

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Консультация для родителей:



«ЧТОБЫ ДЕТИ РОСЛИ СМЕЛЫМИ».

Смелые дети значительно меньше затрачивают времени на овладение сложными движениями, требующими ловкости, силы и сноровки, не допускают излишних защитных реакций, экономнее расходуют энергетические ресурсы организма. Вот почему

смелость надо развивать путем преодоления посильных опасностей и победы над страхом.

Страх у маленьких детей вызывает более интенсивные изменения функций организма, чем у взрослых. Особенно большой вред причиняет страх центральной нервной системе.

Осмысленный страх биологически оправдан: с одной стороны, он мобилизует дополнительные энергетические ресурсы организма для преодоления опасности, а с другой — сдерживает удовлетворение любопытства ребенка, связанного с риском для его здоровья и даже жизни. Поэтому последствия рискованных действий надо в доступной форме разъяснять детям. При этом нельзя допускать угроз, запугиваний, устрашающих действий. Необходимо постоянно добиваться от детей правильной самооценки своих способностей по отношению к конкретным рискованным действиям.

Проявление страха у ребенка во многом зависит от издержек воспитания. Например, боязнь у детей усиливается вследствие запугивания их, суровости и жестокости обращения с ними и других факторов, обостряющих болезненные впечатления малышей. Ча-

3. Ходьба по ступенькам вверх и вниз. Ступеньками могут служить гимнастическая скамейка, рядом табурет. Страховать, придерживая за руку при спуске вниз.
4. Передвижение на четвереньках снизу вверх и сверху вниз по наклонной скамейке под углом 30 градусов. Страховать, при передвижении сверху вниз, придерживая за плечи.
5. Прыжки на двух ногах на гимнастической скамейке.
6. Передача предмета (мяч, сидя на табуретке друг другу). Усложняется упражнение путем увеличения расстояния между табуретками. Страховать, придерживая руками за плечи с внутренней стороны.
7. Расхождение при встрече на гимнастической скамье. Подводящее упражнения: расхождение на доске, положенной на пол. Страховать, придерживая сбоку на уровне плеч.
8. Пролезание в обруч, поставленный на гимнастической скамейке. Подводящее упражнения: пролезание в обруч на полу.
9. Поднимание мяча ногами с пола, сидя на табурете. Подводящие упражнения: поднимание ногами предмета сидя на полу, на гимнастической скамье. Страховать, поддерживая под спину.
10. Выполнение известных детям упражнений, стоя на гимнастической скамейке или стоя на табуретке высотой 40-45 см.
11. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палки, поднятые над скамейкой на высоту до 30 см. Страховать, поддерживая за руку.
12. Броски мяча вверх, стоя ноги врозь на гимнастической скамье. Подводящее упражнения: броски мяча стоя на полу в квадрате. Страховать, поддерживая за талию.
13. Перепрыгивание через качающуюся веревку. Подводящее упражнения: прыжки через натянутую веревку.
14. Доставание предмета расположенного сверху, стоя на табурет-

ском возрасте, способствуют формированию боязливости и трусости. Запуганные дети растут болезненными, слабыми. В возрасте от года до семи, когда формируются эмоции, у детей проявляются не всегда объяснимые страхи. Если не принимать соответствующие меры, страх может укрепиться и перейти в устойчивые формы.

Преодолеть страх у маленьких детей в большинстве случаев можно путем разъяснения им подлинного значения воображаемой опасности.

Детей нужно с самого раннего возраста приучать к смелым действиям, поощряя их разумную храбрость.

Обучение сложным упражнениям начинается с создания условий: помещение должно быть не загромождено, оборудование исправное, прочное, освещенное. Нельзя обучать упражнениям при утомленном, болезненном состоянии или плохом настроении, в неудобной одежде и обуви, при непривычном шуме в помещении.

Предварительная работа:

На первом этапе обучения осторожным двигательным действиям важно научить детей контролировать свои движения во времени и пространстве. Для этого следует выявить и освободить их от устойчивых состояний страха: от боязни упасть, боязни высоты, глубины, жесткого приземления, боязни потерять равновесие, не поймать мяч, не рассчитать разбег, свои силы и т. д.

При травме, падении или неудаче малыша весьма нежелательны смех над ним, оскорбительные реплики окружающих, особенно в присутствии посторонних лиц. При первом же срыве, постигшем ребенка, необходимо сразу же помочь ему повторить упражнение при более надежной страховке.

Для воспитания смелости в двигательной деятельности детям старшего возраста рекомендуются специальные упражнения.

Дети дошкольного возраста боятся преимущественно тех движений, которые связаны с сохранением равновесия.

Примерные упражнения:

1. Ходьба сверху вниз по наклонной гимнастической скамье (доске) под углом 20 градусов.
2. Ходьба по веревке, положенной на пол.

15. Одновременное спрыгивание с гимнастической скамейки вдвоем, втроем и т. д.
 16. Ходьбы по «пенькам» с перешагиванием через мячи.
 17. Ходьба по скамейке, переступая через кегли.
 18. Спрыгивание с табуретки на маты. Страховать, держа за руку.
 19. Сделать пять поворотов на 360 градусов с закрытыми глазами, остановиться, сразу наклонить голову назад и посмотреть вверх. Страховать под спину.
 20. Подлезание под стол, перед которым качается мяч, привязанный к веревке.
 21. Сесть на футбольный мяч (набивной, руки в стороны, ноги поднять вперед. Страховать, поддерживая под спину. Можно использовать массажную сферу.
 22. Подбрасывание и ловля малого мяча стоя на кубиках.
- Пусть малыш растет вам на радость здоровым, крепким и смелым!



МБДОУ «Детский сад N 4» Подготовила инструктор по физической культуре Морозова Марина Владимировна.