РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Ребячий досуг... Каким он должен быть, чтобы доставлять радость и детям, и взрослым, вносить доверительность и теплоту во взаимоотношения? Какие формы общения с ребенком помогут лучше узнать его и наиболее естественно ввести в сложный мир взрослых? В дошкольном возрасте, безусловно, это игровое общение. Совместная игра — уникальный вид сотрудничество. В ней все равны: мама, папа, бабушка и дедушки. Не случайно психологи считают, что подлинно демократические отношения между родителями и детьми возможны только в игре. И прежде всего, положительное влияние на взаимоотношения родителей и детей оказывают игры с правилами - традиционное средство народной педагогики.

Народные игры - это удивительно совершенные и ценные произведения народного творчества, которые создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа. Они развивают ловкость, гибкость, силу, моторику, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Игры доступны для детей, начиная с дошкольного возраста, но не менее интересны и для взрослых. Поэтому возрождение и возвращение детских игровых традиций русского народа в повседневную жизнь важно в воспитательном процессе для российского общества в целом. Современные дети с удовольствием играют в русские народные игры. Они привлекают ребят и познавательным содержанием, и разнообразием игровых действий, и эмоциональной окрашенностью.

Кто из взрослых не помнит игр своего детства! Они объединяли детей разного возраста. Русские народные игры естественны для семейного воспитания. Они просты и общедоступны. В них каждый из членов семьи может найти себе активную роль по силам и способностям. Атрибуты для этих игр могут быть изготовлены самими играющими, большинство игр не требует специально оборудованного места. Даже для подвижных игр достаточно обычной лужайки или «пятачка» во дворе. В них можно играть в самых различных ситуациях: на прогулках, во время вечернего отдыха, на семейных праздниках. За последние годы в нашей стране появляется все больше семей, где физкультура становится жизненной потребностью каждого члена семьи.

К сожалению, некоторые родители недооценивают значения игр и спортивных развлечений для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Ведь правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаливают организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, цепные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

* Приступая к игре, следует иметь в виду, что дети неодинаковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. Внешний вид, поведение, аппетит, сон - вот зрительно контролируемый барометр правильной физической нагрузки. При выборе игр и спортивных развлечений необходимо учитывать состояние здоровья вашего ребенка.
* Игры, спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить натощак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортивные занятия надо за1,5-2 часа до ночного сна.
* После игр и спортивных развлечений полезны обтирания, теплый душ, купание. Эти водные процедуры помимо превосходного закаливающего воздействия на организм ребенка дают немалый гигиенический эффект.
* Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои силы и нередко заигрываются (во вред здоровью). Поэтому и разучивание, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры большой активности сменяются спокойными. Лучше чуть-чуть не доиграть, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерба здоровью.
* Каждая игра и спортивное развлечение имеют четко очерченные границы, длятся определенное время, но родители по внешним признакам могут определить, не превышает ли нагрузка физических возможностей ребенка. При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или даже вовсе прекратить занятия.
* Одежда должна соответствовать погоде, виду игры, индивидуальным особенностям, возрасту, полу, степени закаленности и состоянию здоровья ребенка. Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу детей. Одежда выбрана правильно, если руки и ноги после прогулки сухие и теплые.
* Во время игр и развлечений настроение у ребенка должно быть ровным и жизнерадостным. Старайтесь поддерживать у малышей хороший тонус. Имейте в виду, что психика его неустойчивая, легкоранимая. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнет его оттого или иного вида игры. Указывая ребенку на его ошибку, будьте тактичны.

Ничто не укрепляет веру в свои силы так, как разумно высказанное одобрение. Пользуясь этим могучим стимулятором успеха, следует знать меру - ребенок может зазнаться. А вот малыша, которому долго не удавалось какое-то упражнение, а потом, наконец, получилось, непременно нужно похвалить.

* Во время занятий место родителя зависит от конкретного вида игры и спортивного развлечения: он должен быть всегда рядом, чтобы что-то покачать, помочь, вовремя подстраховать, представляя ему, по мере обучения и усвоения движения, больше самостоятельности.
* Родители также должны уметь оказывать первую помощь при несчастных случаях.
* Родителям следует знать, что правильно, разумно подобранные игры и развлечения благотворно влияют на основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки; на развитие сердечнососудистой системы, органов дыхания. Дети, перенесшие простудные и инфекционные заболевания, вновь приступают к занятиям не сразу, а в зависимости от перенесенной болезни, после определенного, указанного врачом промежутка времени.

Мы надеемся, что данные консультации помогут родителям приобщить детей дошкольного возраста к народным подвижным играм, сделать их здоровыми и жизнерадостными.

