



МКДОУ д/с комбинированного вида № 6

**Газета для
любознательных родителей
январь 2024г.**

**Средняя группа
«Дельфинчики»**

В этом выпуске:

. Как воспитать маленького патриота. стр. 3-5

. Помогите ребенку научиться дружить. стр. 6-8

. Сказкотерапия –раскрываем потенциал ребёнка. стр 9-10

. Обучение детей ходьбе на лыжах. стр. 11-15

**. Как научить ребёнка различать где право, где лево.
стр. 16-19**

**Как воспитать
маленького
патриота**



В последние десятилетия в нашей стране произошло много сложных противоречивых событий в общественной жизни, политике, в системе государственного и местного управления. Отошли в прошлое некоторые известные праздники, появились новые; неоднородна информация об армии и событиях, происходящих в ней; всё чаще отпадают факты связанные с национальным противостоянием; средства массовой информации усиленно пропагандируют иностранный уклад жизни, что в связи с этим у подрастающего поколения наблюдается падение интереса и уважения к прошлому России.

Нам, педагогам и родителям, необходимо серьёзно задуматься над тем, как возродить потерявшую в последние годы актуальность работу по формированию патриотических чувств детей.

Базой формирования патриотизма являются глубинные чувства любви и уважения к своей культуре, своему народу, к своей земле, своим родителям.

Семью называют «школой чувств». Это очень справедливо, так как именно в семье ребёнок учится эмоциональному восприятию мира, получает первые уроки сопричастности тому, что дорого каждому человеку. Микроклимат семьи, взаимоотношения её членов, отношения к событиям – всё это оказывает неизгладимое впечатление, формирует его эмоциональный и нравственный мир.

Известна истина: что заложено в человеке в начале жизни, то остается навсегда. В детские годы формируются основные качества человека. Особенно важно напитать восприимчивую душу ребенка возвышенными человеческими ценностями, зародить интерес к истории России.



Несколько рекомендаций родителям по формированию у детей чувства патриотизма:

— Побеседуйте с ребенком о вашей семье; дайте характеристику каждого члена семьи в отдельности, покажите заботливое уважительное отношение между всеми членами семьи. Рассмотрите семейные фотографии; вместе с ребенком составьте «Герб семьи», «Генеалогическое дерево». С самых ранних лет необходимо научить малыша уважать и беречь семейные традиции, знать свою родословную, почитать старшее поколение. Ведь семейный очаг, соединение родственных душ под одной крышей – начальное звено соборного воспитания.

— Знакомьте ребенка с «малой родиной» – близлежащей улицей, микрорайоном, родным городом, его знаменитыми жителями, достопримечательностями, символами. Возвращаясь с ребенком из детского сада, предложите ему игру «Кто больше заметит интересного?», «Что нового появилось на нашей улице?», «Как горожане украшают свой район к празднику?».

Помогите ребенку увидеть то, что в воспитательном отношении наиболее важно: труд людей, преобразование облика города, района. Дома предложите малышу нарисовать, что больше всего понравилось на прогулке.

— Заботьтесь о духовно-нравственном воспитании малыша; посетите православный храм, побеседуйте о православии, об истоках русской святости. Дайте первоначальные знания о важных православных праздниках: Рождество, Масленица, Пасха, Троица.



Если в детстве ребенок испытывал чувство жалости к другому человеку, радость от хорошего поступка, гордость за своих родителей, восхищение от соприкосновения с прекрасным подвигом, он приобрел эмоциональный опыт.

Тем самым будут построены пути для ассоциаций эмоционального характера, а это является основой, фундаментом более глубоких чувств, условием полноценного развития человека.

Воспитание маленького патриота начинается с самого близкого для него - родного дома, улицы, где он живет, детского сада.

- Обращайте внимание ребенка на красоту родного города
- Во время прогулки расскажите, что находится на вашей улице, поговорите о значении каждого объекта.
- Дайте представление о работе общественных учреждений: почты, магазина, библиотеки и т.д. Наблюдайте за работой сотрудников этих учреждений, отметьте ценность их труда.
- Вместе с ребенком принимайте участие в труде по благоустройству и озеленению своего двора.
- Расширяйте собственный кругозор
- Учите ребенка правильно оценивать свои поступки и поступки других людей.
- Читайте ему книги о родине, ее героях, о традициях, культуре своего народа
- Поощряйте ребенка за стремление поддерживать порядок, примерное поведение в общественных местах.



— В выходные дни организуйте с детьми целевые прогулки, экскурсии к памятным местам, мемориалам, Доске почета в честь героев Великой Отечественной войны; обязательно посмотрите военный парад и праздничный салют. Ребенка к предстоящей экскурсии следует соответственно подготовить, продумать, что и как рассказать о том или ином объекте, напомнить и своим примером показать, что мальчикам необходимо снимать головные уборы у обелисков; дать возможность возложить к памятникам цветы.

— Необходимо показать детям хранящиеся дома ордена, медали, фотографии военных лет. Ребенок должен гордиться тем, что в их семье близкий ему человек был участником Великой исторической битвы, благодаря которой страна отстояла свою независимость, дала ему, маленькому гражданину, право на счастливое детство. В День Победы желательно пойти с ребенком на площадь, где встречаются ветераны, понаблюдать за встречами. Обратит внимание на радостные лица ветеранов, их светлые слезы, послушать, как они вспоминают дни войны. Подарите кому-нибудь из ветеранов цветы, поговорите с ним, дайте возможность и ребенку задать вопрос. Хорошо, если ребенок в семье услышит песни военных лет.

— Внимательно относитесь к вопросам детей, показывайте и объясняйте события и факты, поощряйте любознательность, развивайте способность наблюдать и анализировать явления. Читайте малышам хорошие умные книги, посещайте библиотеки, выставки, музеи, участвуйте в спортивных соревнованиях, творческих конкурсах. Будьте сами активны и неравнодушны! И результаты не заставят себя долго ждать.

Вместе мы воспитаем достойного члена современного демократического общества, гражданина новой великой России!

Консультация
для родителей



Помогите ребёнку научиться дружить



Не каждый родитель догадывается, что ребёнку нужно научить дружить. Родители не задают себе вопрос, зачем нужны товарищи своему ребёнку. Они даже не сомневаются в том, что дружба – это нечто необходимое, само разумеющееся. Но не все родители знают, что в становлении этого самого представления наших детей о дружбе мы должны принимать самое активное участие.

Следует помнить, что ребёнок, как губка, впитывает модели родительских взаимоотношений. Поэтому родители на собственном примере должны показать, что у них тоже есть верные друзья. Так ребёнок больше поймёт кто такой друг /подруга/, что такое дружба. Поэтому почаще рассказывайте истории из своей жизни, когда вам очень помогли друзья в трудную минуту, и как вы выручали друзей. Объясните ребёнку, что без друзей трудно прожить в одиночку, и жизнь без них скучна и однообразна. Беседуя с ребёнком о дружбе, можно вспомнить пословицы и обсудить их вместе: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты», «Друга ищи, а нашёл-береги», «Не имей сто рублей, а имей сто друзей». Читайте детям сказки, рассказы, стихи о дружбе, друзьях, о дружеских отношениях между детьми, просматривайте мультфильмы. Обсуждайте прочитанное и увиденное.

Нужно научить: выбирать друзей, беречь их, ценить, понимать, помогать им; не конфликтовать, уметь договариваться, не быть жадным. Развивайте

отзывчивость, сочувствие, великодушие.

Родителям необходимо внимательно относиться к детской дружбе. Дружба взаимообогащает детей, расширяет детские интересы, у них возникает желание помочь друг другу, вместе пережить радость или огорчения.

Необходимо внушать детям, что не стоит спорить по пустякам, зазнаваться, нужно не завидовать, а радоваться. В дружбе необходимо уметь принять помощь и оказать её. Чуткость, внимательность должны проявляться в любых мелочах. Нужно учить детей обращаться друг к другу, прислушиваться друг к другу. Конечно, готовых инструкций о том, как завести друзей, не существует. Однако вы можете помочь своему ребенку.

Что же рекомендуют психологи (между прочим, многие их советы подходят не только детям, испытывающим трудности в общении, но и взрослым)?

1. «Поделись улыбкой своей, и она к тебе не раз еще вернется», — напоминайте ребенку слова этой известной песенки. Объясните ребёнку, что знакомиться нужно с улыбкой и если подойти с хмурым видом с ним вряд ли захотят общаться.

2. Приучите ребенка смотреть в глаза собеседнику — по мнению психологов, люди «бегающим» взглядом не вызывают у окружающих доверия.

3. Делиться своим имуществом — еще один шаг навстречу другим. Не принуждайте сына или дочь делиться (и тем более не выхватывайте из рук игрушку, выговаривая: «Как можно быть жадным!»). Но всегда щедро хвалите за уступчивость и доброту — тогда во взрослой жизни у него не будет проблем с



общением, ведь он с детства приучится искать компромисс.

4. Воздерживайтесь от нелестных отзывов о друзьях ребенка, по крайней мере, в его присутствии. Ведь если он выбрал друга сам, значит, он к нему привязан.

5. Разрешите ребенку приглашать к себе домой друзей — уютная домашняя обстановка способствует развитию дружеских отношений.

6. Научите сына или дочь мириться. Объясните, что в случае проступка человек обязательно должен извиниться или попросить прощения.

7. Не оставляйте ребенка наедине с его переживаниями. Например, если его обижают сверстники, нет смысла призывать его не расстраиваться: он все равно расстроится. Достаточно сказать, что вы понимаете его чувства. Можете привести пару примеров из собственной биографии. Допустим, вспомните, что вас дразнили в детстве «Колобок» или «Пышкой», но вы старались не обращать внимания. Объясните чаду, что обидчики, выдумывая разные прозвища, рассчитывают как раз на то, что человек разозлится и выйдет из себя. Если же, невзирая на колкости и ехидство, он будет сохранять спокойствие, дразнящие быстро потеряют к нему интерес.

8. Если у вас стеснительный ребёнок или почти не проявляющий интерес к общению с другими детьми — обязательно периодически выделяйте некоторое время и общайтесь с ним на тему знакомства и дружбы.



Рассказывайте ему о своих друзьях в детстве, как вы познакомились и что делали вместе, показывайте ему мультики про дружбу, читайте сказки о ней и обсуждайте их вместе – это поможет ребёнку понять и разобраться что такое дружба гораздо лучше, чем наставления и нравоучения. Рассказывайте не только хорошие моменты своего опыта дружбы, но и сложные и печальные, чтобы ребёнок знал, как бывает в жизни.

9. Периодически устраивайте общие игры с другими детьми: приглашайте их к себе домой, играйте на улице, ходите вместе на прогулки, в театр или зоопарк, друг к другу в гости, на праздники и дни рождения. Часто, подобные детские отношения перерастают со временем в долгую и крепкую дружбу. Научите ребенка делать друзьям приятные сюрпризы и подарки, как на праздники, так и просто так.

В книге «Азбука нравственного воспитания» под редакцией Каирова И. А. есть следующие правила товарищества:

1. Помогай товарищу, если умеешь делать что-то — научи его.

Если товарищ попал в беду, помоги, чем можешь.

Умей сопереживать товарищу не только в горе, но и в радости.

2. Старайся выручить товарища.

Поделись с ним интересными книжками, игрушками, — всем, что могло бы помочь другу.

3. Останови друга, если он делает что-то плохое.

Хорошо дружить — значит говорить друг другу правду.



Не ябедничай.

Если друг в чем-то не прав, скажи ему первый об этом.

4. Не ссорься с товарищами, не спорь по пустякам, старайся играть и работать дружно, не зазнавайся, не завидуй, а умей радоваться чужим успехам.

Если поступил плохо, не стесняйся признаться и исправиться.

Научить ребенка этим правилам будет гораздо легче, если он видит их выполнение в семье. Ребенок подсознательно копирует поведение своих родителей и переносит увиденное в свои взаимоотношения с товарищами.

Каждому родителю хочется, чтобы его ребёнок был порядочным и отзывчивым, надёжным другом и умел откликаться на чужую беду.

**ПОЭТОМУ УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ ПОМОГИТЕ
СВОЕМУ РЕБЁНКУ НАЙТИ И СОХРАНИТЬ ДРУЖБУ.
ДРУЖБА СТАНОВИТСЯ ПРЕКРАСНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ
СОЦИАЛИЗАЦИИ РЕБЁНКА.**





«СКАЗКОТЕРАПИЯ - раскрываем потенциал ребенка»



Сказка – не просто выдуманная история, это универсальный язык, способный в доступной форме донести до ребенка нужную информацию. Современные психологи используют рассказывание сказочных сюжетов как способ не только контакта с ребенком, но и раскрытие его потенциала.

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА СКАЗОК ИЗВЕСТНА С ДАВНИХ ПОР.

До нас дошло немало сказочных повествований, отражающих многовековой опыт предшествующих поколений и до сих пор питающих наши умы, чувства и воображение. Уже давно было замечено, что сказка наравне с развлекательным характером носит воспитательное, познавательное, чувственное и эстетическое значение. Мудрость, поданная в простой и ясной сказочной форме, учит детей думать, находить решения проблем, развивает воображение и интуицию, позволяет накапливать опыт.



Наши предки знали все эти достоинства сказок и использовали их в качестве самого эффективного средства общения с детьми. Сказка – универсальный язык, способный в доступной форме донести до ребенка нужную информацию. Психологи тоже оценили благотворное влияние сказки на психику ребенка. Вы наверно и сами не раз замечали, что лучшим средством успокоения или воздействия на своего малыша всё чаще становится вовремя придуманная и рассказанная история.

Современные психологи используют рассказывание сказок, проигрывание сказочных сюжетов, как своеобразную терапию. С помощью метода сказкотерапии они раскрывают душу ребенка, налаживают с ним контакт, упорядочивают внутренний мир, помогают преодолеть проблемы и изменить поведение; либо просто развивают ребенка и обогащают его знания. Сказка является учебником духовных и жизненных знаний.



СИЛА ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СКАЗОК

Умственное развитие детей от трех до шести лет характеризуется формированием образного мышления. Сказка для ребенка – это не просто фантазия, но и особая реальность. Все дети любят сказки. Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней возможно все, чего не бывает в жизни.



ВИДЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СКАЗОК

1. Дидактические сказки

Развивающие и обучающие сказки рассказывают детям о новых понятиях и закладывают основу учебных знаний. В дидактических сказках одушевляются цифры, буквы, овощи, предметы. Сказки в увлекательной форме рассказывают детям о семье, природе, растениях, животных, правилах поведения и мн. др.



2. Художественные сказки

Народные художественные сказки складывались веками, приукрашались, ширились, в них отражаются уникальные традиции и ценнейший опыт человечества. Именно народные сказки сохранили нравственно – эстетические принципы, глубину мировосприятия, информацию о взаимоотношениях между людьми, а потому использовались и продолжают использоваться в педагогических целях.



3. Диагностические сказки

Вы наверно знаете, какие сказки, и о чем больше нравятся вашему ребенку. Это означает, что ребенок на подсознательном уровне выбрал главного героя сказки своим прообразом и примеряет на себя модель его поведения. Так девочка, любящая сказку про хитрую лисичку, будет и в жизни использовать лукавство и гибкость. Если мальчик увлекается историями про пиратов – скорее всего это говорит о том, что он любит решать всё силой. Попробуйте сочинить сказку вместе с ребенком, и вы узнаете тайные мысли и желания малыша.



4. Профилактические сказки

Во время слушания сказок незаметно и исподволь происходит накопление знаний о себе и о мире, формируется некая база символических схем поведения в различных ситуациях, развивается личность ребенка, закладывается основа его будущей жизни.



5. Лечебно-психологические сказки

Дети воспринимают смысл сказки на сознательном и подсознательном уровне. Слушая сказку, ребенок погружается в описываемые события, похожие на его жизненную ситуацию и переживает вместе с главным героем его поражения и победы, горе и радость. Это позволяет ребенку осознать свою позицию и взглянуть на себя как бы со стороны, под другим углом. И вернувшись в реальный мир, у ребенка появляется чувство защищенности, он становится увереннее в себе и стремится воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами.



6. Медитативные сказки

Медитативные сказки нацелены на создание какого-то положительного эмоционального состояния (например, перед сном); снятия усталости, напряжения, возбуждения; развития личностного ресурса. Эти сказки нужно слушать в комфортной располагающей обстановке. Отличительной особенностью этих сказок – является отсутствие конфликтов и злых героев.



В ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Многие родители порой замечают, что они как бы разговаривают со своим ребенком на разных языках и общаться с ним становится всё труднее. Но язык сказки, погруженный в мир фантазии и волшебства – это один из способов, который поможет наладить контакт и взаимопонимания между родителями и ребенком.

Сказкотерапия несёт в себе огромное потенциальное значение. Сказочная форма общения с ребенком поможет в:

- воспитании, развитии и обучении ребенка;
- самопознании ребенка;
- взаимопонимании с окружающим миром;
- психоречевом развитии;
- развитии социально-эмоционального поведения ребенка;
- развитию мышления, памяти, фантазии, воображения, творчества ребенка.





Лыжный спорт

Обучение детей
дошкольного возраста ходьбе на лыжах

**Две курносые подружки
Не отстанут друг от дружки
Обе по снегу бегут
Обе песенки поют
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу.**

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с 3-4-х лет. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Как одеть ребенка на лыжную прогулку

Лыжная одежда, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Даже самый солнечный, безветренный, с небольшим морозцем, благоприятный день может быть испорчен для ребенка, если он насквозь промок и замерз. "Мокрые" лыжные прогулки весьма нежелательны и для здоровья. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение отдельной куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы впору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье уберет от весьма неприятных потертостей. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

Условия лыжной прогулки

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от -1 до -12°C, для детей 2-4 лет - до -8°C. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°C. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибавляется к земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.



Как подобрать лыжи

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным росто-весовым показателям ребенка. Особенно затрудняют обучение лыжи и палки, приобретенные "на вырост". Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже (на 10-15 см) роста малыша. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж - расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды. Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах.



Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям.

Техника ходьбы на лыжах

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. Дети должны овладеть различными способами передвижения вперед, торможения, поворотов, преодоления, подъемов, спусков.

В начале обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

Ступающий шаг. Ребенок вначале испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи – он должен привыкнуть к ним. Передвижение ступающим шагом является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода обучением скользящему шагу. Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

Скользящий шаг. Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

Попеременный и двухшажный ход. В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой). В цикле движения ног можно выделить два основных периода:

- а) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию;
- б) отталкивание.

Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребенок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую лыжу. Свободная нога в этот момент поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом около 45 градусов, отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются. Цикл повторяется снова.

Повороты. Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Поворот переступанием вокруг пяток лыж наиболее популярен из всех способов поворотов на месте. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку. Таким же образом, совершается второе, и последующие переступания до тех пор, пока лыжник не повернется до нужного ему направления. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая.

Попеременный и двухшажный ход. В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой). В цикле движения ног можно выделить два основных периода:

- а) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию;
- б) отталкивание.

Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребенок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую лыжу. Свободная нога в этот момент поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом около 45 градусов, отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются. Цикл повторяется снова.

Повороты. Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Поворот переступанием вокруг пяток лыж наиболее популярен из всех способов поворотов на месте. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку. Таким же образом, совершается второе, и последующие переступания до тех пор, пока лыжник не повернется до нужного ему направления. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая.

Торможение «плугом» используется главным образом на пологих склонах при небольшой скорости. При торможении «плугом» лыжник, смыкая носки лыж, разводит задники, крепко прижимая колени, друг к другу. Лыжи ставятся на внутренние ребра.

Торможение «полуплугом», или упором, очень удобно при спусках с гор наискось. Для торможения «полуплугом» необходимо, чтобы одна лыжа продолжала скользить по прямой, в то время как другая отводится в сторону. Отведенная лыжа ставится на ребро и упирается им в снег. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

Обучение дошкольников ходьбе на лыжах проходит последовательно, в каждой возрастной группе решаются определенные задачи.

Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 3-4 лет

- вызвать заинтересованность детей
- познакомить с лыжным инвентарем
- научить надевать и снимать лыжи, защитную амуницию
- научить стоять на параллельно лежащих лыжах - «чувство лыж»
- отработать удержание динамического равновесия при ходьбе на лыжах в помещении
- отработать удержание динамического равновесия при ходьбе на утрамбованной снежной площадке
- обучить передвижению на лыжах ступающим шагом
- обучить выполнять повороты на месте переступанием



Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 4-5 лет

1. Передвигаться на лыжах скользящим шагом.
2. Выполнять повороты на месте (налево, направо) переступанием.
3. Подниматься на склон (горку) «лесенкой», «полуелочкой».
4. Ходить на лыжах до 500 метров.
5. Уметь играть в игры на лыжах.
6. Формировать умение правильно выполнять движения, развивать организованность, самостоятельность.

Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 5-6 лет

1. Закреплять умение ходить скользящим шагом.
2. Выполнять повороты на месте и в движении.
3. Подниматься на горку «лесенкой» и спускаться с нее в низкой стойке.
4. Ходить на лыжах в медленном темпе 1-2 км.
5. Уметь играть в игры на лыжах.
6. Воспитывать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.
7. Готовить физкультурный инвентарь, убирать на место.

Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 6-7 лет

1. Ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.
2. Ходить двухшажным ходом с палками.
3. Ходить на лыжах в среднем темпе 600 метров.
4. Выполнять повороты переступанием в движении.
5. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой».
6. Ходить в медленном темпе 2-3 км.
7. Спускаться с горки в низкой, средней и высокой стойках.
8. Пробовать тормозить «плугом».
9. Играть в игры на лыжах.



Правильная организация занятий лыжами обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Консультация Как научить ребенка различать где лево, где право.

Для того чтобы уверенно чувствовать себя в окружающем мире нашим малышам придется усвоить много умений и навыков. Одним из важных навыков является сформированное представление о пространстве, попросту говоря, умение различать правую и левую сторону. Если такие определения, как «верх» и «низ» даются ребенку более-менее легко, то отличать левую сторону от правой, ребенка нужно учить. Нужно это для того, чтобы в дальнейшем не было сложностей с письмом, счетом, конструированием, занятиями танцами и физкультурой. Начиная с трехлетнего возраста нужно начинать формировать у ребенка представление о правой и левой стороне тела.

С чего начать? Придумайте игры, где Вы могли бы использовать термины право – лево. В игре многие вещи запоминаются быстрее. -правая и левая рука Так как у ребенка этого возраста мышление конкретно, он воспринимает только те предметы, которые видит или может потрогать, абстрактное понятие «пространство» ему еще непонятно, поэтому начиная объяснять ребенку, где лево, а где право, Вы должны «привязаться» к конкретным вещам, другими словами создать у ребенка ассоциацию. Например, правая рука, это та, которой ты держишь ложку или карандаш. Теперь ребенок методом исключения будет определять, что та рука, которой он ложку не держит – левая.

Веселые детские стихи помогут закрепить понятия.

**Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу!
Топай правою ногой,
Топай левою ногой,
Снова - правою ногой,
Снова - левою ногой,
После - правою ногой,
После - левою ногой.
Вот тогда придешь домой!
(И. Токмакова)**

**Где ПРАВЫЙ, где ЛЕВЫЙ –
Где ЛЕВО, где ПРАВО?
Легко вам отвечу,
Подумавши здраво.
Это ПРАВАЯ рука
Она послушна и крепка.
ПРАВОЙ - я ложку держу,
Пса на поводке вожу,
ПРАВАЯ - мячик кидает,
А ЛЕВАЯ - ей помогает.**

- правая и левая часть тела
- После того, как путаница с руками закончится, и ребенок безошибочно определяет левую и правую руку, попросите его опустить правую руку и взяться за ногу. Объясните, что это ножка, как и ручка, тоже правая. И все, что находится с этой стороны – глазик, ушко, тоже правое. Во время одевания обращайте внимание ребенка, проговаривая: «Оденем, ботинок на правую ногу» или «Оденем, варежку на левую руку» и т. д. Для закрепления как нельзя лучше подойдет домашняя утренняя зарядка. Выполняя упражнения вместе с детьми, делайте акцент на изученных понятиях. После освоения правой и левой стороны тела, переходите к следующему этапу.
- - расположение предметов по отношению к себе
- Попросите ребенка положить мячик справа от себя, спросите, какие слева от него находятся предметы. Если ребенок затрудняется ответить, подскажите: «то, что с левой стороны ближе к левой руке, а то, что справа – ближе к правой руке. Можно поиграть в игру «Где звенит колокольчик»: ребенку дается колокольчик, в который он может позвенеть, называя его пространственное расположение по отношению к себе. Например, «Колокольчик звенит у правого уха» или «Колокольчик звенит с левой стороны» и т. д. Еще эффективнее будет игра со сказочными персонажами, например колобком. Играя в театр по сказке вместе с ребенком можно добавить:

«Покатился колобок по тропинке в лес, сначала направо, за березку, затем налево за сосенку. Катится, катится, а навстречу ему заяц» и т.д. Закрепляйте уже полученные знания ежедневно, в процессе обычных повседневных занятий. Во время прогулки обращайтесь на маршрут: «здесь мы с тобой повернем налево», «справа растет сосна», «машина поехала направо» и т.п.

пространственное соотношение между предметами

Разложите на столе игрушки, например: в центре – кукла, справа – кораблик, слева – котик, сзади – мишка, спереди – зайчик. Ребенок должен ответить на вопросы: Какая игрушка перед куклой? Что находится между корабликом и котиком? Какая игрушка за куклой и т.д.

-отражение в зеркале Важно научить ребенка определять не только свою правую и левую руку, но и право, лево собеседника. Здесь Вам понадобится обычное зеркало, с помощью которого Вы объясните малышу, почему изображение получается перевернутым. Посадите спиной к ребенку куклу, спросите, где у нее левая рука, завяжите на ней ленточку, малышу тоже повяжите ленту. Теперь поверните куклу лицом к ребенку, теперь ленты окажутся с разных сторон. Опять поверните куклу спиной к ребенку, снова ленточки совпадут. Важно, чтобы ребенок понял, что правая рука, правой и остается, а волшебство, получается, из-за того, что положение предметов относительно друг друга меняется. В итоге поиграйте с ребенком в малоподвижную игру «Зеркало», объясняя при этом правила: « Ты - зеркало и будешь повторять те движения, которые я покажу. Будь внимателен!»

К четырем годам (но помните, что все дети разные) ребенок должен уверенно различать правую и левую руку, понимать слова «посередине», «внизу», «снаружи», «около», «налево», «направо»; предлоги: над, под, из. Ежедневные занятия и терпение, и результат вы увидите очень скоро. Веселых вам занятий.

