РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Ребячий досуг... Каким он должен быть, чтобы доставлять радость и детям, и взрослым, вносить доверительность и теплоту во взаимоотношения? Какие формы общения с ребенком помогут лучше узнать его и наиболее естественно ввести в сложный мир взрослых? В дошкольном возрасте, безусловно, это игровое общение. Совместная игра — уникальный вид сотрудничество. В ней все равны: мама, папа, бабушка и дедушки. Не случайно психологи считают, что подлинно демократические отношения между родителями и детьми возможны только в игре. И прежде всего, положительное влияние на взаимоотношения родителей и детей оказывают игры с правилами - традиционное средство народной педагогики.

Народные игры - это удивительно совершенные и ценные произведения народного творчества, которые создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа. Они развивают ловкость, гибкость, силу, моторику, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Игры доступны для детей, начиная с дошкольного возраста, но не менее интересны и для взрослых. Поэтому возрождение и возвращение детских игровых традиций русского народа в повседневную жизнь важно в воспитательном процессе для российского общества в целом. Современные дети с удовольствием играют в русские народные игры. Они привлекают ребят и познавательным содержанием, и разнообразием игровых действий, и эмоциональной окрашенностью.

Кто из взрослых не помнит игр своего детства! Они объединяли детей разного возраста. Русские народные игры естественны для семейного воспитания. Они просты и общедоступны. В них каждый из членов семьи может найти себе активную роль по силам и способностям. Атрибуты для этих игр могут быть изготовлены самими играющими, большинство игр не требует специально оборудованного места. Даже для подвижных игр достаточно обычной лужайки или «пятачка» во дворе. В них можно играть в самых различных ситуациях: на прогулках, во время вечернего отдыха, на семейных праздниках. За последние годы в нашей стране появляется все больше семей, где физкультура становится жизненной потребностью каждого члена семьи.

К сожалению, некоторые родители недооценивают значения игр и спортивных развлечений для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Ведь правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаливают организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, цепные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

* Приступая к игре, следует иметь в виду, что дети неодинаковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. Внешний вид, поведение, аппетит, сон - вот зрительно контролируемый барометр правильной физической нагрузки. При выборе игр и спортивных развлечений необходимо учитывать состояние здоровья вашего ребенка.
* Игры, спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить натощак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортивные занятия надо за1,5-2 часа до ночного сна.
* После игр и спортивных развлечений полезны обтирания, теплый душ, купание. Эти водные процедуры помимо превосходного закаливающего воздействия на организм ребенка дают немалый гигиенический эффект.
* Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои силы и нередко заигрываются (во вред здоровью). Поэтому и разучивание, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры большой активности сменяются спокойными. Лучше чуть-чуть не доиграть, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерба здоровью.
* Каждая игра и спортивное развлечение имеют четко очерченные границы, длятся определенное время, но родители по внешним признакам могут определить, не превышает ли нагрузка физических возможностей ребенка. При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или даже вовсе прекратить занятия.
* Одежда должна соответствовать погоде, виду игры, индивидуальным особенностям, возрасту, полу, степени закаленности и состоянию здоровья ребенка. Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу детей. Одежда выбрана правильно, если руки и ноги после прогулки сухие и теплые.
* Во время игр и развлечений настроение у ребенка должно быть ровным и жизнерадостным. Старайтесь поддерживать у малышей хороший тонус. Имейте в виду, что психика его неустойчивая, легкоранимая. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнет его оттого или иного вида игры. Указывая ребенку на его ошибку, будьте тактичны.

 Ничто не укрепляет веру в свои силы так, как разумно высказанное одобрение. Пользуясь этим могучим стимулятором успеха, следует знать меру - ребенок может зазнаться. А вот малыша, которому долго не удавалось какое-то упражнение, а потом, наконец, получилось, непременно нужно похвалить.

* Во время занятий место родителя зависит от конкретного вида игры и спортивного развлечения: он должен быть всегда рядом, чтобы что-то покачать, помочь, вовремя подстраховать, представляя ему, по мере обучения и усвоения движения, больше самостоятельности.
* Родители также должны уметь оказывать первую помощь при несчастных случаях.
* Родителям следует знать, что правильно, разумно подобранные игры и развлечения благотворно влияют на основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки; на развитие сердечнососудистой системы, органов дыхания. Дети, перенесшие простудные и инфекционные заболевания, вновь приступают к занятиям не сразу, а в зависимости от перенесенной болезни, после определенного, указанного врачом промежутка времени.

Мы надеемся, что данные консультации помогут родителям приобщить детей дошкольного возраста к народным подвижным играм, сделать их здоровыми и жизнерадостными.

СЧИТАЛКИ, ЖЕРЕБЬЕВКИ, УГАДЫ, СГОВОРЫ, ПЕВАЛКИ, УГОВОРЫ

Зачины являются как бы игровой прелюдией, дают возможность быстро организовать игроков, настроить их на объективный выбор водящего, безоговорочное и точное выполнение правил. Этому способствует ритмичность, напевность или характерное скандирование считалок, предшествующих игре. Четкие считалки, напевно-забавные певалки, занимательные диалоги быстро и прочно запоминаются и с удовольствием проговариваются детьми в их повседневных играх. Народный фольклор устно передается от поколения к поколению и никогда не стареет.

Взрослые могут стать, организаторами игры, взяв на себя роль ведущего. Но играть интереснее, если все побывают в этой роли. Традиционно в русских народных играх для выбора водящего используют жребий. Все участники при этом в равных условиях, и лишь случай решает, кому повезет и как распределятся силы. Определить водящего можно с помощью считалки.

Считалки (народные названия: счетушки, счет, читки, пересчет, говорушки). Это - короткие рифмованные стихи, как правило, малоосмысленные, но с юмором. Участники - встают в круг. Один в середине — громко произносит считалку. При каждом слове он касается поочередно рукой каждого играющего, не исключая самого себя. На кого выпадает последнее слово, тот и - водит.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного, задора, движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор.

Раз, два, три — Стара баба ты; Четыре, пять — Стара баба ты опять; Шесть, семь — Стара баба ты совсем.

ТЕля, меля; Ты Емеля; Третий бас. Поводи-ка ты за нас!

Шишел, Вышел — Он — Родивон. Пошел вон!

Ягодка малиновка; Медок, сахарок; Поди вон, королек!

Там тебе место — В кислое тесто.

Тани-бани; Что под вами; Под железными Столбами? Стульчик, Мальчик; Сам король,

Шишел, вышел; Вон пошел.

Первички, другички. Шалуны мальчишки. Стали играть; Воду выбирать — Ну-кась ты, Додон. Убирайся вон.

Месяц-заяц; Вырвал травку; Положил на лавку; Кто возьмет — Вон пойдет.

Заяц бегал по болоту; Он искал себе работу. Он работу не нашел; Сам заплакал да пошел.

* Заяц белый; Куда бегал? - В лес дубовый. - Что там делал? - Лыко драл. - Куда клал? - Под колоду.- Кто украл? - Родион. - Выйди вон.

Катилось яблоко - Мимо сада, - Мимо сада, - Мимо града. Кто поднимет, Тот и выйдет.

Катилась торба - С высокого горба. - В этой торбе - Хлеб, соль, пшеница. - С кем ты хочешь поделиться?

Стакан, лимон — Вышел вон!

Кто играет, будет уж. - Кто не хочет быть ужом, - Выходи из круга вон!

Вор шел, шел, шел - И корзиночку нашел. - В этой маленькой корзинке - Есть помада и духи, ленты, кружева, ботинки, - Что угодно для души?

Мы собрались для игры,- Взяли квасу и еды: - Будем кушать, будем пить, и вот ты пойдешь водить!

Плыл по морю чемодан, В чемодане был диван, Был в диване спрятан слон. Ты не веришь? Выйди вон!

Как у нас, — На нашей Грядке, — Сколько Цветиков — Цветет! — Маргаритки, — Ноготки, — Астры — Пестрые цветки, — Георгины — И левкой — Выбираешь — Ты — какой?

* Заяц белый, - Куда бегал? - В лес дубовый. - Что там делал? - Лыко драл. - Куда клал? Под колоду.- Кто украл?
* Мальчик с пальчик - Нашел стаканчик. - Стакан разбился, - Лимон покатился.

Катился горох по блюду, - Ты води, а я не буду.

Я куплю себе дуду - И по улице пойду,- Громче, дудочка, дуди: - Мы играем, ты води. Шла кукушка мимо сети, - А за нею малы дети, - Кукушата просят пить,- Выходи - тебе водить.

Жеребьевки, которые тоже создают эмоциональное настроение и увлекают самим процессом игры, применяются в тех случаях, когда детям необходимо разделиться на команды. Например, игроки выбирают путем считалки сначала двух детей, а они, договорившись, кто из них как будет называться, встают в пару и, подняв вверх соединенные руки, образуют воротца. Остальные играющие друг за другом проходят или пробегают эти воротца. Последнего ворота задерживают: игроки опускают руки и тихо спрашивают:

*Конь вороной остался под горой, Выбираешь, какого коня: Сивого или златогривого?*

*Играющий встает позади того, кого выбрал. Таким способом все дети делятся на две команды и начинается игра. В жеребьевки могут быть и более короткие загадки:*

*«Красное яблочко или золотое блюдечко?»,*

*«Ниточка или иголочка?» и т. п.*

В некоторых народных играх перед их началом применяются забавныепевалки. Например, выбирая водящего, все играющие садятся в круг и нараспев говорят:

*Кто засмеется. Губа задерется.*

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*С этих пор молчать!*

*Все стараются не проронить ни слова и не засмеяться. Самый выдержанный из детей становится водящим.*

Чтобы определить, кому начинать игру, можно также«коваться» (мериться на палке). Для этого берут палку или веревку, и один игрок захватывает конец, рядом берется другой, затем третий и т. д. Кто захватит противоположный конец, тому водить или начинать игру.

Если игра требует разделения на команды, используется сговор(уговор, подбор). Участники игры сговариваются между собой, кого как называть (птицей, растением, животным). И, разбившись на пары, предлагают капитанам выбрать любое из двух названий.

Сговоры бывают разные:

Что возьмешь:

* *Медведя лохматого - Или - козла рогатого?*
* *И з речки ерша - Или - из лесу ежа?*
* *Серую утку – Или - деревянную дудку?*

Выбирай:

* *Коня сивого – Или - златогривого?*
* *Наливное яблочко – Или - золотое блюдечко?*
* *Ландыш душистый - Или - одуванчик пушистый?*
* *Белую березу – Или - красную розу?*
* *Кого в гости пригласишь - Дядю Федю - Или - белого медведя?*
* *Хитрую лису – Или - Марью-красу?*
* *Таракана усатого – Или - тигренка полосатого?*
* *Что тебе нужно: Гороха мешок - Или - масла горшок?*

Что тебе дать:

* *Травки- муравки - Или - золотой булавки?*
* *Сахару кусочек – Или - красненький платочек?*

Сговариваться можно и так: один из играющих прячет в руке камешек, другой — травинку - ***что выберет капитан.***

Существуют и другие жеребьевки **—** угады.Например, «пальчик-маральчик». Один из играющих пачкает палец (мелом, сажей, землей), остальные игроки разжимают его кулак. Кто разожмет замаранный палец — водит. Или так. Один из играющих прячет за спиной в руке маленький предмет и говорит: «Кто угадает, тому водить!» К нему подходят двое игроков, жеребьевщик спрашивает: «Кто в правой, кто в левой берет?» Они выбирают. Жеребьевщик разжимает пальцы и показывает, в какой руке жребий. Или так. По количеству играющих - берут палочки (соломки, бумажки). Одна из них должна быть короче или длиннее. Верхние концы палочек нужно сравнять, а нижние спрятать в руке. Каждый, из играющих - тянет один жребий. Кто вытянет самую длинную (короткую) палочку — как уговорились, — тот и водит.