

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
"Волгоградский областной центр медицинской профилактики", Волгоград

Информационный материал
по теме: **"Безопасные игры"**

Для бесед с родителями (законными представителями) детей
дошкольного возраста (3-6 лет)

Волгоград, 2017

Содержание:

1. Роль игры в развитии ребенка
2. Классификация детских игрушек
3. Требования к игрушкам
4. Размещение и использование игр и игрушек в детской комнате
5. Безопасность детей на детских игровых площадках
6. Игры экспериментального характера
7. Компьютерные игры
8. Игры на свежем воздухе
9. Езда на велосипеде
10. Заключение
11. Список литературы и интернет-источники

Роль игры в развитии ребенка

Родители стараются всесторонне развивать своих детей. Основным видом деятельности ребенка в дошкольном возрасте является игра, в которой развиваются духовные и физические силы ребенка: его внимание, память воображение, дисциплинированность, ловкость и т. д. Кроме того, игра – это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту способ усвоения той или иной информации, общественного опыта. В игре ребенок отражает свое понимание об окружающем мире. А.М. Горький говорил: "Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить". Игра – это действия в условных, выдуманных обстоятельствах. Можно сказать – это мнимая ситуация. Игры являются основным инструментом обучения. В них формируются все стороны личности ребенка, происходят значительные изменения в его психике, подготавливающие переход к новой, более высокой стадии развития.

Игры оказывают на ребенка разностороннее воспитательное воздействие.

В физическом развитии:

- удовлетворяют потребность ребенка в движениях;
- способствуют развитию координации движений, ловкости, точности движений.

В 3 года – автомобили, разборные игрушки – для развития координации движений;

В 4-5 лет – кольцебросы, кегли, мишени – для развития ловкости, меткости, разборные игрушки для развития мелкой моторики;

В 6-7 лет – городки, серсо, бадминтон, теннис – для совершенствования общей моторики.

В умственном развитии:

- уточняют представления о предметах окружающего мира, их назначении;

- развивают мышление и речь (форма, цвет, величина; сравнение, группировка, классификация; словарь);

- развивают познавательные процессы и любознательность (технические игрушки);

- развивают пространственные представления (конструкторы, мозаики).

В нравственном воспитании:

- воспитывают общественное поведение (правила в игре);

- воспитывают коммуникабельность и общение (сюжетно-ролевые игры);

- обеспечивают раннюю профориентацию;

- пробуждают интерес к общественной жизни.

В эстетическом воспитании:

- воздействуют на эмоции (красивые, яркие игрушки улучшают настроение);

- развивают воображение;
- развивают творческую активность (различные виды театров).

Классификация детских игрушек

При организации для ребенка игровой среды детские игрушки можно классифицировать по различным признакам.

1. Классификация детских игрушек по возрасту ребёнка:

Игрушки для детей от трёх лет и выше – сложные модели, учитывающие вкусы ребёнка.

2. Классификация детских игрушек по материалу:

- Пластмасса и пластик;
- Резина и силикон;
- Дерево и картон;
- Металл.

3. Комбинированные игрушки.

4. Классификация игрушек по воспитательному назначению:

- Сенсорные игрушки – для развития ощущений ребенка: зрение, слух, его тактильные ощущения;

- Спортивные игрушки – для стимуляции активности ребёнка;

- Обучающие игрушки – для развития мыслительные способностей и психического развития ребёнка;

- Игрушки-образы выполняют важную функцию социализации, они помогают ребёнку адаптироваться в обществе;

5. Классификация игрушек по назначению:

- Игрушки для улицы – это самокаты, коляски и каталки, велосипеды и радиоуправляемые модели;

- Игрушки для дачи - это, по сути, подвид уличных игрушек – бассейны, батуты, спортивные ворота или баскетбольные секции;

- Игрушки для купания умеют плавать – это плавательные круги, надувные мячи, пластмассовые плавающие фигурки и т.д. ;

- Игрушки для песочницы – ведёрки, лопаточки, формочки;

- Игрушки для игровой комнаты представлены кубиками, различными пирамидками, сортерами и другими игровыми наборами.

Требования к игрушкам

Основным средством в игре является игрушка. Она должна быть полифункциональной. При выборе детской игрушки в магазине попробуйте придумать минимум 3–4 игры с ней.

Для гармоничного развития ребенка при выборе игрушки необходимо предъявлять к ней следующие требования:

1. Детская игрушка должна быть безопасна для жизни ребенка. Покупать детские игрушки следует в магазинах, при этом необходимо ознакомиться с удостоверением о гигиенической регистрации и сертификатом соответствия. Маркировка и документация, поставляемая в

комплекте с игрушкой должна быть на русском языке. Игрушка должна иметь индивидуальную и (или) групповую упаковку. На упаковке должно быть указано наименование игрушки; наименование страны, где изготовлена игрушка; наименование и местонахождение изготовителя, импортера, информация для связи с ними; товарный знак изготовителя (при наличии); минимальный возраст ребенка, для которого предназначена игрушка или пиктограмма, обозначающая возраст ребенка; основной конструкционный материал, способы ухода за игрушкой; дата изготовления и срок годности.

С осторожностью надо покупать импортные игрушки, на которых указанная информация нанесена на упаковку в виде липкой наклейки (стикера). Такие игрушки могут быть контрафактными и не отвечать требованиям безопасности. Резкий химический запах, едкий, ядовитый окрас, прилипание поверхности игрушки к рукам – явные признаки нелегальной продукции. Проверьте, крепко ли держатся на игрушке детали (нос и глаза). Имейте в виду: если у приглянувшегося вам медведя лапы разной длины, а машинка разваливается на составные части, значит, это подделка, завезенная нелегальным путем. Игрушка, включая крепежные детали, должна выдерживать механические нагрузки, возникающие при использовании ее по назначению. Слегка потрите поверхность игрушки или текст в настольно-печатных играх. Если на руках осталась краска и буквы "поехали", откажитесь от покупки. Обратите внимание на размер игрушки. Если она слишком мала, лучше отказаться от покупки, дабы ребенок не подавился ею.

При выборе и покупке детских игрушек необходимо обратить внимание на наличие следующих знаков на упаковке:

- CE – этот значок говорит, что данный товар соответствует всем нормам ЕС, но он не является гарантией безопасности;

- Изображение детского лица с приписанными рядом цифрами информирует, для детей какого возраста эта игрушка предназначена.

Важно обратить внимание на то, чтобы все значки были хорошо видны. Переснятые ксерокопии и нечеткие изображения являются показателем некачественного товара, а самое главное – опасного для здоровья ребенка.

Приобретение некачественной игрушки, не соответствующей требованиям, грозит вашему ребенку:

- отравлением токсичными веществами. Зарегистрированы случаи, когда в качестве наполнителя в мягких игрушках использовались протравленные токсичными веществами горох и фасоль;

- рецидивами аллергии. Некачественная продукция может в больших количествах содержать химические вещества-аллергены, в том числе формальдегид;

- травматическими повреждениями. Плохо закрепленные мелкие детали могут попасть в дыхательные пути малыша. В электрических

игрушках вы вполне можете столкнуться с превышением нормы электрического напряжения;

- опасностью возникновения пожара.

2. Требования к материалу:

В соответствии с Перечнем сырья и материалов, разрешенных для изготовления игрушек, для производства игрушек (игр) можно использовать полимерные материалы (полистирол, полиэтилен, полипропилен, полихлорвинил, винилискожа, фторлон и др.), полимерные пленки (поливинилхлоридная, полиэтиленовая, полиэтиленполиамидная, целлофан и др.), резину, каучук, а также лаки, краски, эмали, другие материалы, получившие гигиеническую оценку и подтвержденные сертификатом. В СанПиН 2.4.7.007-93 "Производство и реализация игр и игрушек" приведены материалы, которые нельзя использовать в производстве игрушек. Это отдельные виды резины, полиэтилена, медные трубы, оцинкованная сталь, белая жель и др. Для изготовления игрушек не допускается утиль, натуральный мех и кожа (для игрушек, предназначенных детям до 3-х лет), древесная кора. Детали музыкальных духовых игрушек, предназначенных для соприкосновения с губами детей, погремушки должны быть изготовлены из легко дезинфицирующихся материалов, не впитывающих влагу. В игрушках не допускается применять легковоспламеняемые материалы, набивочные материалы, содержащие твердые или острые инородные предметы (гвозди, иголки, металлическую стружку, осколки стекла и др.), а также гранулированные набивочные материалы с размером гранул 3 мм и менее. Защитно-декоративные покрытия игрушек должны быть стойкими к действию слюны, пота и влажной обработке. Игрушки должны иметь правильную форму, гладкую поверхность без острых, режущих краев, заусенцев, вмятин. Все механизмы, электронно-оптические и акустические приборы должны правильно и надежно работать. Конструкция сборных игрушек должна обеспечивать прочность соединений, легкое и надежное их функционирование. Игрушки, подвергающиеся действию воды, не должны изменять окраски и деформироваться. Химические источники тока должны свободно устанавливаться и выниматься из корпуса игрушки.

Прежде чем дать игрушку в руки ребенку необходимо тщательно ее вымыть.

3. Маски и шлемы из непроницаемого материала, полностью покрывающие голову, должны иметь проемы для вентиляции.

4. В игрушках для детей в возрасте до 10-ти лет пайка в конструкторах и моделях для сборки не допускается.

5. В игрушках запрещается использование систем лазерного излучения всех типов.

6. Для игрушек со снарядами, кинетическую энергию которым сообщает сама игрушка, наконечники снарядов в форме стрел, должны иметь защитное покрытие из эластичного материала. Не желательно

покупать игры со стрелами, имеющими острые железные наконечники или мечи и ножи с острыми концами.

7. В надувных игрушках, предназначенных для игры на воде, отверстия должны закрываться пробками. Такие игрушки должны иметь невозвратные клапаны, обеспечивающие герметичность игрушки.

8. Номинальное напряжение питания электрических игрушек не должно превышать 24 В. Игрушки не должны быть источником пожара или перегрева и должны иметь электрическую прочность изоляции и механическую прочность защитных оболочек с целью исключения поражением электрическим током. Шнуры для летающих игрушек должны быть неметаллическими.

9. Игрушки, контактирующие со ртом пользователя (дудочки, гудки и другие аналогичные изделия), не должны иметь поверхностного окрашивания.

10. Детская игрушка должна быть "доброй" и "заботиться" о психическом здоровье ребенка. В общем оформлении должны использоваться яркие основные светлые тона (зеленый, красный, желтый, белый, синий), не более 2–3 в одной игрушке. Дети в 3-х летнем возрасте только начинают познавать мир, учатся разделять по-настоящему опасное и опасное "понарошку", различать хорошее и плохое, доброе и злое. Их в этом возрасте легко напугать, но они еще не могут "обыграть" свой страх и таким образом справиться с ним. Слишком сильные впечатления, такие как появление страшной игрушки в детской или просмотр пугающего мультфильма, могут серьезно повредить ребенку. Если вы заметили, что какая-то, даже самая безобидная на вид игрушка пугает ребенка, лучше сразу уберите ее. Покупая "страшные" детские игрушки, родители часто даже не подозревают о том, какой вред наносят своему ребенку, даже если он радуется каждой новой покупке и нисколько не пугается, получая в подарок очередного "монстра". Стараясь угодить своему чаду и покупая ему все новых и новых "забавных", с их точки зрения, роботов и чудовищ, мамы и папы не только тормозят и задерживают его развитие, но и порой направляют это развитие в неведомое им самим русло, воспитывая в ребенке агрессивность, жестокость и закрытость.

11. Игрушка должна приносить эстетическое удовольствие. Игрушка для ребенка – определенный идеал, образ, который закладывается в подсознание. Хорошо, если образы эти будут соответствовать общечеловеческим представлениям о красоте.

12. Игрушка не должна быть перегружена дополнительными деталями (кукла с нарисованными глазами и лепным париком и т. д.), так как у детей раннего возраста отмечается произвольность внимания.

13. Мягкие игрушки особо любимы детьми. Они играют с ними постоянно, обожают с ними спать и есть. Игрушки помогают детям взрослеть, они с ними в самые трудные или радостные минуты жизни. Поэтому нужно выбрать их с особой дотошностью, соблюдением всех

требований и стандартов. Первое, что необходимо знать, это материал не только снаружи, но и внутри, чем набивают игрушку. Хорошие плюшевые мягкие игрушки должны быть изготовлены из качественного гипоаллергенного материала, медленно возгораемого. На игрушке должна быть данная информация, а так же заметка о том, что игрушка соответствует всем стандартам, прошла проверку и одобрена. Швы мягконабивных игрушек должны быть прочными, чтобы исключить доступ к наполнителю. На игрушке не должно быть никаких посторонних предметов, колющих или режущих. На мягких игрушках, особенно зверьках, нос, глаза, рот и прочее должно быть изготовлено так же из безопасных, антиаллергенных материалов, об которые нельзя пораниться. На каждой игрушке указан возраст, с которого её можно вручить ребенку. Должна быть этикетка с указанием о том, как её можно стирать, чистить, поскольку в них набивается множество пыли, микробов, способных навредить здоровью ребенка.

Размещение и использование игр и игрушек в детской комнате

Детские игры могут возникать по инициативе ребенка либо взрослого. Ребенок, играя, основывается на собственных интересах, а взрослый предлагает игру не только с целью развлечения, но и с целью обучения и ознакомления с окружающим миром. Поэтому именно взрослый формирует игровую среду для ребенка. Он не только подбирает игровой материал, но и дает возможность ребенку свободно пользоваться им. В комнате ребенка игрушки необходимо располагать в доступном месте – на полках, стеллажах, столах с закругленными углами. Крупные игрушки размещаются на полу, на нижних полках, мелкие – на полках повыше, но так, чтобы каждую игрушку ребенок мог взять сам. Игрушки должны иметь между собой прямую смысловую связь (кукла и посуда, машина-грузовик и строительный материал и т.п.). Настольно-печатные игры (разрезные картинки, кубики с картинками, лото, домино, шашки, шахматы) удобно хранить в шкафу в свободном доступе. Важно помнить, что любая игрушка без участия родителей в игре теряет значительную долю своей привлекательности. Очень важно, чтобы вы показали ее ребенку и научили играть с ней. Иначе скоро игрушка окажется в пыльном углу детской комнаты. И еще: *игрушек не должно быть много*. Даже если детская завалена уложенными в штабеля зайками, конструкторами, железными дорогами, куклами – ребенок будет убеждать вас, что играть нечем. И он хочет новую игрушку. Часть надоевших, старых игрушек можно и нужно периодически от ребенка убирать, чтобы он о них забыл. И когда вы их снова достанете, он воспримет их как новые, игрушка снова будет ему интересна. А кроме того, большое количество предметов перед глазами мешает ребенку сосредоточиться – он хватается то за одно, то за другое, так как играть трудно и трудно убирать их после игры.

Безопасность детей на детских игровых площадках

Эпиграфом к данной теме могло бы стать мнение Ж.-Ж. Руссо, высказанное в столь образной форме: "Представляя детям полную свободу проявлять их резвость, следует устранять от них все, что может сделать ее чересчур убыточной, и не оставлять у них под руками ничего хрупкого и ценного... Я не знаю, видел ли кто-нибудь, чтобы ребенок, оставленный на свободе, убил или искалечил себя или причинил себе значительный вред, если только его не поместили неосторожно на высоком месте, не покинули одного у огня, не оставили подле него опасных орудий".

В этом высказывании звучит не только уверенность в безопасности самостоятельной деятельности ребенка, но и напоминание о том, что не следует пренебрегать разумными правилами безопасности, поскольку такое пренебрежение может повлечь за собой несчастные случаи.

Бесконтрольность и безнадзорность детей при использовании ими оборудования детских площадок, расположенных во дворах жилых домов, детских садах – давняя проблема всех родителей. Кто здесь отвечает за безопасность детей? Управдом, РЭП, ТСЖ или еще кто-то другой. Если разобраться более детально, то мы увидим, что никто. Вышеуказанные организации не имеют понятия о правилах установки и организации безопасной эксплуатации оборудования детских игровых площадок, и максимум, что они выполняют по отношению к нему - это несложный ремонт и покраска элементов площадки. Вот и получается, что дети при использовании оборудования детских площадок предоставлены на нем сами себе, и сами определяют, как им пользоваться, поэтому зачастую, вместо того, чтобы скатываться с горки, дети прыгают с нее; вместо того, чтобы кататься на качелях сидя, катаются стоя; вместо того, чтобы встать с остановившейся качели или карусели, прыгают с нее на ходу во время движения и таких примеров можно привести огромное множество. Именно на родителей возложена вся ответственность за безопасность жизни и здоровья их детей.

Главное требование к детской игровой площадке и всем видам оборудования на ней - обеспечение максимальной безопасности, минимизация возможности несчастного случая, получения ребенком травмы или увечья. Большинство несчастных случаев является результатом небезопасной конструкции оборудования, неправильной компоновки игрового пространства, плохо организованной эксплуатации оборудования и отсутствия контроля со стороны ответственных и должностных лиц.

Каким же требованиям должно соответствовать оборудование детских игровых площадок?

Оборудование должно быть спроектировано для всех возрастных групп детей таким образом, чтобы взрослые в любой момент могли прийти на помощь своему ребенку, в том числе и внутри оборудования. Все углы и края элементов конструкции площадок должны быть закруглены,

наличие выступающих элементов с острыми концами и кромками, заусеницами не допускается. Одно из самых главных требований безопасности – это отсутствие возможности застревания головы, шеи и частей тела ребенка на площадке, а для предупреждения травм при падении детей необходимо использовать ударопоглощающие покрытия, качели не должны иметь жесткой подвески и т.п.

На детских площадках, установленных с учетом правил безопасности, должны быть в наличии:

- ударопоглощающее покрытие по всей зоне детской игровой площадки;
- правила пользования оборудованием;
- таблички с указанием организации, осуществляющей эксплуатацию площадки и отвечающей за исправное состояние оборудования;
- перила и ограждения во всех игровых зонах для защиты от падения;
- зоны безопасности и т.п.

Игры экспериментального характера

Дети очень любят экспериментировать. В ходе данного процесса ребенок проводит экспериментальные действия, а затем наблюдает результат. Это дает ему реальные представления о различных сторонах изучаемого объекта, о его физических и химических свойствах, взаимоотношениях с другими объектами и со средой обитания. Эксперименты помогают ребенку запоминать сложные процессы. В процессе эксперимента идет обогащение памяти ребенка, активизируются его мыслительные процессы, так как постоянно возникает необходимость совершать операции анализа и синтеза, сравнения и классификации, обобщения и экстраполяции. Необходимость давать отчет об увиденном, формулировать обнаруженные закономерности и выводы стимулирует развитие речи. Эксперименты благоприятно влияют на эмоциональную сферу ребенка, на развитие творческих способностей, на формирование трудовых навыков и укрепление здоровья за счет повышения общего уровня двигательной активности. Следствием является не только ознакомление ребенка с новыми фактами, но и накопление фонда умственных приемов и операций, которые рассматриваются как умственные умения.

Игровой процесс может проходить как с участием взрослого (или под его наблюдением), так и в полном одиночестве.

Сейчас продаются специальные экспериментальные наборы для малышей. Например, "Сделай мыло", "Создай свой парфюм", "Веселые кристаллы" и так далее. Родителям важно помнить, что приобретать готовые наборы для детского творчества нужно в проверенных магазинах в детских специализированных отделах. Необходимо проверять сертификат на продукцию. Покупая основу для творчества, обратите внимание, чтобы на ней была маркировка "organic" либо "sls-free". Состав такой основы

близок к натуральному продукту, гипоаллергенен и безопасен для кожи детей.

Компьютерные игры

Дошкольники могут проводить за компьютером и полчаса, и час, и гораздо больше времени. Но общение с компьютером для дошкольника не является привычным видом деятельности. Оно требует максимальной мобилизации внимания, концентрации сил. Длительное времяпрепровождение у компьютера приводит к нарушению границ выносливости к воздействующим факторам. Это связано с особенностями адаптации (приспособления) организма ребенка к новому виду деятельности. Эти особенности обусловлены спецификой развития детей данной возрастной группы. Для детей 5-6 лет характерна незавершенность морфологического (анатомического) и функционального развития всех их органов и систем, что определяет высокую чувствительность организма к любым воздействиям. У ребенка очень легко возникают отклонения в состоянии здоровья, расстройства в функционировании различных физиологических систем. У него возникают различные невротические реакции, изменяется эмоциональное состояние, нарушается поведение. Дети становятся очень возбудимыми, на любое замечание реагируют неадекватно: плачут или ведут себя агрессивно.

Компьютер может негативно влиять на физическое и психическое развитие ребенка.

1. Ухудшение зрения. Во время работы с компьютером происходит колоссальное напряжение сетчатки глаза и глазных мышц. Возникает резь в глазах. Глаза современных дошкольников адаптируются к разглядыванию мерцающей картинки на близком расстоянии. Глазные мышцы практически не работают. Близорукость молодеет с каждым годом.

2. Частые головные боли и боли в спине из-за длительного статичного напряжения.

3. Негативное воздействие на психическое здоровье и развитие личности ребенка. Современные компьютерные игры, возможность приобщиться к любой, даже самой запрещенной в обществе информации с помощью интернета словно специально созданы для детей, нервная система которых еще не окрепла окончательно, ведь детям дошкольного возраста изначально присущи стремление к некоторому уходу от реальности, фантазированию, склонность выдавать желаемое за действительное и т.д. Кроме того, в дошкольном возрасте складываются представления о нравственности, добре и зле, которые под влиянием информационного потока из компьютера и телевизора могут значительно исказиться.

4. Проблемы с концентрацией внимания. Частая смена ярких картинок на экране монитора вполне ожидаемо вызывает рассеянность и

ухудшение способности сконцентрироваться на каком-либо виде деятельности.

5. Снижение эмоциональности, стандартизация мышления. Компьютер выдает человеку четкие, логичные и отнюдь не творческие решения. Ребенок не развивается, а учится быть всего лишь потребителем кем-то сделанных продуктов, будь то фильмы/мультки или игры.

6. Риск возникновения компьютерной зависимости (игромании или интернет-зависимости).

Но есть и плюсы в общении ребенка с компьютером:

1. Интеллектуальное развитие. Разумный подход к использованию компьютера и Интернета позволяет получать огромное количество полезной информации (материалы электронных энциклопедий с картинками и иллюстрациями). Происходит развитие логического мышления, умения концентрироваться, а также улучшение памяти.

2. Ускорение развития зрительной и зрительно-моторной функций. Этому способствует отслеживание движения курсора, нажатие клавиш на клавиатуре и мышке.

3. Техническая грамотность.

Для того, чтобы компьютер стал вашим союзником в воспитании и развитии ребёнка, а не врагом, необходимо строго выполнять ряд требований:

1. Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2- 3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером или перед сном.

2. Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет.

3. После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.

Как выбрать игры для ребёнка дошкольника:

Отдавайте предпочтение обучающе-развивающим программам, а не развлекательным играм (квестам, аркадам, стратегиям и т.п.). Развлекательные программы могут быть вредны дошкольнику, так как в этом возрасте детская психика имеет ряд особенностей. Дети отличаются повышенной эмоциональностью, впечатлительностью, хорошей фантазией, из-за чего мир виртуальной игры может сильно увлечь малыша, стать значимым, увести ребенка от реальности, исказить реальные представления и привести к дальнейшему неадекватному поведению в обычных ситуациях. Лучше покупать без них, внимательно изучив описание игры. Она должна:

- соответствовать возрасту ребёнка;
- состоять из мини-игр, которые он сможет пройти;
- занимать по времени одна игра или уровень, тур должен не более

15 минут, чтобы ее можно было прервать, не приводя малыша к раздражению.

Правильная организация рабочего места:

Компьютерный стол с матовым покрытием и стул с регулируемой высотой (ноги не должны "болтаться" в воздухе, а твердо стоять на полу) с подлокотниками. Монитор должен находиться строго параллельно глазам ребенка на расстоянии 50 см., от окна или лампы не должно быть бликов. Но нельзя работать за компьютером и в полной темноте.

Игры на свежем воздухе

После 60-70-х годов в нашей стране стали проявляться негативные явления акселерации. В первую очередь, диспропорциональность физического развития, особенно в сторону избыточности массы тела. Вторым негативным явлением акселерации является уменьшение жизненной емкости легких и снижение мышечной силы. Причиной дисгармоничности физического развития современных детей является низкая двигательная активность. Подвижные игры являются основным средством профилактики ожирения. Особенно полезны подвижные игры с мячом. Мяч является одной из любимых и безопасных игрушек: его можно бросать, подбрасывать вверх, катать. Однако недостаточная согласованность движений и слабо развитый глазомер затрудняет овладение этим полезным для ребенка занятием. Многие при катании, бросании мяча не выдерживают указанного направления, при ловле с трудом удерживают мяч в руках. И только к концу дошкольного возраста движения детей становятся более согласованными. В старшем дошкольном возрасте дети уже учатся метать мяч в цель и в баскетбольное кольцо. В связи с этим, родителям необходимо принимать активное участие в детских играх, выступая в них инициаторами игры с одной стороны и учителями, показывающими, как правильно играть – с другой.

Езда на велосипеде

Езда на велосипеде – одно из любимых увлечений детей дошкольного возраста. Велосипед (по мнениям педиатров) – первый тренажер, оказывающий комплексное благотворное влияние на организм малыша. Когда ребенок достигает трехлетнего возраста, как правило, он уже вырастает из своего трехколесного транспорта. Наступает момент, когда нужно озаботиться выбором двухколесного велосипеда.

Как выбрать велосипед для детей от 3-х лет

Выбирать велосипед нужно по возрасту, росту и весу. Это главные показатели, значение которых важно учитывать.

Что касается размеров, то также нужно обратить внимание на следующие моменты:

Когда ребенок сидит на сидении, а педаль в самой нижней точке, то его нога, стоящая на педали, должна быть прямой (важно присутствие

регулировки высоты седла и руля). Причем он должен нажимать на педаль всей стопой, а не носком или пяткой. Если велосипед слишком высок для ребенка, то он просто не сможет быстро слезть при возникновении опасности падения;

Когда ребенок сидит на сидении, а ноги на земле, то промежуток между ногой и рамой должен быть не более 10 см.;

Когда ребенок крутит педали, то колени не должны ни в одном положении касаться руля;

Вес велосипеда не должен быть слишком большим. Ребенок должен без усилий сдвигать его с места и даже поднимать его по лестнице, хотя бы на один пролет.

Конструкция и материалы двухколесного велосипеда

Материалы, из которых изготавливаются велосипеды, должны быть прочными и легкими (алюминий или сталь хорошего качества), прочные пластиковые детали – атрибуты надежного транспорта.

Цепь должна быть прикрыта крышкой или накладкой, чтобы одежда ребенка не попала в нее во время езды. Также руль не должен свободно вертеться, максимальный угол поворота 90 градусов. Причем высота его должна быть такой, чтобы ребенок держал всегда вытянутой рукой. И, конечно, можно брать модель с регулируемой высотой руля.

Тормоз должен быть ножным. Возможно, что в самый ответственный момент у ребенка не хватит сил справиться с ручными тормозами. Модели с ручным тормозом, как правило, берутся для детей старше 9-ти лет. Также велосипед с задним амортизатором понадобится ребенку старше 7-ми лет.

Если ребенок еще неуверенно крутит педали, то полезными будут боковые колесики. Они подстрахуют его первое время, затем можно их открутить. Главное, чтобы страховочные колесики были установлены на правильном уровне – не слишком низко, но и не очень высоко. Они должны быть вровень с основными. То же самое можно сказать про съемную ручку для подталкивания родителями.

Перед тем, как посадить ребенка на велосипед, родителям необходимо ознакомить ребенка с правилами пользования велосипедом и ухода за ним.

Заключение

Детям необходимо создать как можно лучшие условия на всех этапах жизни, которые позволяли бы им быть физически здоровыми, умственно развитыми, эмоционально уравновешенными, социально ответственными и способными познавать мир. Именно игра обеспечивает те условия для ребенка дошкольного возраста, в которых он может проявить свои индивидуальные генетически детерминированные способности (музыкальные, спортивные, художественные...).

Совместные игры родителей с детьми создают благоприятный

микроклимат в семье. Положительные эмоции, родительское внимание, ласка и забота способствуют полноценному и гармоничному физическому, а также психическому развитию ребенка.

Сильное влияние на выбор игр и игрушек в современном мире оказывает телевидение с рекламными роликами, презентующими тот или иной товар. Фактически телевидение влияет на развитие у детей вкусового предпочтения в играх и игрушках. Поэтому очень важно сформировать у ребенка правильный вкус к игровой деятельности. И тогда родителям будет спокойней за детей, в момент их самостоятельной игры.

Литература:

1. Воспитание детей в игре: Пособие для воспитателя детского сада / Сост. А.К.Бондаренко, А.И.Матусис. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1983. – 192с.
2. Игрушки и пособия для детского сада: Оборудование пед. процесса: Кн. для воспитателя и зав. дет. садом: Из опыта работы воспитателей дошкол. учреждений Москвы / сост. Л.Ф.Островская; Под ред. В.М.Изгаршевой. – 2-е изд, перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1987. – 175с.
3. Бениаминова М.В. Воспитание детей. – 2-е изд. М. Медицина, 1986 – 272с.
4. Эльконин Д.Б. Психология игры. – 2-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 360с.
5. Хухлаева Г.В. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет в многокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1992 – 192с.
6. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе (из опыта работы) / Э.И.Адамклявичене, Л.В.Карманова, Л.М.Коровина и др. / Под редакцией А.В.Кенеман, М.Ю.Кистяковской, Т.И.Осокиной
7. А.И.Быкова Обучение детей дошкольного возраста основным движениям (пособие для воспитателей детских садов), издание третье. Академия педагогических наук РСФСР, Академия педагогических наук. Научно-исследовательский институт физического воспитания и школьной гигиены. – Москва, Издательство Горьковская правда, 1961
8. Л.А.Леонова, Л.В.Макарова Как подготовить ребенка к общению с компьютером. – М.: Вентана-Граф, 2004.- 16с. – (Ваш ребенок: Азбука здоровья и развития). – Центр образования и здоровья Министерства образования РФ, 2004

Интернет-источники:

1. <http://vtorio.com/articles/topic/157>
2. http://yamedik.org/?p=32&c=gigiena/gig_ped_ku4
3. <http://vtorio.com/articles/topic/157>
4. http://yamedik.org/?p=32&c=gigiena/gig_ped_ku4
5. <http://refleader.ru/merjgejgeaty.html>
6. <http://www.medweb.ru/articles/fizicheskoe-razvitie-rebenka-v-vozraste-ot-3-do-6-let>
7. <http://bebiklad.ru/wospitanie/trebovaniya-k-myagkim-igrushkam#ixzz4b7cEMuLN>
8. http://ryzhova39.ucoz.ru/publ/pro_igrushki/trebovanija_k_igrushkam/trebovanija_k_detskoj_igrushke/3-1-0-1
9. <http://www.km.ru/stil/2012/10/30/deti/696171-chem-opasny-onlain-monstry-dlya-detei>
10. http://www.razvitierobenka.net/publ/sovety_ot_ekspertov_quot_dochki_synochki_quot/kak_vybrat_velosiped_dlja_detej_ot_3_kh_let/39-1-0-635
11. <http://mama-plus.ru/viewtopic.php?id=4247>