

## **Консультация для родителей подготовительной группы.**

### **Первый класс, или как подготовить ребенка к школе.**

Подготовка к школе – процесс многоплановый. И следует отметить, что начинать заниматься с детьми следует не только непосредственно перед поступлением в школу, а далеко до этого, с младшего дошкольного возраста. И не только на специальных занятиях, но и в самостоятельной деятельности ребят – в играх, в труде, общении со взрослыми и сверстниками.

В детских садах дети получают навыки счета, чтения, развивается мышление, память, внимание, усидчивость, любознательность, мелкая моторика и другие важные качества. Дети получают понятия нравственности, прививается любовь к труду..

Готовность к школе подразделяется на физиологическую, психологическую и познавательную. Все виды готовности должны гармонично сочетаться в ребенке. Если что-то не развито или развито не в полной мере, то это может послужить проблемам в обучении в школе, общении со сверстниками, усвоении новых знаний и так далее.

#### **· Физиологическая готовность ребенка к школе.**

Этот аспект означает, что ребенок должен быть готов к обучению в школе физически. То есть состояние его здоровья должно позволять успешно проходить образовательную программу. Физиологическая готовность подразумевает развитие мелкой моторики (пальчиков), координации движения. Ребенок должен знать, в какой руке и как нужно держать ручку. А также ребенок при поступлении в первый класс должен знать, соблюдать и понимать важность соблюдения основных гигиенических норм: правильная поза за столом, осанка и т. п.

#### **· Психологическая готовность ребенка к школе.**

Психологический аспект, включает в себя три компонента: интеллектуальная готовность, личностная и социальная, эмоционально-волевая.

### **1. Интеллектуальная готовность к школе означает:**

-к первому классу у ребенка должен быть запас определенных знаний (речь о них пойдет ниже);

- он должен ориентироваться в пространстве, то есть знать, как пройти в школу и обратно, до магазина и так далее;

- ребенок должен стремиться к получению новых знаний, то есть он должен быть любознателен;

- должны соответствовать возрасту развитие памяти, речи, мышления.

## **2. Личностная и социальная готовность подразумевает следующее:**

- ребенок должен быть коммуникабельным, то есть уметь общаться со сверстниками и взрослыми; в общении не должно проявляться агрессии, а при ссоре с другим ребенком должен уметь оценивать и искать выход из проблемной ситуации; ребенок должен понимать и признавать авторитет взрослых;
- толерантность; это означает, что ребенок должен адекватно реагировать на конструктивные замечания взрослых и сверстников;
- нравственное развитие, ребенок должен понимать, что хорошо, а что – плохо;
- ребенок должен принимать поставленную педагогом задачу, внимательно выслушивая, уточняя неясные моменты, а после выполнения он должен адекватно оценивать свою работу, признавать свои ошибки, если таковые имеются.

## **3. Эмоционально-волевая готовность ребенка к школе предполагает:**

- понимание ребенком, почему он идет в школу, важность обучения;
- наличие интереса к учению и получению новых знаний;
- способность ребенка выполнять задание, которое ему не совсем по душе, но этого требует учебная программа;
- усидчивость – способность в течение определенного времени внимательно слушать взрослого и выполнять задания, не отвлекаясь на посторонние предметы и дела.

### **• Познавательная готовность ребенка к школе.**

Данный аспект означает, что будущий первоклассник должен обладать определенным комплексом знаний и умений, который понадобится для успешного обучения в школе. Итак, что должен знать и уметь ребенок в шесть-семь лет?

#### **1) Внимание.**

- Заниматься каким-либо делом, не отвлекаясь, в течение двадцати-тридцати минут.
- Находить сходства и отличия между предметами, картинками.
- Уметь выполнять работу по образцу, например, с точностью воспроизводить на своем листе бумаги узор, копировать движения человека и так далее.
- Легко играть в игры на внимательность, где требуется быстрота реакции. Например, называйте живое существо, но перед игрой обсудите правила: если ребенок услышит домашнее животное, то он должен хлопнуть в ладоши, если дикое – постучать ногами, если птица – помахать руками.

#### **2) Математика.**

- Цифры от 0 до 10.

- Прямой счет от 1 до 10 и обратный счет от 10 до 1.
- Арифметические знаки: « », «-«, «=».
- Деление круга, квадрата напополам, четыре части.
- Ориентирование в пространстве и на листе бумаги: «справа, слева, вверху, внизу, над, под, за и т. п.

### **3) Память.**

- Запоминание 10-12 картинок.
- Рассказывание по памяти стишков, скороговорок, пословиц, сказок и т.п.
- Пересказ текста из 4-5 предложений.

### **4) Мышление.**

- Заканчивать предложение, например, «Река широкая, а ручей...», «Суп горячий, а компот...» и т. п.
- Находить лишнее слово из группы слов, например, «стол, стул, кровать, сапоги, кресло», «лиса, медведь, волк, собака, заяц» и т. д.
- Определять последовательность событий, чтобы сначала, а что – потом.
- Находить несоответствия в рисунках, стихах-небылицах.
- Складывать пазлы без помощи взрослого.
- Сложить из бумаги вместе со взрослым, простой предмет: лодочку, кораблик.

### **5) Мелкая моторика.**

- Правильно держать в руке ручку, карандаш, кисть и регулировать силу их нажима при письме и рисовании.
- Раскрашивать предметы и штриховать их, не выходя за контур.
- Вырезать ножницами по линии, нарисованной на бумаге.
- Выполнять аппликации.

### **6) Речь.**

- Составлять предложения из нескольких слов, например, кошка, двор, идти, солнечный зайчик, играть.
- Понимать и объяснять смысл пословиц.

- Составлять связный рассказ по картинке и серии картинок.
- Выразительно рассказывать стихи с правильной интонацией.
- Различать в словах буквы и звуки.

## **7) Окружающий мир.**

- Знать основные цвета, домашних и диких животных, птиц, деревья, грибы, цветы, овощи, фрукты и так далее.
- Называть времена года, явления природы, перелетных и зимующих птиц, месяцы, дни недели, свои фамилию, имя и отчество, имена своих родителей и место их работы, свой город, адрес, какие бывают профессии.

### **Тренируем руку ребенка.**

Очень важно развивать мелкую моторику ребенка, то есть его руки и пальчики. Это необходимо для того, чтобы у ребенка в первом классе не было проблем с письмом. Многие родители совершают большую ошибку, запрещая ребенку брать в руки ножницы. Да, ножницами можно пораниться, но если с ребенком проговорить, как правильно обращаться с ножницами, что можно делать, а что – нельзя, то ножницы не будут представлять опасности. Следите, чтобы ребенок вырезал не хаотично, а по намеченной линии. Для этого вы можете нарисовать геометрические фигуры и попросить ребенка их аккуратно вырезать, после чего из них можно сделать аппликацию. Это задание очень нравится детям, а его польза очень высока. Для развития мелкой моторики очень полезна лепка, да и детям очень нравится лепить различные колобки, зверушек и другие фигурки. Учите вместе с ребенком пальчиковые разминки – в магазинах без проблем можно купить книжку с увлекательными и интересными для малыша пальчиковыми разминками. Кроме этого, тренировать руку дошкольника можно с помощью рисования, штриховки, завязывания шнурков, нанизывания бусинок.

Важная задача перед родителями – научить ребёнка доводить начатое дело до конца, пусть это будет занятие трудом или рисование, значение не имеет. Для этого нужны определённые условия: ничто не должно его отвлекать. Много зависит и от того, как дети подготовили своё рабочее место. Например, если ребёнок сел рисовать, но не приготовил заранее всё необходимое, то он будет постоянно отвлекаться: надо заточить карандаши, подобрать соответствующий листок и т.д. В результате, ребёнок теряет интерес к замыслу, затрачивает время впустую, а то и оставляет дело незавершённым.

Большое значение имеет отношение взрослых к делам детей. Если ребёнок видит внимательное, доброжелательное, но вместе с тем требовательное отношение к результатам его деятельности, то он сам с ответственностью относится к ней.

С того момента, когда ваш ребенок впервые переступит порог школы, начнется новый этап его жизни. Постарайтесь, чтобы этот этап начался с радостью, и чтобы так

продолжалось на протяжении всего его обучения в школе. Ребенок всегда должен чувствовать вашу поддержку, ваше крепкое плечо, на которое можно облокотиться в трудных ситуациях. Станьте ребенку другом, советчиком, мудрым наставником, и тогда ваш первоклассник в будущем превратится в такую личность, в такого человека, которым вы сможете гордиться

## Консультация для родителей подготовительной группы

### *Кризис шести-семи лет*

Кризис конца дошкольного возраста и перехода к возрасту школьному, или кризис шести-семи лет, наиболее вариативен по своим проявлениям. Основной его причиной является то, что дети исчерпали развивающие возможности игр. На всем протяжении дошкольного детства игра была не просто любимым занятием мальчиков и девочек, она являлась стимулом к их прогрессивному поступательному развитию и важнейшим условием его осуществления. Через нее дети осваивали различные социальные роли и отношения, совершенствовали свои умения, оттачивали интеллект, учились управлять своими эмоциями и поведением. Через игровое взаимодействие с различными предметами они познавали окружающий мир. Но рано или поздно наступает момент, когда воображаемые игровые обстоятельства, предметы-заменители и игрушки, «невсамделишные» персонажи и роли уже не могут заполнить разрыв между простейшими утилитарными знаниями и умениями дошкольников и их потребностью познать мир во всей его полноте и сложности, уяснить скрытую от восприятия внутреннюю причинность событий, научиться предвидеть результаты собственных разнообразных воздействий. Дети стремятся стать равными взрослым, которые обладают, по их мнению, уникальными, бесценными качествами всезнания и всемогущества. Ведь именно взрослые знают ответы на все вопросы, именно им все позволено, именно они решают, как будет протекать жизнь окружающих их людей, какие события желательны, а какие нет.

В стремлении стать взрослыми дети уже прошли несколько ступеней. Они опробовали такие приемы, как пребывание в одной ситуации со взрослыми («Папа, можно, я вместе с тобой буду?.. пойду?..»), подражание их поведению и действиям («Мама, можно, я тоже попробую?..»), принятие на себя роли взрослого в сюжетно-ролевой игре в семью, в магазин, в больницу и т. п. Однако достигнутый ребятами уровень интеллектуального развития позволяет им ясно осознавать, что эти приемы оказались недостаточными для того, чтобы действительно стать равными мамам и папам. Они понимают, что собственного опыта им явно недостаточно. Отсюда берет свое начало тяга детей к теоретическим обобщенным знаниям, которые не ограничиваются опытом одного человека, а накоплены человечеством в целом. Знания эти не явные, они скрыты, зашифрованы, и, чтобы проникнуть в суть различных теоретических знаков и символов, детям требуются помощники. Но кто возьмет на себя эти обязанности, детям пока неизвестно.

Ситуация «хочу и не могу» старших дошкольников явно не устраивает. Они выбирают самые разнообразные формы протеста для выражения своего недовольства, ведь чем старше становятся дети, тем обширнее репертуар их действий. Например, ребенок начинает проявлять ревность и подозрительность в отношении родителей и

других взрослых членов своей семьи. Девочки и мальчики навязчиво преследуют пап и мам, стараются не оставлять их наедине друг с другом, наивно полагая, что именно в эти моменты взрослые обмениваются какой-то особой информацией, скрытой от детей. Другой распространенной формой протеста является негативизм (отрицание). Он действует в отношении прошлого ребенка. Девчонки и мальчишки с недоверием относятся к тому факту, что когда-то они были малы, глупы и беспомощны. Это недоверие, психологическое отрицание распространяется на предметы одежды, которыми они когда-то пользовались, на их старые игрушки, книжки, высказывания. Им не верится, что раньше занятия кубиками, куклами, машинками доставляли им явное удовольствие, что это их каракулями изрисованы страницы книг. Все то, что два-три года назад вызывало восторг и восхищение, ныне вызывает у них лишь скептическое удивление. Былые любимцы валяются, пылятся по углам, свалены в кучу в ящиках. И хотя дети по-прежнему с восторгом рассматривают витрины, прилавки с игрушками, но привлекает их лишь разнообразие товаров, их сравнительная стоимость. Ребята тянутся к новой деятельности, игрушки уже не способны увлечь их по-настоящему.

Часто дошкольники доходят до актов непреднамеренного вандализма. Так они пытаются переделать, усовершенствовать то, что имеют. Взрослые же воспринимают их действия как поломку, коверканье хороших вещей. Например, девочка стаскивает с куклы нарядное платье и наряжает ее в обрывки тюлевых занавесок, которые для нее символизируют бальный наряд, а для прочих лишь каприз и своеволие. Попытки изменить кукле прическу приводят к тому, что та лишается половины волос. Мальчики подвергают переделке свои старые машины, пытаясь создать из нескольких моделей одну супер-конструкцию. Довести начатое дело до конца им удается далеко не всегда. Как результат — груда пластмассового и металлического лома. Все это не вызывает восторга у взрослых и родителей. Они упрекают своих отпрысков в отсутствии бережливости, неряшливости и расточительности. При этом дети выходят за рамки обычного послушания. Их не устраивают родительские указания — поиграл и уברי, посмотрел и поставь на место. В присутствии взрослых старшие дошкольники часто вообще отказываются заниматься с игрушками.

Кризис конца дошкольного детства может начинаться даже в 5—5,5 лет. Тогда он протекает более очевидно и болезненно. Если же время приближено к началу занятий в школе, то он может пройти сглажено, почти незаметно для окружающих. Средством преодоления негативных проявлений кризиса является создание условий для начала освоения ребенком учебной деятельности, где он может овладеть теоретическими знаниями, прежде всего азбукой, письменностью и счетом. Ведь в период кризиса формируется готовность к школьному обучению. И в этом состоит его положительное значение. Попытки многих родителей приобщить своих детей к научно-теоретическому знанию (как можно раньше научить читать, составлять слоги и слова, писать, выполнять арифметические действия, благо соответствующих книг, пособий, игрушек сейчас хоть пруд пруди) заканчиваются неудачей именно потому, что по срокам не совпадают с кризисом конца дошкольного детства. Ребята охотно играют кубиками и буквами и цифрами, с огромным любопытством рассматривают красочно оформленные азбуки для самых маленьких. Но очень скоро они охладевают к этим занятиям, поскольку еще не миновали период игр-драматизаций. Их воображение пока господствует над разумом. Попытки же взрослых закрепить, отработать, казалось бы, сформированные умения ведут к упрямству и капризам.

И только совпадение по срокам систематического обучения науками (в школе или в домашних условиях) с кризисом 6—7 лет, то есть моментом, когда игра исчерпала свои развивающие возможности и на смену игровой мотивации пришла глубокая познавательная мотивация, а вместе с ней и готовность к обучению, дает стойкие положительные результаты. Если дети охладели к играм и забавам, дайте им в руки книжную премудрость, оградите их от житейских забот, и тогда вы получите колоссальный толчок к их дальнейшему развитию. Оно теперь будет направлено на повышение уровня интеллекта и возможностей саморегуляции. Ребята вновь обретут желание подчиняться взрослым, слушаться их, но лишь в ситуациях учебной деятельности. Непререкаемым авторитетом для них станет тот, кто поможет им войти в мир научного знания. Но этим лицом не всегда уже будут родители. На их место встанет учитель, педагог, ведущий детей к новому знанию.

Кризисы (и кризис семи лет) занимают относительно короткое время: несколько месяцев, год, а редко два года. В это время происходят резкие, фундаментальные изменения в психике ребенка. Развитие в кризисные периоды носят бурный, стремительный, "революционный" характер. При этом в очень короткий срок ребенок меняется весь. Кризис возникает на стыке двух возрастов и является завершением предыдущего этапа (в данном случае дошкольного) и начала следующего (школьного).

Старший дошкольный возраст это переходная ступень в развитии, когда ребенок уже не дошкольник, но еще и не школьник. Давно замечено, что при переходе от дошкольного к школьному возрасту, ребенок резко меняется и становится более трудным в воспитательном отношении. Эти изменения носят более глубокий и сложный характер, чем в кризисе трех лет.

Негативная симптоматика кризиса, свойственная всем переходным периодам, в полной мере проявляется и в этом возрасте (негативизм, упрямство, строптивость и др.). Наряду с этим проявляются специфические для данного возраста особенности: нарочитость, нелепость, искусственность поведения, паясничанье, вертлявость, клоунада. Ребенок ходит «вертлявой» походкой, говорит писклявым голосом, корчит рожицы, строит из себя шута. Поведение ребенка в период кризиса семи лет имеет нарочитый шутовской характер, вызывающий не улыбку, а осуждение. По мнению Л.С. Выготского, такие особенности поведения семилеток свидетельствуют об "утрате детской непосредственности". Старшие дошкольники перестают быть наивными и непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни.

До семи лет малыш поступает в соответствии с актуальными для него в данный момент переживаниями. Его желания и выражения этих желаний в поведении представляют собой неразделимое целое. Поведение ребенка в этом возрасте можно условно описать схемой "захотел – сделал". Наивность и непосредственность свидетельствуют о том, что внешне ребенок такой же, как и "внутри". Его поведение понятно и легко "читается" окружающими.

Утрата непосредственности и наивности в поведении дошкольника означает включение в его поступки некоторого интеллектуального момента, который как бы выливается между переживанием и действием ребенка. Его поведение становится осознанным и может быть описано другой схемой: «захотел – осознал – сделал».

Осознание включается во все сферы жизни семилетнего ребенка: он начинает осознавать отношение к себе окружающих и свое отношение к ним и к самому себе, свой индивидуальный опыт, результаты собственной деятельности. Возможности осознания у ребенка семилетнего возраста еще очень ограничены. Это только начало формирования способности к анализу своих переживаний и отношений, в этом старший дошкольник отличается от взрослого человека. Наличие элементарного осознания своей внешней и внутренней жизни отличает детей 7 года от младших детей, а кризис семи лет от кризиса трех лет. Одним из достижений семилетнего кризиса является осознание своего социального «Я», формирование внутренней социальной позиции. Ребенок впервые осознает расхождение между тем, какое положение он занимает среди других людей, и тем, каковы его реальные возможности и желания. Появляется ясно выраженное стремление к тому, чтобы занять новое более «взрослое» положение в жизни и выполнять новую, важную не только для него самого, но и для других деятельность. Ребенок «выпадает» из привычной жизни, теряет интерес к дошкольным видам деятельности. Появляется стремление детей к социальному положению школьника и к учению, как к новой социально значимой деятельности (в школе – большие, а в детском саду только маленькие), а также в желании выполнять те или иные поручения взрослых, взять на себя какие-то обязанности стать помощником в семье.

Существует связь кризиса семи лет и успешности адаптации детей к школе. Дошкольники, в поведении которых до поступления в школу замечены симптомы кризиса, в первом классе испытывают меньшие трудности, чем те дети, у которых кризис семи лет до школы никак не проявлялся. Родители замечают, что «ребенок вдруг испортился», «всегда был послушным, а сейчас как будто подменили», капризничает, голос повышает, дерзит, «кривляется» и т.д. Из наблюдений: дети подвижны, легко начинают и бросают игру, требуют внимание взрослых, спрашивают о школе, предпочитают совместными со взрослыми занятиями игре. Они характеризуются как «очень активные, нуждающиеся в контроле, неусидчивые, непослушные почемучки». Такие дети, придя в школу, адаптируются за короткий период.

Сейчас говорят о смещении границ кризиса семи лет к шестилетнему возрасту. У некоторых детей появляется негативная симптоматика к пяти с половиной годам, поэтому сейчас говорят о кризисе 6-7 лет.

### ***Консультация для родителей «СКОРО В ШКОЛУ»***

Ваш ребёнок скоро идёт в школу. «А готов ли он?», — с волнением думают родители. Одной из важных задач работы детского сада является подготовка детей к обучению в школе. Некоторым детям подготовительной группы хочется иметь школьную форму, портфель, школьные принадлежности, а другим интересно узнать что-то новое. Но иногда детям бывает скучно на уроке, они разочаровываются и теряют познавательный интерес к учёбе. Чтобы учёба была успешной, детям необходимо прикладывать волевые усилия, чтобы слышать и слушать учителя, выполнять его требования, быть внимательным, а так же начинать и заканчивать работу одновременно.



*Непроизвольным вниманием* дети обладают в самом раннем возрасте: это внезапный звук, свет, движение, оно помогает ориентироваться в пространстве.

*Произвольное внимание* появляется, когда человек специально сосредоточивается на чём-либо. Вот тогда и включается воля, умение себя организовать. Детям это бывает трудно, поэтому, чтобы привлечь их внимание воспитатели прибегают к непроизвольному вниманию: хлопнуть в ладоши, ударить в бубен, позвонить в колокольчик, пригласить в «гости сказочный персонаж». Но удержать долго произвольное внимание трудно даже взрослому, тем более детям. А процесс обучения в школе требует от детей в первую очередь произвольного внимания, которое необходимо тренировать.

### **Игры, которые помогают тренировать внимание.**

*«Угадай, что изменилось?»*

На столе стоят игрушки или предметы. Ребёнок закрывает глаза, предмет убирают (добавляют, меняют на другой). Открыв глаза, рассказывает что изменилось.

*«Кто во что одет?»*

Ребенок закрывает глаза и его просят описать как одеты подружки и друзья. Сколько цветов на окне? Кто привёл сегодня твоего друга в детский сад? Что в руках держала девочка, которую мы встретили?

*«Найди отличия»*

Кто больше найдёт отличий при рассматривании двух картинок.

*«Пантомимические этюды»*

Детям предлагается пройти так, как ходит маленькая девочка, мальчик в хорошем настроении, старушка, солдат и т. д.

*«Отражение чувств»*

Дети объединяются в пары, договариваются, кто будет «говорящим», а кто «отражателем». Воспитатель шепчет на ухо «говорящему» какую-нибудь фразу: «За мной пришла мама». Говорящий эмоционально повторяет ее, а «отражатель» должен определить, какое чувство испытывал его друг в момент, когда произносил фразу.

*«Выполни в темноте»*

Играющий в течение 1-2 минут рассматривает и запоминает расположение предметов на столе. Затем играющему завязывают глаза. По просьбе ведущего он берёт те предметы, которые называют ему. Можно считать очки за правильно выполненное задание.

*«Построй в темноте»*

Играющий строит одной рукой из кубиков высокий столбик, до тех пор, пока он не развалится. Чем выше постройка, тем большее количество очков получает играющий.

## «Дедушка Водяной»

Водящий в центре круга с завязанными глазами сидит на корточках. Дети, взявшись за руки идут по кругу, произнося слова: «Дедушка водяной, что сидишь ты под водой? Ты сиди и не молчи, пока не скажем : «раз, два, три!» Дети останавливаются, а водящий «водяной» встает и идет вытянув руки. Наткнувшись на кого-нибудь из детей он угадывает кто это, ощупав причёску и одежду ребёнка. Если он отгадал , то водящим становится тот ребёнок.

## «Кто увидит больше всех?»

Любая репродукция картины (например: В.Васнецова «Алёнушка», «Богатыри», «Иван-царевич на сером волке». Можно также использовать пейзажи и натюрморты) Картина вывешивается перед детьми и предлагается рассказать, что на ней изображено. Плохо рассказывающие дети могут назвать два- три главных предмета.

Дети с большим запасом слов называют предмет, его действия или состояние. Игра продолжается, пока не будет названо всё существенное.

*Вариант:* Дети рассматривают картину,затем она убирается. Ребята по памяти должны рассказать, что на ней изображено. Для контроля картина вывешивается ещё раз.

Каждый воспитатель стремится к *постпроизвольному вниманию*. Такое внимание не требует волевого усилия (как произвольное) и не является случайной ориентировочной реакцией (как непроизвольное). Оно сочетает в себе лучшие свойства того и другого: не утомляет, не заставляет включать волю и в тоже время организует деятельность ребёнка и включает цепочку познавательных процессов: восприятие, мышление, память.

Постпроизвольное внимание — даёт интерес к происходящему, самое выгодное для детей и для воспитателей: дети не устают, очень хорошо воспринимают и запоминают информацию, воспитателю тоже интересно работать, можно многое успеть, многого достичь.

Человеческая психика — гармоничное сочетание, переплетение множества качеств, свойств, процессов. Воспитываем внимание — обеспечиваем лучшее восприятие,память, формируем характер. Заботимся о наблюдательности — учим мыслить, понимать, иметь собственное мнение. И так — во всём.

Каждый ребёнок обладает разными природными задатками: скоростью нервных процессов, быстротой переключения с одного предмета на другой, степенью активности и утомляемости. Любое качество можно развить, только потолок у каждого свой, и мы, взрослые (родители и воспитатели), должны повысить уровень его интеллектуальной активности. Нельзя постоянно подавлять инициативу и волю ребёнка. Напротив, бесконтрольный ребёнок не умеет организовать своё внимание, у него нет такого опыта . Таких детей часто характеризуют в школе: «способный, но невнимательный». Чтобы дети в школе не испытывали на неинтересном уроке муки удержания своего ускользающего внимания, необходимо постоянно тренировать произвольное внимание.

## **Консультация « Подвижные игры для мальчиков и девочек»**

Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей, и одним из важных ее разделов является подвижная игра. Есть справедливое выражение, что все взрослые «родом из детства», то можно уверенно сказать, что ни одно поколение не может обойтись без игр.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка дошкольного возраста. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком своего жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему важен оптимальный режим двигательной активности в игровых упражнениях и подвижных играх.

Допустимую двигательную нагрузку в игровых заданиях и играх необходимо регулировать: изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений в зависимости от возможностей детей в каждой конкретной игре.

В ходе игры следует обращать внимание на внешние признаки утомления, так как даже в одной возрастной группе уровень физической подготовленности детей неодинаков. Нормальным считается чуть возбужденное лицо, немного сниженное внимание, но достаточно четкое выполнение заданий и, главное, отсутствие жалоб в чем-либо.

В том случае, если движения детей нечетки, неуверенны (сильное покраснение или, наоборот, чрезмерная бледность лица, жалобы на усталость, проявление излишнего возбуждения и даже конфликтности, отказ от участия в игре), то необходимы срочные меры для снижения двигательной нагрузки, а может быть, и переход к другому виду деятельности".

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Не случайно П. Ф. Лесгафт, основатель отечественной системы физического воспитания, утверждал, что игре, относится к упражнениям, которые готовят ребенка к жизни. Они, по его словам — наиболее полезное для детей занятие, которое к тому же вызывает у малышей «повышенное чувство удовлетворения».

Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание дошкольников. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у дошкольников положительные черты характера (решительность, смелость, честность), культуру поведения, взаимоотношения со сверстниками.

Подбирая подвижную игру, взрослые должны учитывать ее место в режиме дня ребенка. На прогулках, за час до дневного сна и после него, проводятся игры любой подвижности. В прохладную погоду целесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды.

Старшие дошкольники довольно легко бегут по заснеженному двору, меньше утомляются от движений в зимней одежде, лучше сохраняют равновесие на скользкой поверхности. Зимой им рекомендуют игры, содержащие бег, упражнения в равновесии, метании снежков в цель и на дальность («Снайперы», «Льдинка» и др.).

Летом игры, в которых есть бег и прыжки, лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным и ночным сном игры большой подвижности во избежание перевозбуждения детей не проводятся.

Содержание игр также зависит от места их проведения. Если играют в помещении, то игры должны содержать движения, которые не требуют большого пространства («Кто летает?», «Допрыгни до мяча», «Поймай мотылька» и др.).

На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, с метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками. В теплое время года широко используют природные условия. Например, на прогулке в лесу или парке при проведении игры «Целься лучше» для метания используют камешки или шишки, бросая их в канавку, ямку, дерево.

Прежде чем провести игру, желательно заинтересовать ею ребенка. Это будет способствовать лучшему усвоению ее правил. Например, перед началом игры «Перелет птиц» можно во время прогулки обратить внимание ребенка на птиц, которые прыгают по земле и клюют зернышки, ищут себе разную пищу, быстро летают, садятся на ветки деревьев и т. д. Правила игры объясняют выразительно, доходчиво, конкретно, раскрывая самое главное. Длительное, нечеткое объяснение утомляет ребенка, снижает его интерес к игре. В ходе игры можно более детально выяснить отдельные ее моменты.

Чтобы лучше освоить игру, особенно с участием младших дошкольников, рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Перед этим желательно напомнить ребенку, как нужно бегать, прыгать, лазить, бросать предмет и т.

д. Иногда основные движения дети могут выполнить несколько раз до начала игры. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения. Затем, задав несколько вопросов, относительно правил игры, выясняют, все ли он понял в ее содержании.

Любую игру нужно проводить живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физического воспитания.

Игры повторяют в течение года, постепенно усложняя их. Это дает возможность совершенствовать жизненно важные двигательные навыки (ходьбу, бег и др.).

Младшие дошкольники особенно эмоционально воспринимают игровые образы. Стимулируя правильное выполнение движений, принимают во внимание именно эту особенность их психики. Например, советуют попрыгать, как зайчик, пройти тихо, как лисичка или мышка и т. д. Учитывая неустойчивость поведения и быструю возбудимость дошкольников, желательно проводить игру весело, но в спокойном и бодром тоне. Это положительно влияет на ребенка, повышает интерес к игре.

Продолжительность игры средней и большой подвижности для детей трех-четырех лет не должна превышать 6—8 минут.

Дети пяти лет проявляют большой интерес к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазании, равновесии и т. д.). Им нравится догонять друг друга, убежать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Увеличение их двигательных возможностей позволяет подбирать игры с разнообразными видами основных движений: с метанием («Кто дальше бросит?»), прыжками («Лягушка»), лазанием («Перелет птиц») и др. Однако не рекомендуют проводить игры со сложными видами движений (прыжки, лазание) до тех пор, пока дошкольники не овладеют ими. Вначале их учат правильно выполнять движение, а затем проводят игру, где это движение ведущее.

Значительная подвижность детей данного возраста, неумение экономно распределять свои силы требуют от взрослых внимательного отношения к регулированию нагрузки во время игры (чередование движений с кратко-временным отдыхом). Даже небольшая пауза, во время которой происходит обмен впечатлениями об игре, дает возможность ребенку восстановить свои силы. Общая продолжительность подвижной игры для детей этой возрастной группы составляет не больше 8—10 минут.

Более высокая двигательная подготовленность детей шести лет дает возможность шире использовать в играх разнообразные движения (броски и ловлю мяча в игре «Подбрось и поймай», метание колец в игре «Серсо», прыжки в игре «Поймай мотылька» и т. д.). Для детей этого возраста большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками. Они характеризуются конкретностью и наглядностью оценки игровых действий: поймал мяч или попал в кольцо, прокатил обруч до определенного места и т. д. Игры с предметами в основном индивидуальны. Ребенок принимает в них участие по желанию, не ограничивая себя четкими правилами. Такие игры дают ему большие

возможности для выполнения разнообразных движений, меньше утомляют и всегда вызывают большой интерес.

Важным моментом руководства игрой является дозирование движений. Особенно это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазание. Общая продолжительность непрерывного бега со скоростью выше средней для детей этой возрастной группы должна составлять не более 10—12 минут.

В системе физического воспитания детей семи лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью поведения детей данного возраста в игре является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка — к прыжкам, мяч — к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию.

Дети любят, когда в играх возникают различные неожиданные препятствия и стараются их преодолеть. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после первого условного сигнала — бежать или быстро занять свое место, после второго — присесть, после третьего сигнала — остановиться («Запрещенное движение», «Кто летает» и др.). В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и ее результаты (быстрее всех пробежать, точнее, попасть в цель и т. д.). Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на точность, ловкость, быстроту движений. Организуя такие игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положительные эмоции. Важно также научить детей рассказывать содержание известной им игры, объяснять ее правила, вместе со своими товарищами организовывать и проводить ее.

Время непрерывного бега в подвижных играх у детей семи лет увеличивается до 25—35 с. за одно ее повторение. Общая продолжительность игры составляет 12—15 минут.

В процессе проведения подвижных игр довольно сложно определить физическую нагрузку. Часто игра настолько захватывает дошкольников, что они не чувствуют утомления. Нужно внимательно следить за самочувствием детей и в случае необходимости своевременно прекращать игру или уменьшать нагрузку.

Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества преодолеваемых препятствий, усложнением правил, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок.

Определяя продолжительность игры, следует учитывать возраст дошкольников и уровень их физической подготовленности, а также условия, в которых проводят игру. Заканчивают игру тогда, когда дети получают достаточную физическую и эмоциональную нагрузку. Заметив первые признаки утомления (бледность или сильное покраснение лица, ослабление внимания и снижение интереса к игре), детям предлагают заняться более спокойной деятельностью.

Количество повторений игры зависит от физической нагрузки на организм ребенка. Игры большой подвижности проводят 3—4 раза, средней и малой — 5—6 раз.

Учитывая то, что зимой движения ребенка ограничены, нагрузку уменьшают или увеличивают перерывы между повторениями игры. То же самое делают летом при высокой температуре воздуха.

Рекомендуем примерные подвижные игры для дошкольников, которые, можно проводить во время прогулок и занятий физической культурой. Игры подобраны и распределены в соответствии с возрастными особенностями детей. Однако многие из них имеют широкий возрастной диапазон. Например, в таких играх, как «Целься лучше», «Поймай мотылька», с большим удовольствием принимают участие дети пяти и семи лет. Следует чаще повторять интересные игры, которые были разучены с детьми ранее, с целью лучшего усвоения правил и совершенствования отдельных основных движений. Перед каждой игрой сформулирована педагогическая цель, которая должна быть решена во время ее проведения. Это облегчает выбор игр для совершенствования различных видов основных движений, воспитания нравственно-волевых качеств.

### **Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей**

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.