

Вихідні наближаються — спільна й корисна діяльність батьків і дітей розпочинається

Письменник Антуан де Сент-Екзюпері казав: «Усі дорослі спочатку були дітьми, лише мало хто про це пам'ятає». Згадайте себе дитиною. Вам завжди хотілося, щоб вас слухали, а не вдавали це, гралися з вами, а не вмикали для вас ігри на телефоні чи мультіки для самостійного перегляду, не говорили: «Іди грайся сам(-а), не нудьгуй, не набридай!».

Виховання дітей потребує чималих зусиль. Важливо не забороняти, а радитися з дітьми, давати право вибору, розділяти прикрощі й невдачі. Часто батьки запитують у своїх рідних, колег по роботі, педагогів: «Як виховувати дітей? Чи маєте ви універсальний рецепт виховання?». Відповідей може бути чимало. Серед них і відповідь, що я знайшла в одному періодичному виданні: «Візьміть доброзичливе ставлення, додайте схвалення, змішайте їх з певною кількістю любові й уваги, потім додайте обов'язки, здобрені проявом батьківської волі». Спробуйте використовувати цей рецепт саме в такій послідовності. Не починайте з прояву батьківської волі, бо він із часом призводить до протесту, маніпулювання.

Спілкування з дітьми — найкраще, що вони і ви пам'ятатимете усе життя.

Найбільш насиченими для спілкування з дитиною є вихідні дні, коли у вас є можливість побути разом. Намагайтеся планувати свій вихідний день напередодні і притримуватися орієнтовного розподілу часу.

Дотримуйте таких правил:

- враховуйте особливості вашої дитини;
- давайте можливість самотійно шукати відповідь — це вчитиме дитину міркувати, намагатися самотійно розв'язувати проблеми, рефлексувати;
- давайте дитині право вибору, учіть це робити з дитинства;
- заохочуйте допитливість, прагнення до пізнання;
- відповідайте на всі запитання точно й зрозуміло;
- пояснюйте, що не потрібно боятися запитувати, адже не соромно чогось не знати, а соромно не дізнатися, як можна це зробити.

Ранкова гімнастика

Щоб зацікавити дитину виконувати вправи, використовуйте зображення звіряток, які роблять фізичні вправи. Знайдіть їх в інтернеті чи виготовте самотужки кілька карток 20 x 30 см). Показуйте малюнки чи вивішуйте їх у певному місці для візуалізації. Діти люблять наслідувати дорослого — станьте для них тренером.

Спільна руханка чи ранкова гімнастика стануть гарним початком дня. Розпочинайте з потягусів у ліжку. Увімкніть не занадто швидко музику. Бажано провітрити кімнату за відсутності дитини та забезпечити достатню кількість світла.

Разом із дитиною виконуйте прості фізичні вправи.

Ходьба. Повторюйте кожну вправу 8—10 разів у середньому темпі:

- на місці з махом рук протягом 30—40 секунд;
- по полотняній мотузці. Для цього стопи ніг слід поставити на початок мотузки, розмістивши їх посередині та здійснювати рух боком в один бік, потім повернутися в другий, руки тримати на поясі;
- на носочках по периметру кімнати.

Дайте дитині можливість побігати секунд 30 і потім відновити дихання: вдих через ніс, видих через рот.

Вправи для рук: підняти руки вгору, праву ногу відставити назад на носок, повернутися у вихідне положення, те саме з лівої ноги.

Вправи для тулуба: нахили тулуба вперед, основна стійка (ноги на ширині плечей), нахили тулуба назад, основна стійка.

Стрибки: руки вгору, ноги нарізно, зміна положення — ноги разом, руки опустити вниз.

Вправи для тулуба і рук: сісти на підлогу «по-турецьки» обличчям одне до одного, з'єднати свої долоні з долонями дитини й почати «їхати», як на велосипеді, тобто робити кругові рухи руками спочатку вперед, а потім назад.

Вправи лежачи на спині: заплющити очі й зробити 3—4 рази вдих носом, видих ротом.

Вправи слід варіювати, щоб підтримувати інтерес дітей, тренувати м'язи тулуба.

Водні процедури

Водні процедури та сніданок — важлива частина дня. Придбайте пісочний годинник, який фіксуватиме час для чищення зубів. Купіть зубні щітки, на яких зображені улюблені герої дитини, — вони мотивуватимуть її чистити зуби. Також самі будьте прикладом: покажіть, як правильно чистити зуби та доглядати за ними.

Сніданок має бути легким і смачним. Діти п'ють на вибір чай чи какао, їдять відварене яєчко, гречану чи рисову кашу, тушковані чи свіжі овочі, запіканки, твердий чи кисломолочний сир тощо. Все залежить від вподобань вашої родини.

Трудові доручення

Запропонуйте дитині разом прибрати у кімнаті, адже ви сьогодні — супергерої. Для прибирання одягніть фартухи чи «плащі» (великі хустинки на спину), резинові рукавички, візьміть ганчірки для прибирання. Обов'язково похваліть дитину, проявіть щирість

від того, що прибирати з нею — це радість. Скажіть, як ви пишаєтеся таким помічником (помічницею).

Доручіть дитині протерти пил, посортувати іграшки тощо. Дитина за допомогою пультверизатора може обприскувати кімнатні рослини, налити водичку у поїлку для пташок чи чотирилапих друзів.

Попросіть допомогти полити на дачній ділянці чи біля під'їзду деревце, квіти. Розгляньте кольори квітів, їх висоту, помилуйтеся їхньою красою.

Посильні трудові доручення для дитини — це виховання поваги до праці людей.

Мистецько-творча діяльність

Мистецько-творча діяльність дитини спрямована на самовираження, розвиток почуттєвої сфери. Дайте дитині папір, олівці, гумку. Запропонуйте намалювати будь-який предмет, але догори дриґом. Якщо дитина малює дерево, то слід почати малювати у верхній частині аркуша: корінь, стовбур, гілки. Якщо малює зображення людини, то спочатку взуття, потім ноги, тулуб, голову.

Ще одна образотворча активність для дитини: хай хтось із дорослих членів родини назве предмет, який він побачив чи уявив, а дитина із заплющеними очима зобразить його на папері олівцями. Коли завершить малювання, розплющить очі та опише результат намальованого. Запитайте у дитини, важко чи легко їй було це робити.

Найпростішим видом образотворчого мистецтва є малювання на манці чи піску. Візьміть тацю, насипте манку, нехай дитина малює, пише цифри, букви тощо. Також цю діяльність можна проводити надворі, у пісочниці. За допомогою лопатки чи палички можна писати, малювати, пересипати у відерця пісок, просіювати його та знаходити камінці, маленькі палички. Якщо є можливість, то дайте відерце і воду. Нехай дитина «варить» із піску, води, листочків дерев та трави кашу, ліпить із формочок фігурки.

Цікавою забавкою буде виконання дітьми разом із вами **музично-ритмічних рухів**. Музичні керівники дитсадків часто діляться у вайбері музичним контентом. Отже, включіть ритмічну музику. Візьміть із дитиною по аркушу паперу. Тримайте його перед собою та рухайтесь по колу, зупиняйтесь і водночас пальцями рук легко стукайте по аркушу. Така вправа розвиватиме чуття ритму, слух, увагу.

Мовленнєві вправи

Мовлення дитини — чи не найголовніший інструмент взаємодії з навколишнім світом, завдяки йому здійснюється її соціалізація.

Психологиня Світлана Ройз зазначає в дописі у фейсбуці: «Є дослідження про те, як формується відчуття мови у дітей. Якщо діти до 18 місяців занурені в мовне середовище, слухають і бачать артикуляцію, що відповідає саме цій мові — навіть, якщо потім вони зростають в іншому мовному середовищі — вони сприйматимуть цю першу мову "свою", вони будуть її впізнавати та відчувати. Важливо не тільки чути мову, а й співвідносити з правильною артикуляцією (коли ми дивимося мультфільми та фільми з перекладом, артикуляція героїв інша)».

Отже, використання мовленнєвих вправ цілком доречний «тренажер» мовлення дітей. Спробуйте з дитиною згадати протилежні за значенням слова. Наприклад, день — ніч, великий — маленький, сильний — слабкий, боягуз — сміливець, легкий — важкий, вогонь — вода, товстий — тонкий, веселий — сумний, початок — кінець, бігти — стояти, літо — зима, голосно — тихо тощо.

Спостереження за природою

Запросіть дитину поспостерігати на балконі чи на вулиці, яка сьогодні погода. Придумайте разом, як можна позначити знаками погоду: ясну, сонячну, похмуру, дощову, вітряну. Запропонуйте дитині вибір: нехай вона сама спробує намалювати погоду або покажуть їй малюнки, які знайшли в інтернеті. Вони мають бути дуже прості та впізнавані.

Запропонуйте дитині стати ведучими програми «Погода».

Розставте її іграшки на килимку чи дивані. Ви розповідатимете, яка погода, а дитина показуватиме іграшкам малюнки, що її відображають. Діалог із вами та іграшками — добре вправління у мовленні. Після цього зробіть такі ж дії, але навпаки: дитина буде розповідати, а ви — показувати картки з символічним зображенням погодних умов.

Вийдіть з дитиною на вулицю та подивіться на калюжі після дощу. Дайте можливість дитині по них походити в гумових чобітках, поміряти висоту води. Поспостерігайте за поведінкою птахів, як вони купаються в калюжах.

Математика під час приготування обіду

Коли готуєте обід, повправляйтеся в математиці. Наведу приклади.

Запитайте, скільки в кошику для приготування борщу моркви, буряка, картоплі, цибулі, капусти.

Запропонуйте відсортувати квасолю та горох у різні ємності.

Змішайте макарони різної форми й розмірів. Завдання для дитини — розкласти у різні тарілочки макарони круглої форми, макарони-мушлі, найдовші, найтонші тощо.

Ліпіть вареники. Це тренує дрібну моторику. Нехай дитина допомагає їх робити та порахує кількість вареників, які ви зліпили. Розсортуйте великі та маленькі варенички, а потім покуштуйте разом та відзначте обов'язково внесок дитини у спільну справу. Помилуйтеся виробами з тіста, відзначте, які гарні варенички вона зліпила.

Запропонуйте дитині з чистих губок для миття посуду збудувати будиночок, кораблик або те, що їй хочеться. Якщо зможе, хай збудує два поверхи, порахує кількість використаних губок.

Давайте дитині можливість грати самостійно. Це дуже важливо.

Усамітнення та читання книжок

Денний сон має бути й у вихідні, щоб витримати циклічність щоденних дій. Якщо ж дитина не хоче спати, то облаштуйте разом халабуду. У пригоді стануть крісла, диван, ковдри, простирадла. Осередок усамітнення готовий. Дитина сама розкладе у ньому іграшки та буде певний час забавлятися.

Після сну запропонуйте дитині взяти книги та переглянути їх у своїй кімнаті, почитайте деякі уривки з них.

Розваги вдень

Розваги також не зайві у вихідні.

Підготуйте десять предметів. Це можуть бути чашка, тарілка, ключ, ложка, цукор у стіках, паперова хустинка, олівець, гудзик, нитка, цукерка. Запропонуйте серед них знайти металеві, важкі, білі, маленькі, істівні тощо.

Організуйте забавку «Фанти в коробочках від кіндера». Заздалегідь у кожну коробочку вкладіть записку-завдання. Дитина по черзі обирає коробочку, а дорослий читає завдання:

- пострибати, як зайчик;
- повторити три рази скоромовку «Лежить п'ять п'ятаків. На кожному п'ятаку ще по п'ятаку» або іншу;
- заспівати улюблену пісню;
- назвати п'ять предметів на букву «о» (олівець, одяг, окунь, опеньок, омлет);
- розібрати шкарпетки по парах та закинути їх у кошик, який стоїть на певній відстані;
- намалювати в повітрі трикутник, круг, овал пальчиком лівої, потім правої руки, потім пальчиками обох рук одночасно;
- похитати головою, як голуб;
- походити високо, піднімаючи коліна, як чапля по болоту;
- відсортувати у різні тарілочки квасолю та насіння гарбуза.

Активності на свіжому повітрі

Рухова діяльність — складник фізичної активності дитини, адже у фізіологію розвитку дітей покладено рух, який задовольняє надзвичайно велику потребу організму, що зростає. Тож скоріше на вулицю!

Катання на велосипеді захоплює дитину. Повторіть правила поведіння з ним. Щоб навчити дитину їздити на велосипеді, спочатку підтримуйте його однією рукою за сідло, а якщо потрібно, другою рукою — за кермо. Пізніше дитина вчиться самостійно проїжджати невелику відстань, робить повороти. Стежте, щоб вона завжди трималася за кермо, дивилася попереду на доріжку, натискала на педалі, не відриваючи ніг.

Завітайте на спортивний майданчик та пограйте з м'ячем. Підкиньте його вгору, плесніть у долоні та піймайте його; киньте об стіну та зловіть обома руками; бийте м'ячем об доріжку та ловіть його; кидайте ним то лівою, то правою рукою; сядьте у колону та передайте м'яч одне одному над головою.

Покидайте шишки чи каштани у мітку на дереві. Так ви розвиватимете окомір дитини.

Покатайте дитину на гойдалках, запропонуйте походити по мостику з підвісними канатними доріжками, поспускатися по канату тощо.

Казочки на вечір

Увечері сядьте поруч із дитиною, приглушіть світло чи увімкніть настільну лампу. Запропонуйте погратися і згадати назву казки та слова, якими вона завершується. Наприклад, ви говорите: «От вам казочка, а мені бубликів в'язочка» («Івасик-Телесик»), дитина продовжує: «А лисичка — гам його! Та й з'їла!» («Колобок»). Далі знову ви: «Відтоді й зареклася Лисичка з журавлями приязнь водити» («Лисичка та Журавель»), дитина: «Хто ж таких ледарів піржками пригощатиме» («Півник та двоє мишенят»), ви: «А дід і баба знов zostались самі собі» («Кривенька качечка»), дитина: «А кіт став дуже поважною особою і полював з того часу на мишей тільки задля розваги» («Кіт у чоботях»), ви: «А наші четверо музикантів так уподобали те місце, що не захотіли більше нікуди йти» («Бременські музиканти»), дитина: «А кому треба було до міста, той мусив проїдати собі дорогу крізь кашу» («Горщик каші») тощо.

Якщо ритуалом на щодень є побажання одне одному, вашим рідним, чотирилапим чи пернатим домашнім улюбленцям солодких снів, зробіть це.

Вихідні для дитини і для вас мають бути радістю, задоволенням. Це не лише спілкування дитини з дорослим, ровесниками чи старшими дітьми, а й вміння радіти своїм успіхам, переживати свої невдачі, вміння робити вибір тощо. Спільна діяльність дітей і батьків створює простір для теплих сімейних стосунків, які допоможуть виховати у дитини родинні почуття; сприяє розвитку фізіологічної зрілості. Так, це великий труд, але діти колись подякують вам за час, який ви проводили разом.