

Физическое воспитание ребёнка в семье

Долг родителей – укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются *физические упражнения* (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, подвижные игры), *спортивные упражнения*, *гигиенические факторы* (режим дня, питание и т.п.), *естественные силы природы* (солнце, воздух, вода).



Физические упражнения

- Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо «бодрым» голосом и тут же показывать все движения;
- Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка»;
- Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с детьми - изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекает ребенка;
- Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2 – 3 до 10;



- После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30-60 с);

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

Как родители могут помочь ребенку избежать некоторых трудностей



1) *Организируйте распорядок дня:*

- Стабильный режим дня
- Сбалансированное питание
- Полноценный сон
- Прогулки на воздухе

2) *Формируйте у ребенка умения общаться:*

- Обратите внимание на то, умеет ли ваш ребенок вступать в контакт с новым взрослым, с другими детьми
- Умеет ли он взаимодействовать, сотрудничать

3) *Уделите особое внимание развитию произвольности:*

- Учите ребенка управлять своими желаниями, эмоциями, поступками. Он должен уметь подчиняться правилам поведения, выполнять действия по образцу

4) *Ежедневно занимайтесь интеллектуальным развитием ребенка:*

- Во время прогулок наблюдайте изменения в природе. Обращайте внимания на различные явления природы (дождь, снег, радуга, листопад и т.д)
- Выучите названия времен года. Тренируйте умения определять время года на улице и картинках
- Используя лото и книги, учите с ребенком названия животных, растений, предметов быта, школьных принадлежностей, определяйте их особенности и значения
- Развивайте связную речь детей. Учите пересказывать сказки, содержание мультфильмов, детских кинофильмов
- Составляйте рассказы по картинкам
- Следите за правильным произношением и дикцией детей. Проговаривайте скороговорки
- Можно заниматься с ребенком звуковым анализом простых слов (дом, лес и т.д). Научите находить слова, имеющие например, звук «л». Знакомьте ребенка с буквами и их печатным изображением, а также звуком, обозначающим конкретную букву
- Научите ребенка различать и правильно называть основные геометрические фигуры, сравнивать и различать предметы по величине и цвету.

10 советов педагога

Речь ребенка развивается под влиянием речи взрослых и в значительной мере зависит от достаточной речевой практики, нормального социального и речевого окружения, от воспитания и обучения, которое начинают с первых дней его жизни.

Совет 1: Весьма важно уже в этом возрасте обратить внимание на речевое развитие ребёнка, а не ждать, что он заговорит сам.

Совет 2: Старайтесь проводить занятия в игровой форме.

Совет 3: Разговаривайте со своим ребёнком во время всех видов деятельности: одевание, раздевание, игра, прогулка и т.д.

Совет 4: Говорите, используя ПРАВИЛЬНО построенные фразы и предложения.

Совет 5: Задавайте открытые вопросы. Это будет побуждать малыша использовать несколько слов для ответа.

Совет 6: Выдерживайте временную паузу, чтобы у ребёнка была возможность говорить и отвечать на вопросы.

Совет 7: Расскажите короткий рассказ, сказку. Просите ребёнка пересказать.

Совет 8: Помогайте вашему ребёнку обогащать свою речь новыми словами. Выберите 5-6 новых для ребёнка слов, назовите их и дайте повторить ребёнку.

Совет 9: Начните учить ребёнка коротким фразам. Например, если ребёнок говорит «мяч», научите его говорить «большой мяч», «круглый мяч» и т.д.

Совет 10: Вместе слушайте звуки и шумы. Спросите «что это?» (шум воды, лай собаки и т.д).

