

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

«Центр развития – детский сад №173»

г. Краснодар, ул. Азовская,9

Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

«Приучаем ребенка к активному образу жизни»

Физическое развитие в раннем возрасте тесно связано с умственным развитием ребенка. Раскрепощенный в движениях ребенок больше узнает о мире, его мозг получает больше информации для размышлений. Малыш чувствует себя увереннее, более контактен с взрослыми и с сверстниками. Поэтому важно не только совершенствовать основные движения маленького человека (ходьба, бег, прыжки, бросание), но и предложить ему ощутить связь движений со словом, научить согласовывать свои действия действиями других. Чтобы ребенок легко воспринял здоровый, активный образ жизни, он должен быть естественным для всей семьи. Пусть малыш видит, что вы тоже делаете зарядку, бегаєте, принимаете прохладный душ: дети очень любят подражать. Как верно замечено, личный пример, возможно, не идеальный метод воспитания ребенка, но это самый эффективный способ влияния на него. И если родитель говорит, как нужно поступать, а сам поступает по-другому, ребенок скорее воспримет то, что видит. Мудро подходите к одеванию своих детей. Одевайте ребенка так, чтобы одежда не сковывала движений, позволяла ему всласть бегать, прыгать, лазать, ползать, играть в песке. Прежде чем бранить ребенка за испачканную или разорванную вещь, задайтесь вопросом: «Что для меня на самом деле важнее: одежда или развитие моего ребенка?». Прекрасная возможность для физического и нравственного развития — самообслуживание и помощь взрослым. Малыш может приносить свой стульчик, учиться застилать кровать, одеваться, справляться со шнурками и пуговицами. Приучите ребенка складывать игрушки после игры, поначалу делая это вместе с ним: он и к порядку будет привыкать, и тренироваться (собирая игрушки, много раз наклонится, присядет, осторожно перешагнет через лежащие на полу предметы). С огромным удовольствием (чувствуя себя взрослым) малыш будет помогать вам по дому: подаст ложку со стола, принесет овощи для готовки, высыплет очистки в мусорное ведро. Проявляйте терпение на первых порах, когда малыш что-то может делать медленно и не очень ловко. Не торопите малыша

и сами себя в своих ожиданиях – всему свое время. Ведь у вас тоже не все сразу получалось. Полезным и радостным событием для ребенка может стать совместная уборка квартиры: выделите ребенку маленькую тряпку, которой он может вытирать пыль и даже вымыть уголок пола; заведите специально для него маленький веник. Вам это может показаться ненужной тратой времени, но если вы посмотрите на мир глазами ребенка, то поймете, как важно участие в подобных делах для его развития. Итак, помните, что приучать ребенка к активному образу жизни можно не только посредством выполнения им физических упражнений, но и в ходе повседневных дел и общения. Определяющим моментом здесь выступают ваше желание, терпение, способность откликаться на желания и позывы своего ребенка.