

МАСКА ОТКРОВЕНИЯ
РОДИТЕЛЯМ

**НЕПРИЛИЧНЫЕ
СЛОВА**

*ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ РЕБЕНОК ГОВОРИТ
БРАННЫЕ СЛОВА?*



МАМЫ И ПАПЫ !

Грубые слова и ругательства не принадлежат к детской культуре. Их источник, безусловно, окружающие люди.

ЗАПОМНИТЕ:

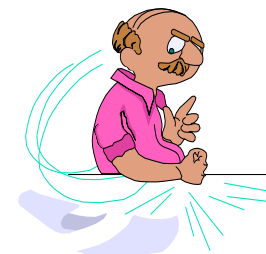
- Ваш ребёнок во всём подражает взрослым, и в словесных оборотах тоже. Именно в ругательствах он улавливает особое звукоподражание, которое не может ускользнуть от его любопытства. А если ругается близкий человек, то ситуация становится ещё более привлекательной;
- главная опасность в том, что за грубыми словами стоит позиция повышенной раздражённости, напускной силы и решительности, сознательного превосходства, а такая позиция у ребёнка явно не желательна.

Исправить или предупредить бранные слова - дело простое, но и нелёгкое.

ДЛЯ ЭТОГО:

- внимательно следите за собственной речью;
- не обманывайте себя, думая, что ребёнок нас не слышит, не понимает;
- не утешайте себя, что заставите его забыть дурные слова нотациями, запретом или поркой;
- контролируйте не только слова, которые выходят из Ваших уст, но, главное, свои поступки, отношение к другим людям в семье и вне семьи.

Дело не только в словах!



МАСКА ОТКРОВЕНИЯ

СВОБОДНЫЙ РАЗГОВОР С МАМАМИ ОБ ОДНОЙ НЕКРАСИВОЙ ПРИВЫЧКЕ

*ЕСЛИ РЕБЁНОК
ОБКУСЫВАЕТ НОГТИ*



МАМЫ!

Знаете ли Вы, что ребёнок обкусывает ногти чаще всего тогда, когда испытывает внутреннее напряжение?

Поэтому:

1. Понаблюдайте за ребёнком и подумайте, что могло неблагоприятно повлиять на него:
 - не часто ли Вы принуждаете его к чему – либо;
 - не делаете ли постоянно замечаний и ограничиваете его действия из страха, что он себе навредит;
 - не ревнует ли он к брату или сестре, которые во всём успешнее;
 - не становится ли он свидетелем постоянных ссор родителей или натянутых отношений между Вами и бабушкой?
2. Создайте дома покой и уют.
3. В повседневной жизни добивайтесь, чтобы:
 - Ваш ребёнок был постоянно и целенаправленно занят;

- ему не было скучно и было с чем играть;
- руки, насколько возможно, были постоянно при деле.

4. Если Вы вместе смотрите телепередачу или читаете книжку, возьмите ребёнка за руку, чтобы он чувствовал в Вас опору.
5. Проводите быстро все гигиенические мероприятия, чтобы он мог сразу уснуть, а утром проследите, чтобы он также быстро встал.
6. Заботливо подстригайте ребёнку ногти и ухаживайте за ними, но излишнего внимания не сосредотачивайте.
7. Предложите ребёнку жевательную резинку, любое безвредное лакомство, чтобы был занят рот (ни в коем случае не мажьте ногти различными горькими и кислыми средствами).

Соблюдая эти незатейливые правила, Вы обязательно поможете ребёнку избавиться от этой вредной привычки!

СЕМЕЙНЫЕ РАЗДУМЬЯ

**ЧТО ДЕЛАТЬ
С РЕБЁНКОМ, КОТОРЫЙ
НЕ ПРОЯВЛЯЕТ
ЖЕЛАНИЯ
К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?**



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !

Приучайте такого ребёнка к самостоятельности настойчивее, но обязательно используйте следующие секреты воспитания:

- В любом деле должно быть *радостное настроение*. Утро, когда все спешат, не лучшее время для приучения к самостоятельности. А после обеда Вы уже можете спокойно и весело играть с ребёнком в «интересное из жизни», например, учиться завязывать шнурки, застёгивать пуговицы или мыть посуду.
- Поддерживайте (не высмеивайте и не унижайте) *каждую попытку, каждый признак самостоятельности* там, где ребёнок ранее сворачивал с правильного пути.

- *Понемногу прибавляйте нагрузку*. Например, вместе выносите мусорное ведро. Потом пусть ребёнок вынесет его сам, а Вы проводите до середины дороги. Затем только стойте у открытых дверей, а далее уже ждите его дома.

**Так преодолевается
неуверенность
ребёнка!**

- Иногда ему потребуется много времени для самостоятельного выполнения какого – либо дела. Пусть ребёнок учится. А Вы *вооружитесь терпением (не упрекайте!)*, соблюдайте тактику и обязательно похвалите своё чадо за старание!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

**ШУТОВСТВО РЕБЁНКА –
ГДЕ КЛЮЧ К ЭТОЙ
ЗАГАДКЕ?**



СЕМЕЙНЫЙ УРОК

МАМЫ И ПАПЫ!

Шутовство ребёнка раздражает и не даёт никому покоя. Что же скрывается за маской «шута»?

ВНУТРЕННЯЯ НЕУВЕРЕННОСТЬ И НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ РЕБЁНКА из-за:

- **физической слабости или неуклюжести;**
- **неспособности устанавливать дружеские отношения;**
- **серьёзной нехватки мальчишеских или девчоночьих умений;**
- **эмоциональной неудовлетворённости в семье (отсутствие внимания и симпатии, отношение как к маленькому, отказ в самостоятельности и т.п.).**

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ РОЛЬ?

Прежде всего усильте в нём чувство уверенности. Пусть он осознает, что в семье с ним считаются как с полноправным членом, что у него есть своё место, что его все любят, что от него требуют лишь того, что в его силах и что отвечает его возрасту.

А ДЛЯ ЭТОГО:

- любое шутовство в будущем оставляйте без всякого отклика. Не усиливайте его вниманием, интересом, смехом, оценкой, не наказывайте и не браните;

- всё, что делает ребёнок, соответствующее его возрасту, воспринимайте с интересом и вниманием, признавайте, хвалите и оценивайте. Подскажите ему, что он может реализовать себя в целом ряде других дел (спортивная закалка, коллекционирование, знание каких – то интересных вещей, необычное умение и т.д.)

Подскажите и чуть-чуть помогите! Уверенность изменит его в лучшую сторону!

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ!

**СКОЛЬКО ВЕСИТ
ЗДОРОВЬЕ?**



ПРЕДШКОЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

У детей дошкольного возраста интенсивно развивается опорно – двигательная система. Идёт формирование всех изгибов позвоночника (шейного, грудного, поясничного).

Но формирование костей грудной клетки ещё не закончено, отсюда большая гибкость скелета. А это – хорошие возможности для занятий физкультурой и спортом.

Теперь представьте, какую нагрузку испытывает опорно – двигательный аппарат, когда ребёнку необходимо удерживать «сидячую позу». И если он не следит за положением своего тела, то это может привести к нарушению осанки.

Позвоночник будущего школьника очень чувствителен ко всем деформирующим воздействиям, поэтому:

- следите за соразмерностью мебели, за которой он сидит;
- наблюдайте за правильной посадкой за столом;
- не удивляйтесь, почему наши дети непоседы, и регулируйте игровую двигательную активность ребёнка;
- и ещё: следите за весом ранца своего будущего школьника!

Вес ранца не должен превышать 10% веса ребёнка!

ПОРАЗМЫШЛЯЕМ ВМЕСТЕ!

**КАК ПОДГОТОВИТЬ
РУКУ
БУДУЩЕГО ШКОЛЬНИКА
К ПИСЬМУ?**



ПРЕДШКОЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

МАМЫ и ПАПЫ!

Знаете ли Вы, что у детей дошкольного возраста крупные мышцы развиваются раньше, чем мелкие? Дети способны к более сильным размашистым движениям (бег, прыжки, катание на коньках и т.д.), но трудно справляются с мелкими, требующими точности.

Окостенение фаланг кисти руки заканчивается к 9 -11 годам, а запястья – к 10 – 12 годам. *Поэтому у ребёнка быстро утомляется рука, он не может в школе писать очень быстро и чрезмерно длительно.*

Постарайтесь:

- уделять внимание общему развитию движений руки (лепка, вязание, работа с ножницами, раскрашивание, штрихование и т.п.);
- предложить ребёнку занимательные пальчиковые игры, например:

«Солнышко – заборчик» (на слово «солнышко» - расставить пальцы, на слово «заборчик» - сомкнуть. Можно чередовать одной и другой руками, а потом выполнять 2-мя руками вместе. Можно запутывать ребёнка, например, показать сомкнутые пальцы и сказать: «Солнышко», а он должен расставить пальцы и т.п. Можно ускорить темп слов и движений).

«Коза – баран» («коза» - расставить указательный и средний пальцы, «баран» - указательный и мизинец. Варианты те же, что и в предыдущей игре).

Выполнение упражнений поможет Вашему ребёнку развить внимание, мускульную память, точность движений рук, что повысит его работоспособность на уроке и дома.

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ!

**БУДЕТ ЛИ
УСПЕШНЫМ
БУДУЩИЙ
ПЕРВОКЛАССНИК?**



ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

МАМЫ И ПАПЫ!

Обратите внимание на то, что подготовка к школе и успехи ребёнка взаимосвязаны.

Вы возлагаете на него столько надежд, а он их не оправдывает, и неудачи идут одна за другой. А причины этих неудач могут быть не в уровне интеллектуального развития, а в возрастных особенностях, в резервах его организма, в состоянии здоровья.

Запомните, что *первые неудачи ребёнка, помноженные на непонимание и нетерпение взрослых, могут отбить у него желание учиться.*

ПОЭТОМУ:

- в трудный адаптационный период школьной жизни всячески поддерживайте ребёнка.

Ваше раздражение, окрики, выяснение отношений, наказания – только дополнительные стрессирующие си-

туации;

- создавайте для своего ученика ситуацию успеха, авансируя те качества, которые хотите у него развить («ты такой способный, у тебя непременно получится хорошо, а мы поможем тебе»);
- помните, что дети при освоении новой деятельности проходят следующие стадии:
 - не понимают, чего от них хотят;
 - понимают, но не получается;
 - кое - что получается;
 - получается всё лучше и лучше;
- верьте в своего ребёнка! Ваше добро и понимание, помощь и поддержка повысят его самооценку и принесут ему **непременный успех!**

А КАК ПОСТУПАЕТЕ ВЫ, УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ?

НАШ ДРУГ РЕЖИМ
СОВЕТУЕТ

**СКОЛЬКО ЧАСОВ
ПОЛЕЗНО
СПАТЬ?**



ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок был здоровым и успешным учеником?

Тогда прислушайтесь к советам
РЕЖИМА:

- запомните, что *продолжительность сна в возрасте от 7 до 10 лет должна быть 10 часов*, т.е. ложиться надо в 21 час, а вставать в 7 часов утра. Это обеспечивает благоприятную работу центральной нервной системы и всего организма в целом;
- позаботьтесь о том, чтобы ребёнок *не перевозбудился после ужина*;
- проследите за тем, чтобы Ваш будущий школьник *перед сном почистил зубы, умылся, вымыл ноги*. Не забудьте *обязательно проветрить комнату*;

- утром, после пробуждения, не позволяйте ребёнку залёживаться в постели. *Побуждайте его к выполнению утренней гимнастики*;
- Вместе подумайте над смыслом поговорки «*С курами ложись, с петухами вставай!*»

**НОРМАЛЬНЫЙ СОН –
ЭТО ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И
ХОРОШЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ
В ШКОЛЕ!**



**ЗЕРКАЛО СЕМЕЙНЫХ
ТРАДИЦИЙ**

**КАК ГОВОРИТЬ
С РЕБЁНКОМ
О ПРАВСТВЕННОСТИ?**



ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Говорить с ребёнком о нравственности тоже надо уметь.

Любая мудрость, сказанная не к месту, покажется ему нотацией.

! Спросите у ребёнка, что означает пословица «Корми деда на печи – сам там будешь».

! На примере русской народной традиции покажите, как правильно, а как не правильно поступить в той или иной ситуации.

! Не высказывайте ребёнку за то, что тот обидел младшего. Расскажите, как раньше к этому относились в большой семье. Старшие заботились о младших, относились к ним снисходительно.

Народная мудрость утверждает: сильный должен быть добрым. Иначе в силе нет смысла.



РЕФЛЕКСИВНЫЕ МИНУТКИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ
И ГОТОВНОСТЬ
РЕБЁНКА
К ОБУЧЕНИЮ
В ШКОЛЕ



ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Если ребёнок физически ослаблен, ему будет трудно работать на уроке из – за быстрой утомляемости.

ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- обращаете ли Вы внимание на *развитие крупных групп мышц ребёнка и основных двигательных навыков в беге, прыжках, лазании, метании и др.?*

Всё это очень важно и для взаимодействия с детьми, и для уверенности ребёнка в себе, осознания, что он не менее, чем другие, ловок, силен, быстр.

- Способствуете ли Вы тому, чтобы *прогулка ребёнка включала в себя занятия сезонными видами спорта? Например, зимой – кататься с горки на санках, играть в хоккей, летом – плавать, кататься на велосипеде, роликовых коньках и др.*

Развивающийся организм будущего школьника нуждается в постоянном движении!

- Активно ли Вы используете все доступные средства для *профилактики нарушения осанки ребёнка:*
 - движения во всех видах;
 - подвижные игры на воздухе;
 - утреннюю гимнастику;
 - постоянное наблюдение за позой ребёнка во время игр, занятий за столом;
 - ежедневное выполнение в семье «золотого» комплекса упражнений с палкой?

Ваше внимание и активное участие в физическом воспитании ребёнка в тесном сотрудничестве со специалистами ДОУ обеспечат успешную готовность к обучению в школе.

В СЕМЕЙНУЮ КОПИЛКУ

*КАК НАУЧИТЬ
РЕБЁНКА САМОМУ
КОНТРОЛИРОВАТЬ
СВОЮ ПОСАДКУ?*



ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

МАМЫ И ПАПЫ!

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что неподвижное сидение за партой – самый трудный вид физической нагрузки?

Все системы и органы 6-7-летнего ребёнка находятся в стадии формирования. Мышцы спины ещё слабы, поэтому *ребёнку трудно быть неподвижным более 25 минут .*

ПРОСЛЕДИТЕ, как сидит Ваш ребёнок во время рисования или других занятий.

*Неправильная поза затрудняет дыхание, может привести к нарушению осанки и искривлению позвоночника, а также влияет на возникновение и развитие близорукости. *Всё это усиливает утомление и нарушает письмо!**

НАУЧИТЕ ребёнка самому контролировать свою посадку.

Пусть проверит расстояние от глаз до рисунка рукой: поставит руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска. Между столом и грудью должен свободно проходить кулак. Лопатки касаются спинки стула.

ПРОИГРАЙТЕ этот момент вместе с ребёнком:

*«Ставим руку на стол:
Глазкам нужен настрой.
Кулачок, проходи!
Грудку ты освободи.
Ну, а спинка – к спинке стула:
Позвоночник не согнуло!
Осанка – стройная спина –
Даёт здоровье нам она!
И если с ней дружить – тем более
Поможет хорошо учиться в школе!»*

МИНИ – УРОК
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК РАЗВИВАТЬ
УСТНУЮ РЕЧЬ
РЕБЁНКА?



ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Повседневные возникающие ситуации могут стать богатым источником потребности говорить и стимулом развития речи.

Ситуация «Вы идёте по улице со своим ребёнком»:

- обязательно разговаривайте с ним. Покажите ему аптеку, универсам, химчистку, прачечную, пиццерию и др. Помогите запомнить названия магазинов и улиц;
- попробуйте поиграть с ребёнком в игру «Я заметил» и посоревноваться с ним (называем по очереди предметы, мимо которых проходим каждый день);
- продолжая путь, старайтесь привлечь внимание ребёнка к сходству и различию предметов и явлений,

например: кто носит специальную форму? А кто не носит формы? Сколько мы прошли новых домов? А сколько старых? И т.п.;

- спойте потихоньку с ребёнком песенки о правилах поведения на улице, например:

«Красный свет – прохода нет.

Жёлтый свет – прохода нет.

Свет зелёный говорит –

Путь теперь для нас открыт.

- Позаботьтесь, чтобы ребёнок знал, о чём говорится в наиболее часто встречающихся вывесках и дорожных знаках, - это поможет ему обрести самостоятельность и уверенность в себе.

Ребёнок запоминает и обдумывает увиденное, развиваются его мышление и речь. Это очень пригодится ему, когда он пойдёт в школу.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ МИНУТКИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**ЕСЛИ У ВАШЕГО
РЕБЁНКА
ПЛОСКОСТОПИЕ**



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Плоскостопие неблагоприятно сказывается на развитии многих движений ребёнка, отрицательно влияет на осанку и его общее состояние и может стать серьёзным препятствием к занятиям спортом.

!!! Для профилактики и коррекции плоскостопия используйте дома ортопедические минутки. Это специальные занимательные упражнения на укрепление мышц и формирование сводов стопы.

!!! Чтобы ребёнок занимался с интересом, включайте в них сюжетные образы, картинки, загадки, песни, стихотворения. И выполняйте вместе с ним!

Дозировка – от 4-5 раз до 10-12 раз в зависимости от возраста и уровня развития ребёнка.

1. «Танцующий верблюд».

И.п. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. *Ходьба на месте с пооче-*

рёдным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Тигрёнок потягивается».

И.п. Сидя на пятках, руки в упоре впереди. *1-2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись, 3-4 – и.п.*

3. «Месяц» (загадка).

За домом у дорожки висит пол – лепёшки.
И.п. Сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. *Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.*

4. «Солнце» (загадка).

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдёт и всех разбудит.

И.п. то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

Загадки стимулируют мыслительные процессы ребёнка и развивают движения, укрепляя мышцы стопы и позвоночника!

ВЕСЁЛАЯ МАТЕМАТИКА
ДЛЯ ПАП И МАМ

**ЦВЕТНЫЕ ПАЛОЧКИ –
ЦВЕТНЫЕ ЧИСЛА!**



ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

!!! Если Вы хотите повысить интерес и активность ребёнка в освоении математических представлений, используйте *универсальный дидактический материал – цветные палочки Кюизенера*. Его можно купить или сделать самим:

- число 1 – белый квадрат 2x2 см;
- число 2 – розовая полоска 2x4 см;
- число 3 – голубая полоска 2x6 см;
- число 4 – красная полоска 2x8 см;
- число 5 – жёлтая полоска 2x10 см;
- число 6 – фиолетовая полоска 2x12 см;
- число 7 – чёрная полоска 2x14 см;
- число 8 – бордовая полоска 2x16 см;
- число 9 – синяя полоска 2x 18 см;
- число 10 – оранжевая полоска 2x 20 см.

!!! Играйте с ребёнком, и он сможет освоить многие математические понятия, например, состав числа в пределах 10. Предложите ему игру «Кондуктор». Ребёнок – пассажир, и ему нужно оплатить проезд в маршрутке, который стоит 7 руб. Монеты – цветные палочки.

Ребёнок должен выложить разные варианты «цветными числами» и рассказать, как будет расплачиваться:

- 7 белых ($1+1+1+1+1+1+1=7$);
- 1 фиолетовая и 1 белая ($6+1=7$);
- 1 чёрная (7);
- 1 жёлтая и 1 розовая ($5+2=7$) и т.д.

Моделируя число на сенсорной наглядной основе с помощью цвета и длины, Ваш ребёнок легко и непринуждённо освоит это трудное понятие, что позволит ему в школе быстро и успешно выполнять устные задания.

Кроме всего развивается мышление, ведь ребёнок ищет решение сам, а значит, он учится анализировать, сравнивать, рассуждать. *Настоящая школа математического мышления!*

ПРАКТИЧЕСКИЕ МИНУТКИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАЛЕЙДОСКОП
ДВИЖЕНИЙ



ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

РОДИТЕЛИ!

Здоровье будущего школьника определяется его **ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРОЙ**.

Проверьте, может ли он:

- легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
- бегать наперегонки с преодолением препятствий;
- уверенно скакать на одной ноге;
- стоять на одной ноге с закрытыми глазами не менее 3 секунд;
- вести мяч ногами (как в футболе);
- ловить мяч, используя кисти рук;
- бросать из-за плеча мяч или предмет;
- прыгать через скакалку, которую крутят 2 человека;
- лазать по гимнастической скамейке, меняя темп;
- прыгать в длину и высоту с разбега;
- самостоятельно ездить на двухколёсном велосипеде;
- писать печатными буквами?

Запомните, что *точное движение - свидетельство интеллектуальной работы мозга*. Поэтому умение ребёнка правильно выполнять движения - косвенный показатель его умственного развития.

Если у Вашего ребёнка проблемы, научите его свободно пользоваться этими движениями. Для этого:

!! Тренируйтесь вместе с ним.

!! Стимулируйте игровыми приёмами, занимательными упражнениями, которые более доступны и интересны Вашему ребёнку.

!! Используйте нестандартное оборудование, которое сделаете вместе с ним.

Точные и целенаправленные движения, сила и координация мышц – верные помощники при обучении в школе!

ПАПИН КЛАСС

***ДВИГАТЕЛЬНЫЕ
ЗАДАЧКИ***



ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

ПАПЫ !

Двигательные задачи – это обучение ребёнка универсальной способности понимать новую ситуацию и встраиваться в неё.

Решая двигательные задачи самостоятельно, «как хочешь», ребёнок учится действовать сам!

Исследуйте вместе, например, метание мяча:

- попробуйте сочинить двигательные задачи;
- метание стоя, с колен, лёжа – уже всем знакомо. Тогда добавьте:

!! Лёжа на спине, головой к цели.

!! Лёжа на спине, ногами к цели.

!! Лёжа на боку, двумя руками.

!! Одной рукой, из-за головы...

Когда ребёнок в разных положениях выполняет одну и ту же задачу, он интуитивно приспособливает движения своего тела к поставленной задаче:

Как бросать, лёжа на животе? Как под этот бросок поменяются движения? А если бросать, лёжа на боку, на спине?

Ребёнок почувствует положение тела во время броска.

- А теперь попробуйте посоревноваться с ним в скорости броска!
- Затем потренируйтесь в бросках на силу – бросание палки, шланга, утяжелённого мяча.

Задача одна – попасть в цель, а ситуации разные. Вот Вам работа и с нюансом, и с умением управлять своими движениями.

Двигательные задачи для ребёнка - основа основ для формирования волевой сферы будущего первоклассника!

**ОКНо, или очень короткие
новости для родителей о том...**

**КАКИЕ РАСТЕНИЯ
МОЖНО НАЗВАТЬ
КОМНАТНЫМИ
САНИТАРАМИ?**



ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

МАМЫ И ПАПЫ!

Комнатные растения положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зелёных и ярко цветущих растений *повышает защитные силы организма.*

!!! Обратите внимание ребёнка на то, что все без исключения комнатные растения полезны – они *очищают нам воздух.* Кроме того, есть растения со специфической экологической значимостью:

- *амариллис, бегония* уничтожают микробов;
- *асpidистра, алоэ* нейтрализуют действия газов;

- *циперус, папоротник* увлажняют воздух;
- *душистая герань* положительно влияет при неврозах, заболевании уха (но у отдельных людей может вызвать аллергию);
- *каланхоэ* лечит раны, насморк;
- *хлорофитум* очищает состав воздуха.

!!! Познакомьте ребёнка с комнатными санитарами и *приобщайте его к заботе* об окружающем живом мире.

НА ЗАМЕТКУ МАМАМ И ПАПАМ !

**ДВИЖЕНИЯ
«ОСОБОГО» РЕБЁНКА**



**ВНИМАНИЕ :
ГИПЕРАКТИВНОСТЬ !**

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Приобщение ребёнка к миру движений – важный для его развития процесс. Но что делать, если Ваш ребёнок СВЕРХ-ПОДВИЖНЫЙ? Он часто бывает *неорганизованным, суетливым, вспыльчивым, неуправляемым*. Вам всегда очень хочется осадить его, усадить, лишить движений. А он просто не может сосредоточенно слушать взрослого и чётко выполнять его задания из-за **ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ**.

ПОЭТОМУ:

- Не сдерживайте ребёнка в движениях, а *регулируйте интенсивность его движений!*
- Включайте в его движения такие, которые требуют *внимания, сосредоточенности, уравновешенности!*
- Специально учите своего ребёнка *точным движениям!*
- *Играйте и соревнуйтесь* вместе с ним!
Вот некоторые игры:

* «Цапля». Предложите ребёнку побыть цаплей и постоять в «болоте» на 1 ноге (на полу, на кружочке, на скамейке, на чурбачке с открытыми и закрытыми глазами).

* «Самый ловкий». А теперь можно попрыгать на 1 ноге по шнуру или с мячом, зажатым между колен, с продвижением вперёд. Не так-то просто!

* «Удержи предмет». Развивайте у ребёнка способность к балансированию. Пусть он, стоя на месте, удержит на раскрытой ладони палку, мяч, кеглю, мешочек с песком и т.п. Или перенесёт предмет на руке или ракетке. Можно балансировать на мяче, ходить по буму, жонглировать. Это формирует координационные способности.

- Когда ребёнок бесцельно бегает, подумайте, как внести *осмысленность в его движения – превратить всё это в игру, интересное поручение*, где он обязательно проявит **ВНИМАНИЕ, ЛОВКОСТЬ, ТОЧНОСТЬ**, а значит, научится *регулировать свою деятельность и поведение*.

НА ЗАМЕТКУ РОДИТЕЛЯМ !

ДВИЖЕНИЯ «ОСОБОГО» РЕБЁНКА



ВНИМАНИЕ:
ЕСЛИ У ВАС РЕБЁНОК
МЕДЛИТЕЛЬНЫЙ !

МАМЫ И ПАПЫ !

Малоподвижный ребёнок вызывает беспокойство. Он *не любит играть с движениями, часто пассивен, не уверен в себе, обидчив, малоактивен, робок в общении.*

Малая подвижность – *фактор риска* для здоровья ребёнка. Он, как правило, может часто болеть и отставать в развитии.

Не оставляйте медлительность без внимания и постарайтесь приобщить своего ребёнка к подвижному образу жизни.

«СЕКРЕТЫ» ПОМОЩИ:

- Такой ребёнок очень нуждается в Вашей поддержке, поэтому будьте с ним *спокойны и доброжелательны.*
- Он боится пространства, а значит, ему очень нужны *игры на развитие быстроты, скорости движений и выносливости.* Поиграйте и посоревнуйтесь дома вместе с ним!

*«Пропеллер». Пусть ребёнок возьмёт палку за середину правой рукой и

быстро поворачивает её вправо-влево. То же левой рукой.

* «Быстрее вверх». Вы с ребёнком держите палку вертикально за нижний конец. По команде перехватываете палку поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Кто быстрее!

* «Цапли». Нарисуйте несколько кругов на расстоянии шага один от другого. Перепрыгивайте из круга в круг на 1 ноге разными способами (прямо, боком, спиной). Кто дольше продержится!

- Вносите интересные моменты: *поощрения, сюрпризы, пусть побудет ведущим в игре или судьёй, выполнит нетрудное, но ответственное поручение.*
- Приобщайте ребёнка к спорту: *хоккей, футбол, бадминтон, езда на велосипеде и др.*

Создание условий для движений, а главное, Ваше участие помогут ребёнку стать *активным, уверенным, общительным и ЗДОРОВЫМ!*

СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ!

**УМЕЕМ ЛИ МЫ
ОТДЫХАТЬ?**



ДЛЯ МАМ И ПАП!

МАМЫ И ПАПЫ!

Задумайтесь, как Вы используете свободное время? А ведь в семье Вы можете со своим ребёнком заниматься *физической культурой и спортом*. Это поможет *укрепить здоровье, привить спортивные навыки, сформировать нравственно-волевые качества*.

Начиная заниматься с ребёнком, Вы имеете *стимул для собственных занятий!*

Итак, Вы готовы?

+ Для начала проявите характер и начните утро с *гимнастики*, которую сделаете вместе с ребёнком. Это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья. Сделайте его как можно скорее!

+ По интересу можно день начать с бега. Вместе с ребёнком *побегайте, походите, превращая всё это в игру*. Можно преодолевать различные препятствия.

+ Помните забытые игры в палочку-выручалочку, прятки и др., расскажите ребёнку правила этих игр, поиграйте вместе с ним, и Вы *увидите его радость, которая ни с чем не сравнится*.

+ Папы! Было бы желание, и в любом дворе можно оборудовать площадку для волейбола, футбола, выбрать место для тенниса и т.п. *Увлечите ребёнка устройством площадки, заливкой катка, и почувствуете, как он преобразится!*

+ И, наконец, занимайтесь *спортом*. Например, теннисом. Приобщать к теннису ребёнка можно с 6 лет. Игра *благоприятно воздействует на все системы организма, развивает внимание, дисциплинирует, улучшает самочувствие*. Сейчас в продаже есть комплекты для игры в мини-теннис (пластиковые ракетки и лёгкие увеличенные мячи).

Выбирайте любой вид спорта для занятий с ребёнком. Именно Ваше участие поможет воспитать в нём *общительность, самокритичность и стать ЗДОРОВЫМ!*

СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ!

КАК МЫ ХОДИМ

**(ПОХОДКА И ОСАНКА
ДЕВОЧКИ)**



**СВОБОДНЫЙ РАЗГОВОР С ВАМИ,
РОДИТЕЛИ!**

МАМЫ И ПАПЫ!

Если у Вас в семье растёт *девочка*, уделите, пожалуйста, большое внимание её *походке*. Давно известно неписаное правило: *если женщина владеет собственной походкой – она всегда привлекает внимание окружающих*.

Помогите своей дочке освоить основные правила *походки для девочек*:

1. Ходить тихо, упруго, смотреть вперёд, голову держать прямо.
2. Стопы ставить по прямой линии.
3. Не размахивать руками, делать плавные движения плечами и верхней частью туловища.
4. Не семенить, не делать больших шагов, не шаркать.
5. Колени при ходьбе выпрямлять.
6. Начало шага должно совпадать с движением бедра вперёд.
7. Двигаться плавно, сдержанно, грациозно.
8. При ходьбе по лестнице туловище должно оставаться в вертикальном положении.

Чтобы девочке было интересно, включайте эти правила в различные игры, досуги, развлечения, инсценировки. Хорошо использовать упражнения-пантомимы, например:

- «Изобрази, как ...»(бежит ребёнок, на сцене танцует балерина, скользит лыжник, человек идёт по узкому мостику, марширует солдат и т.д.)»
- «На лугу» (на лугу расцвёл цветок. Кто прилетел к нему? Вы попробуйте изобразить цветок, а дочка – насекомых: пчелу, муху, бабочку, жука).

Предложите ребёнку *инсценировать сказку* и обратите внимание, как девочка передаёт характерные движения героев (например, «Муха-Цокотуха»).

Ваша дочка может стать «волшебницей» и «оживить» предметы, выполнив движения.

Наблюдайте систематически и создавайте условия для формирования правильной и красивой осанки Вашего ребёнка!

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ!

МИР ДВИЖЕНИЙ
МАЛЬЧИКА



ПАПИН КЛАСС

УВАЖАЕМЫЕ ПАПЫ!

По тому, как человек ходит, можно судить о его воспитании, культуре поведения. На мужчину приятнее смотреть, когда в его походке чувствуется независимость и надёжность. *Поэтому обратите, пожалуйста, внимание на формирование правильной осанки Вашего сына.*

Помогите ему освоить *основные правила походки для мальчиков:*

1. Ходить уверенным шагом, твёрдо ставить стопы, смотреть вперёд, корпус держать прямо.
2. Руками не размахивать, двигать ими размеренно.
3. Не семенить, шаг средний, темп сдержанный,
4. Колени при ходьбе выпрямлять.
5. При ходьбе по лестнице не наклонять туловище вперёд.

Лучше всего решать эту задачу во время игр вместе с ребёнком!

*Отвлекитесь ненадолго от своих дел и предложите ему *упражнения-пантомимы*. Пусть покажет движениями, стойкой мимикой, жестами настроения разных людей: удивлённого человека, любопытного, попавшего под дождь, внимательно слушающего и др.

*Помогите мальчику походить по «карнизу» дома, то есть спиной к стене, прижимаясь лопатками и ягодицами к плоскости.

*Загадайте ему пантомимическую загадку (моряк за штурвалом, художник перед мольбертом, дирижёр перед оркестром, капитан корабля на мостике и др.). А он пусть отгадает, кто стоит. Потом загадывать будет сын, а Вы – отгадывать его движения.

Обращайте внимание на то, как ребёнок меняет положение своего тела, как он держит голову, плечи, руки. Помогайте ему личным примером, а для этого следите и за своей походкой. *Мальчику очень нужны образцы мужества, уверенности, независимости.* И именно они исходят от пап!

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ: КАК БЫТЬ?

МАМЫ И ПАПЫ!

Если Ваш ребёнок *сверхподвижный*, не отчаивайтесь!

Конечно, ОН -



*неуправляемый,
импульсивный,
расторможенный*

И нуждается в постоянной Вашей поддержке и внимании.

- Относитесь к нему *спокойно и доброжелательно*.
- Продумайте все поручения ребёнку. Они должны быть *конкретными, чёткими и выполнимыми*.
- Не принуждайте его давать обещания. Лучше *договоритесь с ребёнком*, что он не будет... «обижать кошку», или «с сегодняшнего дня будет ставить обувь на место».
- Проследите, чтобы *рабочее место было тихим и спокойным* – не около телевизора или постоянно открывающейся двери. Во время занятий садитесь *рядом с ребёнком*.
- *Регулируйте интенсивность его движений*, включая задания на *внимание, усидчивость, выдержку*.
- Поощряйте ребёнка сразу же, не откладывая.
- Помните, что такому ребёнку *особенно нужен тактильный контакт*: обнимите, прикоснитесь к нему!

КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЁНКУ?

Уважаемые Родители!

Понаблюдайте, пожалуйста, за Вашим ребёнком.

Умеет ли он управлять собой в разных ситуациях?

Не робок ли в общении? Каков уровень его самооценки?

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЁНОК *очень часто боится* всего нового, что происходит вокруг него; *чрезмерно беспокоится по поводу и без; очень самокритичен; с низкой самооценкой*; имеет и *соматические проблемы*: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле и т.п.

Помогите ему стать **УВЕРЕННЫМ** и **УСПЕШНЫМ!**

- *Обращайтесь к ребёнку по имени, хвалите за незначительные успехи, отмечайте в присутствии других детей и членов семьи*.
- Подумайте, *не много ли Вы делаете замечаний ребёнку?* Они только *вредят...*
- *Больше разговаривайте с ним*, помогайте ему выражать свои мысли и чувства словами. *Почаще играйте и ВМЕСТЕ выполняйте работу по дому*.
- *Чаще обнимайте ребёнка!* Ласковые прикосновения помогут ему обрести *чувства уверенности в себе и доверия к миру*.
- *Вместе обсудите*, чего боится ребёнок. Пусть он *нарисует* свой страх, *расскажет* о нём, *победит* его. Используйте игры на релаксацию!

Будьте сами с ним единомышленны и последовательны!

Медлительный ребёнок

МАМЫ И ПАПЫ!
ЕСЛИ ВЫ МНЕ ПОМОЖЕТЕ,

**Я СТАНУ
САМЫМ... САМЫМ...**

**Медлительность –
это особенность
моей нервной системы.**

Но свойства силы и подвижности можно **тренировать**.

Как? **Выполняйте для этого мои условия!**

1. **СПОКОЙНО РАЗГОВАРИВАЙТЕ со мной!** Это гораздо эффективнее, чем Ваши крики и наказания.
2. **Когда я что-то делаю, НЕ ТОРОПИТЕ меня, держитесь спокойно!** Всякая спешка ещё больше замедлит мои действия.
3. **Мне нужен ЧЁТКИЙ РЕЖИМ ДНЯ!** Определённый порядок выполнения всех повседневных дел поможет мне быстрее с ними справиться.
4. **Тренируя мою подвижность, увлекайте меня занимательностью и игрой** – именно они дают массу положительных эмоций! Допустим, я очень хочу стать моряком. А Вы мне скажите: «Очень хорошо, но моряк должен быть **смелым и быстрым**, иначе его спишут с корабля. Постарайся это делать побыстрее!» И я действительно буду стараться, да ещё и стану приговаривать: «Моряку некогда зевать!»
5. **Давайте мне игры со сменой скорости движений (медленно-быстро-медленно):** ходьба и бег, хлопки...

РЕБЁНОК ЗАСТЕНЧИВ...

МАМЫ И ПАПЫ!

Застенчивый ребёнок – хорошо ли?

Он робок и тих, удивительно послушен... Но он и закомплексован, неуверен, одинок...

Обратите, пожалуйста, внимание:

- благополучны ли взаимоотношения в семье;
- не акцентируете ли Вы внимание на застенчивости;
- есть ли у Вашего ребёнка друзья и как они относятся к нему;
- нет ли в семье излишней опеки или повышенной требовательности;
- есть ли у ребёнка недостатки в развитии (недоразвитие речи, заикание, неуклюжесть и т.п.)?

Как преодолеть застенчивость?

* **Помогите ребёнку расширить круг знакомств:** чаще приглашайте к нему друзей, вместе ходите в гости.

* Не стремитесь сами всё сделать за ребёнка, **давайте ему определённую меру свободы и возможность открытых действий.**

* **Привлекайте его к выполнению различных поручений, связанных с общением.** Создайте ситуацию: к маме и папе пришли гости – покажи им свою комнату, игрушки, поделки.

* **Поддерживайте ребёнка, сочувствуйте, чаще хвалите, поощряйте его игры со сверстниками.**

Постоянно укрепляйте его уверенность в себе!

ВОСПИТАНИЕ ОПРЯТНОСТИ

(КАЛЕЙДОСКОП УМЕНИЙ)

МАМЫ И ПАПЫ!

К моменту поступления в школу у Вашего ребёнка должны быть сформированы потребности в чистоте и умения заботиться о своём здоровье. Проверьте, может ли он **САМОСТОЯТЕЛЬНО**:

- * *умыться утром после сна и вечером перед сном;*
- * *мыть руки с мылом после игр, прогулок и посещения туалета, перед едой;*
- * *причёсываться своей расчёской;*
- * *утром и вечером чистить зубы;*
- * *пользоваться носовым платком;*
- * *вовремя ходить в туалет, пользоваться туалетной бумагой;*
- * *быстро одеваться, раздеваться, убирать постель;*
- * *содержать в чистоте и порядке одежду и обувь, игрушки и книги;*
- * *при входе в помещение вытирать обувь;*
- * *переодеваться в домашнюю одежду и обувь;*
- * *при приёме пищи: сидеть правильно (прямо, не класть локти на стол, не болтать ногами), не разговаривать, пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом) и салфеткой, тщательно пережёвывать пищу;*
- * *мыть ноги перед сном тёплой водой;*
- * *при необходимости своевременно обращаться за медицинской помощью (травмы, укусы, недомогания)*

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Понаблюдайте, приучен ли Ваш будущий школьник делать то, что требуется, а не то, что ему захочется?

Вырабатывайте у него *навык управления своим поведением* **ПОСТЕПЕННО**:

- Начните с усвоения ребёнком системы запретов – что можно и что нельзя делать дома.
- Тренируйте в послушании и выполнении указаний взрослых: почаще включайте ребёнка в выполнение каких-то общих дел (подай папе инструмент, помоги маме накрыть на стол и т.п.).

Так формируется способность сосредоточиться на том, что предложил взрослый, на попытках активного решения задачи.

- Поиграйте с ребёнком в игры на развитие воли, например, **«Да» и «нет» не говори**. Для этого задайте ему вопросы и посчитайте, сколько ошибок он сделал. Примерные вопросы:
 - Ты ходишь в школу?
 - Ты любишь мороженое?
 - Волк боится зайца? И т.д.

Произвольность поведения, умение поддерживать внимание, осуществлять самоконтроль – хорошие помощники ребёнку в успешной учёбе!

