



МБУ «ЦБС» города Тамбова  
Библиотека семейного чтения – филиал №13

# Растем и развиваемся

Полезные занятия для детей  
дошкольного возраста

Экскурсии

Прогулки

Физическая  
культура

Развитие речи

Путешествия

Кулинария

Ролевые игры

Музыка

Логоритмика

Уборка

Игры,  
развивающие  
внимание, память

Лепка

Аппликация

Рисование

# ФИЗКУЛЬТУРА

С какой целью применяется физическое воспитание? Прежде всего, для того, чтобы создать условия, при которых ребёнок будет здоровым, жизнерадостным, жизнестойким, физически совершенным, сильным, гармонично развитым, творческим. Физическое воспитание необходимо осуществлять с учётом возрастных, психологических и физиологических параметров: только при таких условиях оно принесёт пользу.



**Оздоровление детей** — одна из ключевых задач в системе физического воспитания. Задачи оздоровительного характера обеспечивают: укрепление здоровья детей и охрану их жизни, психосоматическое развитие, укрепление сопротивления организма ребёнка с помощью закаливания, повышение устойчивости к вредоносным воздействиям окружающей среды, повышение работоспособности ребенка.



**Оздоровительные задачи призваны:**  
содействовать выработке правильной осанки  
способствовать своевременному окостенению опорно-двигательного аппарата, правильно формировать изгибы позвоночника, развивать своды стопы, укреплять и развивать связочно-суставный аппарат;  
гармонично развивать телосложение;  
регулировать рост и массу костей;  
развивать мышцы.



Немаловажным аспектом физического воспитания являются **образовательные задачи**, которые включают: работу по формированию двигательных умений и навыков воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, выносливости развитие равновесия и совершенствование координации движений.



**Воспитательные задачи** обеспечивают: воспитание положительных качеств характера (дисциплины, воли к победе, организованности, отзывчивости, честности, самостоятельности и т.п.) развитие культуры чувств, формирование эстетического отношения к физическим упражнениям, пополнение словарного запаса, помогут укрепить мышечный корсет ребенка и его осанку, улучшить иммунитет, стимулируют работу мозга.



## ПРОГУЛКА

Любая вылазка из дома, будь то выезд в лес или даже поход в магазин, - это отличная возможность познать окружающий мир. В данном случае большая нагрузка ложится на родителей – им предстоит не только придумать, куда бы отвести ребенка, но и подготовиться к шквалу вопросов из серии «А что это такое?», «А почему оно так выглядит?» и т.д.



## ЭКСКУРСИИ, ПУТЕШЕСТВИЯ

Экскурсии в интересные места и музеи расширят кругозор, подарят массу впечатлений и, конечно, знаний. Главное – выбирать то, что действительно увлечет ребенка, тогда экскурсия будет полезной. Еще лучше – организовать путешествие в другой город или страну. Для детей это всегда приключение.



## РАЗВИТИЕ РЕЧИ

Вообще именно дома, в семье, ребенок впервые слышит речь и именно в домашней атмосфере ему легче освоить звуки, буквы, слова. Изучение алфавита, игры на составление слов из кубиков с буквами, совместное чтение, заучивание стихов, беседы на самые разные темы и многое другое – все эти занятия очень эффективны, особенно если их проводят мама или папа.



## ЛОГОРИТМИКА

Логопедическая ритмика – это соединение движений, речи и музыки. Она развивает не только речевые навыки, но и моторику, координацию, дыхание, а также нормализует физическое и психоэмоциональное состояние ребенка. Все упражнения строятся на подражании: взрослый показывает – малыш повторяет. В зависимости от уровня подготовки ребенка упражнения будут усложняться.



## РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Психологи считают, что ролевая игра – это высшая форма развития детской игры, в дошкольном возрасте она выступает в роли ведущей деятельности.

Ролевые игры имеют большое значение в психическом развитии ребенка, они развивают произвольное внимание, память. Правила, обязательные при проведении игры, воспитывают у детей умение контролировать свое поведение, ограничивать свою импульсивность, способствуют тем самым формированию характера.



# ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ МЫШЛЕНИЯ.

Игра – вообще лучшая форма занятий для детского восприятия. Играть можно всегда и везде, создавая игры, казалось бы, на пустом месте. Отличный способ развлечь ребенка и в то же время научить его чему-то – игры на развитие памяти, внимания и мышления.



Среди известных игр: «Найди лишнее слово», «Говори наоборот» (на поиск антонимов к заданным словам), «Угадай по описанию», «Сравнение предметов» и т.д. Они направлены на развитие мышления. Игры «Что исчезло?», «Что изменилось?», для которых используются стол и игрушки или другие предметы, отлично тренируют память.



Также полезно для памяти заучивать стихи. Развивать внимание ребенка можно буквально круглые сутки и при любых условиях. Например, попросить его сосчитать, сколько собак встретится на пути до магазина, или сколько вещей на букву «К» находится в зале и т.п. Содержание игр целиком зависит от фантазии взрослых.



# ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО

Рисование, лепка, аппликация – все эти и другие виды изобразительного искусства благотворно влияют на творческое становление ребенка. Развивается мелкая моторика, улучшается координация движений, разрабатывается зрение и восприятие цвета, а главное – стимулируется воображение. Рисую, ребенок тренирует не только руку, но и фантазию, он учится не просто передавать действительность, а преобразовать её.



## АППЛИКАЦИЯ

Достоинство этих занятий заключается еще и в том, что можно использовать любые подручные материалы: необязательно рисовать карандашами или фломастерами на листе бумаги. Обои, картон, ткани, уголь, мелки, ягоды, зерна, листья и пр. отлично подойдут для живописных эззерсисов.



Не стоит забывать и про другие виды творчества, например бисероплетение или оригами. Родителям и воспитателям важно не скупиться на похвалу. Все художественные работы детей непременно нужно хранить и чаще выставлять напоказ.



## МУЗЫКА

Занятия музыкой помогут усилить внимание, стимулировать интеллектуальную деятельность, регулировать работу центральной нервной системы. Приобщение к музыке развивает эстетический вкус ребенка, обогащает его личность.



## ПЕНИЕ

Занятия вокалом эффективно улучшают и речевую функцию. Само пение имеет ярко выраженный целебный эффект. Оно помогает улучшить кровообращение, исправить осанку, благотворно влияет на работу легких, избавляет от стрессов.



# КУЛИНАРИЯ

Дети приобретают не только кулинарные навыки, но и, опять же, развивают фантазию, мелкую моторику, да и просто весело проводят время с любимыми мамой и папой.

Приготовление блюд должно стать некой игрой, соревнованием с приятным финалом в виде поедания аппетитного приза. Даже банальный замес теста для пирожков и лепка из него фигурок, что подвластно и трехлетнему ребенку, уже сделает процесс увлекательным для всех участников.



## УБОРКА

Элементарное протирание пыли на полках, выбрасывание мусора, складывание вещей в аккуратные стопки и другие мелкие и нетрудные дела привьют ребенку любовь к порядку и чистоте. Дети должны понимать, что поддержание порядка – общее дело семьи, а конкретно его обязанности – значительный вклад в сохранение порядка и помощь родителям, которые не могут справиться со всем сразу.



***Составила С. О. Махрова***