

## Поради батькам щодо фізичного виховання дітей



- \* щоденно разом із дітьми виконуйте ранкову гімнастику,
- \* здійснюйте загартовуючі процедури; виходьте на прогулянки;
- \* залучайте дітей до виконання основних рухів - вправляйте в ходьбі, бігу, стрибках, повзанні, лазінні, рівновазі, вправах із м'ячем;
- \* разом з дітьми здійснюйте пішохідні прогулянки, туристичні походи; грайте в рухливі, спортивні ігри;
- \* облаштуйте в квартирі спортивний куточок;
- \* катайтеся разом з дітьми на велосипедах, роликах; грайте у бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол, з м'ячем; плигайте на скакалці; плавайте та грайте на воді;
- \* беріть участь разом з дітьми у проведенні свят, розваг, днів здоров'я, зборах, конференціях, лекціях з питань здоров'я, фізичного виховання дітей, організованих у дошкільному закладі.

## Фізичне виховання дітей в сім'ї

Всі батьки хочуть, щоб їх дитина виросла здоровою, сильною і міцною, однак часто забувають про те, що добрі фізичні команди обумовлені в першу чергу її руховою активністю. Тому вам, шановні батьки, необхідно піклуватися про правильний розвиток у дитини основних рухових навичок: ходьба, біг, лазіння по дробині, підлізання, стрибки, кидання... В сім'ї можуть бути використанні різні форми занять фізичними вправами – від простих (ранкова гімнастика) до складних(тренування в обраному виді спорту).

### **Це можуть бути:**

- *Ранкова гігієнічна гімнастика;*
- *Ранкова спеціалізована гімнастика;*
- *Фізхвилинки;*
- *Заняття з фізичної культури;*
- *Самостійні рухові заняття;*
- *Прогулянки(піші, лижні, велосипедні);*
- *Загартовуючі заходи;*
- *Туризм;*
- *Рухові та спортивні ігри.*



Що саме вибрати для фізичного розвитку дітей в сім'ї залежить від їх віку, статі, стану здоров'я.

# Поради батькам

## Факти, що можуть Вас здивувати...

Діти часто не розуміють, чому їх покарано.

Дослідження доводять, що вимоги дорослих часто видаються дітям незрозумілими. Пам'ятайте, коли дитина дістала ляпас, вона стає надто сердитою, знервованою та збудженою, тому не може зрозуміти, за що і чому її покарано.

Допомагайте дітям вести себе краще, даючи їм вибір. Не сперечайтесь з дітьми про справи, які не мають великого значення. Дозволяйте їм зробити вибір: нехай вони самі вирішують, у що одягатися чи що їсти. Це попередить прояви образи та непокори з боку дитини. Вона не дорікатиме, що Ви її постійно контролюєте.

Діти мають право на позитивне ставлення до себе. Уряд України зобов'язався дотримуватись принципів Конвенції Організації Об'єднаних Націй з прав дитини. В ній виголошено, що діти мають права, одним з яких є право на захист від будь-яких форм фізичного і психічного насильства та навмисного приниження.

# Поради батькам

## Десять кроків, щоб стати кращими батьками.

- 1** Любов є найважливішою потребою усіх дітей і однією з основних передумов позитивної поведінки дитини. Батьківська любов допомагає дитині формувати впевненість у собі, викликає почуття власної гідності.
- 2** Прислуховуйтеся до того, що говорить Ваша дитина. Цікавтеся тим, що вона робить і відчуває.
- 3** Всі взаємостосунки, в тому числі й ті, що будуються на любові й довірі, потребують певних обмежень. Батьки самі мають визначити ці обмеження для дітей. Пам'ятайте, що порушення дітьми будь-яких обмежень є для них природним процесом пізнання, і не варто це розцінювати як прояв неслухняності.
- 4** Сміх допомагає розрядити напружену ситуацію. Часом батьки бувають занадто серйозними. Це заважає їм сповна відчути радість батьківства. Вмійте побачити веселі моменти при кожній нагоді.
- 5** Намагайтесь побачити світ очима Вашої дитини і зрозуміти її почуття.
- 6** Хваліть і заохочуйте дитину.
- 7** Поважайте свою дитину так, як поважали б дорослого. Дозвольте дитині брати участь у прийнятті рішень, особливо тих, що стосуються її. Прислухайтесь до думки дитини. Вибачайтесь, якщо вчинили неправильно по відношенню до дитини.
- 8** Плануйте розпорядок дня дитини. Діти почуватимуться більш безпечно, якщо дотримуватимуться розпорядку дня.
- 9** У кожній сім'ї є свої правила. Будьте послідовними і їх дотриманні, про намагайтесь виявляти певну гнучкість щодо дотримання цих правил маленькими дітьми.
- 10.** Не забувайте про власні потреби! Коли батьківство починає надто нагадувати важку працю, і ви відчуваєте, що Вам бракує терпіння, приділіть трохи часу лише собі. Робіть те, що приносить Вам задоволення. Якщо Ви розумієте, що втрачаєте контроль над собою і можете накричати на дитину, образити, принизити чи вдарити її, залиште дитину на кілька хвилин, порухайте до десяти і заспокойтеся.

# Поради батькам

Як можна допомогти дитині добре поводитись?  
Більшість батьків замислюються, чи правильно вони себе поведуть з дитиною. Звичайно, немає ідеальних батьків. Усі вони мають труднощі й іноді не впевнені, чи добре виховують своїх дітей. Однією з проблем, що найбільше непокоїть батьків, є питання поведінки: що треба зробити аби діти поведилися добре?

подавайте дітям приклад хорошої поведінки  
Діти вчаться, наслідуючи поведінку дорослих. Ваша поведінка - приклад для наслідування.

Змінюйте оточення, а не дитину.  
Краще тримати цінні, крихкі та небезпечні предмети у недоступних для дітей місцях, аніж потім карати дітей за їхню природну цікавість.

Висловлюйте свої бажання позитивно.  
Кажіть дітям, чого Ви від них очікуєте, замість того, чого НЕ бажаєте.

Висувайте реальні вимоги.  
Запитуйте себе, чи відповідають Ваші вимоги віку дитини, ситуації, в якій вона опинилася. Ви маєте бути більш терпимими до маленьких та хворих дітей.

Обирайте виховання без побиття та крику.  
На початку це може здаватися результативним, однак незабаром виявиться: щоразу Ви змушені бити все з більшою силою, щоб досягти бажаного результату. Крик є також шкідливими та можуть призвести до тривалих проблем емоційного характеру.  
Покарання не допомагають дитині виробити навички самоконтролю і поваги до інших.