



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 эскерсисов.



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