и поощрение. Не забывайте давать положительную оценку действиям ребенка – они дают ребенку чувство радости и подкрепляют его уверенность в том, что он может, и умет сам что-то делать. Но важно и не перехваливать ребенка. Хвалите ребенка за правильно выполненное дело. Используйте различные способы сказать ребенку, что у него все получается: «Очень хорошо», «Молодец!» и т.п.
12. При формировании навыков самообслуживания у детей развивается самостоятельность, трудолюбие, аккуратность, бережное отношение к вещам, культура поведения. Воспитание навыков самообслуживания у детей – это длительный процесс, требующий от взрослых, в первую очередь, терпения

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Как сказал С.Я. Эйнгорн: «Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей».

Для полноценного развития ребенка физически, важен здоровый образ жизни семьи. Это не только отсутствие вредных привычек, чем могут похвастаться не все в семье. В понятие здорового образа жизни включают соблюдение режима дня, систематические физические занятия, закаливание, рациональное питание, благоприятную психологическую обстановку в семье.

Для благоприятного физического развития детей дошкольного возраста важен рациональный режим дня: достаточные по времени ночной сон и дневной отдых, регулярный прием пищи, необходимое количество времени для игр на открытом воздухе. Чем младше ребенок, тем больше времени ему нужно для сна (ночного и дневного). С возрастом больше времени дети бодрствуют, и это время посвящается творческим занятиям и играм на открытом воздухе. Важно не просто провести несколько часов на улице, а именно движения: на детской площадке, на лыжах или велосипеде, просто подвижные игры – существует множество вариантов.

Ребенок дошкольного возраста по природе своей весьма подвижен и активен. Обеспечивая дошкольнику физическое развитие, его активность даже не нужно стимулировать, ее только надо направить ее в нужное русло. Необходимо подобрать физические упражнения таким образом, чтобы ребенку было интересно заниматься, с тем, чтобы они могли стать регулярными.

При этом для здоровья малыша важно, чтобы спортивные занятия были не изнурительными. Если вы хотите обеспечить правильное физическое развитие дошкольника, помните, что физкультура предпочтительнее спорта, по крайней мере, в возрасте до шести лет.

При этом следует помнить, что, сколько бы удачных занятий вы не выбрали, физическое развитие дошкольника будет лишено очень многого, если из него исключить самые обычные, но такие важные прогулки на свежем воздухе. Для ребенка этого возраста побегать на детской площадке или в парке, поиграть в активные игры со сверстниками иногда намного более полезно, чем провести то же время в спортивных тренировках в пусть даже хорошо оборудованном зале.

Но в большинстве случаев возвращаясь из детского сада, дошкольник попадает домой, он прочно усаживается перед телевизором с мультиками, а в выходные дни иногда и на целый день. Педиатры бьют тревогу в связи с таким положением дел, предупреждая, что если ничего не менять, то из нынешних дошкольников через некоторое время вырастет поколение больных людей, страдающих лишним весом, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, мышечной слабостью, одышкой и нарушением обмена веществ. На самом деле эти заболевания уже все чаще и чаще регистрируются у дошкольников, физическое развитие которых пущено на самотек. Спасти ситуацию может только правильно организованная физическая нагрузка.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста включает закаливание. Оно позволяет сделать организм ребенка невосприимчивым к неблагоприятным воздействиям погодных и других условий, благодаря этому ребенок будет меньше болеть и больше проводить времени с пользой.

Существует много разных методов закаливания, но все они используют природные факторы: солнце, воздух и воду. Перед началом закаливания необходимо проконсультироваться с врачом, прерывать процесс закаливания нельзя, а если все же занятия прервались то, после перерыва в 3 дня и более, потребуется начинать занятия по закаливанию с самого начала.

Рациональное питание необходимо для полноценного развития дошкольника. Оно должно включать все необходимые компоненты и быть разнообразным. В меню должны быть супы, каши, мясные и рыбные блюда, свежие овощи и фрукты. Физические занятия дошкольников могут быть разнообразными. Начинать физическое воспитание дошкольников можно с 2-3 лет, в этом возрасте можно начинать обучение плаванию.

А начинать физическое воспитание детей дошкольного возраста стоит с простой утренней зарядки. Утреннюю гимнастику с дошкольниками лучше всего проводить в игровой форме, но при этом она должна включать упражнения для всех групп мышц и дыхательные упражнения.

Помещение перед занятиями нужно проветрить. Упражнения должны быть доступными дошкольникам, ведь цель утренней гимнастики – не воспитание спортсмена, а возможность дать ребенку заряд бодрости на весь день.

Сегодня не проблема приобрести спортивный уголок и разместить его дома. В спортивных и детских магазинах можно подобрать конфигурацию, подходящую к конкретному жилью, или смастерить уголок самостоятельно.

В систему физического воспитания дошкольников включаются бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и просто подвижные игры. Эти полезные со всех точек зрения занятия доступны в разное время года. Подвижные игры – самый простой способ для физического развития детей. Родители могут участвовать вместе с детьми в этих играх, их существует огромное количество: от салок в различных вариациях до спортивных эстафет.

Главное, что в результате родители, позаботившиеся о физическом воспитании детей дошкольного возраста, получают не только здорового ребенка. Такие дети обычно более организованны, сосредоточены, им в будущем легче дается учеба. А так как спорт приучает к самодисциплине, то такие дети впоследствии вырастают целеустремленными и способными многого добиться в жизни.

#### Литература:

1. Антонов Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. М.: «Аркти» 2001.
2. Материалы Госкомстата России, НИИ гигиены детей и подростков, проведенного коллективом Научно – исследовательского института комплексных социальных исследований Санкт – Петербургского государственного университета, Московского государственного университета, Государственной академии физической культуры П.Ф.Лесгафта, за 2010- 2011 годы. Научный руководитель докт. психол. Наук профессор Семёнов В.Е., и др

### **Физическое развитие детей дошкольного возраста.**

В этой статье речь идет о том, что среди других возрастов дошкольный возраст имеет особо важное значение, так как в этом возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем.

Строго фиксированную границу между отдельными периодами детства провести трудно, но среди других возрастов дошкольный возраст имеет особо важное значение. В этом возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В дошкольном возрасте отчетливо намечаются генетические особенности детей. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Влияние мышечной деятельности организма приобретает еще более важное значение, ибо движение является биологической потребностью растущего организма.

Физическое развитие детей дошкольного возраста идет менее интенсивно, чем в раннем детстве. Масса тела годовалого ребенка удваивается к 6-7 годам. Если в течение 1-го года жизни рост увеличивается на 20-25 см, то в 4-5 лет он увеличивается только на 4-6 см. К 5 годам рост новорожденного удваивается. В 5-7 лет интенсивность роста вновь нарастает. Этот период именуется периодом "первого вытяжения".

Одним из важных показателей, определяющих физическое развитие детей, является отношение окружности головы к окружности груди. Чем старше ребенок, тем большее становится различие между этими показателями (окружность груди должна быть больше). На первом году жизни окружность груди превышает полурост ребенка на 7-10 см, а у 7-летнего ребенка она равна полуросту.

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост скелета. Сращение черепных швов заканчивается к 4 годам. Форма грудной клетки несколько изменяется, хотя у детей 3-7 лет она еще остается конусообразной, ребра приподняты и не могут опускаться так низко, как у взрослых, что ограничивает амплитуду их движения.

Сроки начала и окончания окостенения различны для различных костей. Так, сращение подвздошной, седалищной и лобковых костей начинается только с 5-6 лет. По мере роста и развития ребенка с переходом его в вертикальное положение формируются физиологические кривизны позвоночника в шейном и поясничном отделах с изгибом вперед, а в грудном и крестцовом - назад. К 6-7 годам они отчетливо намечаются, но только к 14-15 годам становятся постоянными. Конфигурация позвоночника, положение головы, плечевого пояса, наклон таза определяют осанку ребенка. Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды (питание, режим дня, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка. Большое значение для воспитания правильной осанки имеет симметричное развитие мышц и равномерность опоры на нижние конечности.

До 4 лет свод стопы несколько упрощен - это физиологическое явление. Но при чрезмерной статической нагрузке можно вызвать тяжелое, необратимое плоскостопие, несмотря на высокую эластичность мышц и связочного аппарата голени и стопы. При правильной дозировке нагрузки свод стопы формируется правильно. Это же положение относится к росту и развитию всей костной системы у детей. Физически оптимальные

нагрузки способствуют нормальному формированию скелета, чрезмерные же отражаются на форме и структуре костей. Это подтверждается исследованиями, выявившими значительную гипертрофию костной ткани при чрезмерной нагрузке на руки при длительной тренировке в метании и на толчковой ноге при тренировке прыжков в высоту.

Интенсивное развитие скелета детей взаимосвязано с ростом, формированием мышц и связочно-суставного аппарата. Чем младше ребенок, тем более эластичен связочно-суставной аппарат. Масса мышечной ткани мала по отношению к общей массе тела, но с возрастом мышечная ткань изменяется. Масса мышц в ходе развития увеличивается больше, чем масса многих других органов. Если масса мышц у новорожденных составляет 23,3% массы всего тела, то у 7-8-летних детей она увеличивается до 27,2%.

Одновременно с увеличением массы мышц совершенствуются их функциональные свойства. Если у грудного ребенка скелетная мускулатура является одним из стимуляторов бурного роста и развития, то в дошкольном возрасте, по мере снижения интенсивности роста, развитие скелетной мускулатуры связано с увеличением ее двигательной активности. Чем выше деятельность скелетных мышц в оптимальных условиях для данного возраста, тем полноценнее обмен, функции внутренних органов и систем.

Развитие и улучшение функции опорно-двигательного аппарата в старшем дошкольном возрасте тесно связано с совершенствованием функции внутренних органов и систем.

При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями, по сравнению со взрослыми, за счет недостаточного регулирования кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом.

Большую роль в развитии и регуляции дыхания играет двигательная активность ребенка. Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для урежения дыхания, повышения оксигенации крови в легких. С возрастом дыхание становится все более управляемым. Необходимо приучать детей дышать через нос, спокойно. Вдыхаемый через нос воздух раздражает рецепторы верхних дыхательных путей, что рефлекторно приводит к расширению бронхов (носо-легочный рефлекс). Улучшению управления дыханием способствует пребывание и активная двигательная деятельность детей на воздухе (подвижные игры, лыжи, санки и др.).

Как указывалось ранее, функцию сердечно-сосудистой системы нельзя рассматривать изолированно от функций других систем организма. Работоспособность детского сердца высокая. Масса сердца к 5 годам увеличивается в 4 раза. Развитие мышечной ткани сердца заканчивается к 10-12 годам, а иннервационный аппарат сердца совершенствуется примерно к 7-8 годам. Частота пульса продолжает уменьшаться (в 3-5 лет - 72-110 ударов в 1 мин, в 6-7 лет - 70-80 ударов в 1 мин). Артериальное давление увеличивается, особенно в период с 6-7 до 10 лет.

Считается, что хорошее развитие скелетной мускулатуры, соответствующее возрасту, во многом способствует развитию здорового сердца, а физические упражнения увеличивают возможности организма и удлиняют жизнь человека. Рекомендуется начинать занятия физическими упражнениями как можно раньше для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

В последнее время в связи с явлениями акселерации отмечается и более раннее изменение некоторых функциональных показателей сердечно-сосудистой системы. Так, раньше у

детей в 5 лет средняя частота пульса составляла 98-100 ударов в минуту, а сейчас 97 ударов в 1 минуту.

Напряженность обмена веществ продолжает оставаться особенностью растущего организма: чем младше ребенок, тем интенсивнее обмен. Энергетические затраты на 1 кг массы тела с возрастом постепенно снижаются.

Высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых движений, иногда даже сложных.

Дети в процессе свободной игровой деятельности и при занятиях физическими упражнениями овладевают сохранением равновесия, плаванием, ходьбой на лыжах, катанием на коньках и пр. Улучшается ориентировка. Освоение двигательных навыков, особенно в возрасте от 3 до 5 лет, происходит с широкой иррадиацией процесса возбуждения, что затрудняет обучение. У детей этого возраста сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Поэтому внимание детей неустойчиво; они быстро отвлекаются, в связи с чем в этом возрасте рекомендуется максимально использовать показ упражнений и упражнения подражательно-игрового характера, сочетая их со словом. При слишком трудных заданиях у детей может наступить утомление. Вопрос об оптимальных нагрузках должен обязательно учитываться при усвоении некоторыми детьми сложных спортивных навыков (коньки, некоторые виды гимнастики, плавание). В этом возрасте может быть нанесен вред растущему организму, неподготовленному по своим возрастным особенностям к чрезмерным нагрузкам. В этом периоде к перегрузкам не готовы ни центральная нервная система, ни дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Отсутствуют также сила и выносливость. Осторожность в подходе к тренировке детей дошкольного возраста диктуется еще и тем обстоятельством, что усталость как субъективное проявление утомления выражается у них неярко. Это особенно характерно в тех случаях, когда занятия проводятся эмоционально. Повышенные требования, ведущие к перегрузке, являются вредными для здоровья ребенка, т.е.е могут вызвать серьезные изменения как в центральной нервной системе, так и во внутренних органах, нарушить правильный ритм роста и развития.

Развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости происходит постепенно и связано с развитием функций центральной нервной системы, с подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения. Совершенствуется аналитическая деятельность коры головного мозга, становятся более понятными явления окружающей среды, усиливается роль тормозных процессов. Значительно усиливается роль тормозных процессов. Значительно проявляются типологические черты характера. Речь делается связной, ребенок может хорошо передать свои мысли, впечатления. Легко образуются условно-рефлекторные связи, чтение, письмо, проявляется относительный приоритет над эмоциями.

Двигательные качества детей характеризуются генетическими свойствами нервно-мышечного аппарата, одновременно они отражают условия воспитания, влияния окружающей среды. Такой подход к оценке двигательных качеств позволяет понять причины неравномерного формирования двигательных возможностей у детей и обязательное обеспечение соответствующих условий для их всестороннего физического развития.

Необходимо поощрять двигательную активность ребенка, так как большие энергозатраты способствуют не только восстановлению, но и накоплению, что является основным фактором для обеспечения роста и развития организма.