

Консультация психолога. Подготовка детей 5-6 лет к школе



Как подготовить ребёнка к школе? С чего начать?

Игры, помогающие подготовить ребёнка к обучению в школе.

Период от 4 до 6 лет отличается рядом особенностей, знание которых поможет родителям подготовиться к следующему возрастному кризису, который совпадает с поступлением в первый класс.

Физическое развитие малыша характеризуется формированием координации движений, контролем над сложными движениями, совершенствуются вестибулярный аппарат и центр равновесия. Ребенок наиболее подвижен, он может быстро передвигаться, прыгать и лазить, играть, применяя спортивный инвентарь. Его привлекают коллективные игры, в которых присутствует соревновательный дух.

В этот период повышена потребность в признании и любви. Период 4-6 лет называют критическим возрастом формирования привязанностей и способности любить другого человека.

Ребенок вступает в период, когда вопрос «почему?» заменяет все другие вопросы. Стремление знать, отчего и почему, — проявление любознательности малыша и удовлетворение информативного голода. Активно развиваются воображение и творческие наклонности, совершенствуется внимание, развиваются память, способность к обобщению, логическое запоминание, рациональный подход к деятельности, совершенствуется мелкая моторика. Ребенок активно вступает в диалоги, совершенствуется речь, пополняется словарный запас, идет процесс активного словотворчества. Появляются попытки осмыслить закономерность отношений, появляются понятия «что такое хорошо» и «что такое плохо». У малыша возникает стремление управлять своими поступками, обдуманное действие преобладает над импульсивными. Ребенок приходит к выводу, что он может не все, осознает свое место, свои личностные качества. Появляется желание учиться, а не играть, по-настоящему овладевать знаниями и навыками. В этот период развивается чувство юмора, малыш не только понимает шутку, но и сам может придумывать незамысловатые остроты и с удовольствием их повторять. Ему нравятся фокусы, необычные истории, яркие неординарные события.

Игры, развивающие физические данные ребенка (общую моторику, координацию, силу и ловкость)

Гуси, гуси

Цель игры: развитие координации движений, быстроты реакции, умения играть в команде.

Необходимые материалы и наглядные пособия: секундомер.

Рекомендации: играют все члены семьи, играть лучше всего в лесу, на детской площадке.

Ход игры: при помощи считалочки (варианты вы найдете в разделе «Бабушкин сундук») выберите ведущего, волка и гусей. На небольшом расстоянии от играющих начертите линию, которая будет отделять опасную зону для гусей от безопасной.

Ведущий начинает игру словами:

Ведущий: Гуси, гуси!!

Гуси (хором отвечают): Га-га-га...

Ведущий: Есть хотите?

Гуси (хором): Да, да, да.

Серый волк под горой,

Не пускает нас домой-

Ведущий: Вы летите, как хотите,

Только крылья берегите.

С этими словами гуси должны добежать до заветной безопасной черты, но волк пытается не пустить гусей домой, а того, кого поймает, сразу же отправляет в свое логово. Победителем становится либо самый хитрый и быстрый гусь, либо коварный и проворный волк.

Обязательно хвалите победителей, подбадривайте ребенка, который оказался не столь шустрым.

Если же не находится партнеров для игры, можно сыграть с ребенком в самого быстрого гуся. Ведущий так же, как и в первом случае, ведет диалог с гусем, и на словах «только крылья берегите» включает секундомер, а ребенок начинает движение к безопасной зоне.

Сделайте несколько попыток, отметьте самый лучший результат и запишите его в книгу рекордов малыша.

Скок, скок на одной ножке

Цель игры: развитие координации движений, ловкости, умения играть в команде, вестибулярного и зрительного анализатора, умения контролировать движения.

Необходимые материалы и наглядные пособия: свисток, секундомер.

Рекомендации: играйте всей семьей на даче, в лесу, на детской площадке.

Ход игры: при помощи считалочки разбейтесь на две команды, выберите ведущего, недалеко от играющих прочертите линию, которая будет промежуточным финишем.

1-й вариант: по свистку играющие начинают движение, прыгая на одной ножке. Добравшись до промежуточного финиша, участники игры бегом возвращаются к команде. Побеждает команда, игроки которой достигнут финиша первыми.

2-й вариант: по свистку играющие начинают движение, прыгая на одной ножке. Добравшись до промежуточного финиша, участники игры возвращаются к команде, прыгая на другой ножке.

3-й вариант: по свистку играющие начинают движение, прыгая на одной ножке. Добравшись до промежуточного финиша, участники игры возвращаются к команде, прыгая на двух ногах.

Вариантов может существовать великое множество, главное — изобретательность и выдумка взрослых. Команде победителей команда проигравших поет песни, читает стихи.

Футбол

Цель игры: развитие координации движения, умения играть в команде, умения контролировать действия, развитие ловкости.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч, воздушные шары, свисток.

Ход игры.

1-й вариант: классический футбол. При помощи считалочки игроки делятся на две команды. Игра идет по общепризнанным правилам. Победителем считается команда, которая забьет наибольшее количество мячей в ворота противника.

Классический футбол можно несколько модифицировать. Участники игры, играя, держат руки за спиной и не помогают себе при движении, маленькие члены команды могут периодически воспользоваться руками, бегая за мячом, более взрослые следуют установленным правилам. Свисток в игре является сигналом для начала или прекращения игры. Малыш должен научиться вовремя останавливаться и подчиняться правилам игры.

2-й вариант: футбол с воздушным шаром.

Правила игры остаются прежними, но все играют, не используя рук и ног, воздушный шар в ворота противника забивают только телом или головой.

Можно предложить игрокам вариант, когда можно играть только головой, только ногами, только руками. В любом случае похвала для участников игры крайне необходима.

Рыбка и сети

Цель игры: развитие ловкости, координации движения, быстроты реакции, внимания.

Необходимые материалы и наглядные пособия: платок-сеть.

Ход игры: при помощи считалочки участники игры делятся на рыбок и браконьеров. Чертят линию, за которую рыбам нельзя переступать, условный водоем на ней заканчивается.

Браконьеры берут платок-сеть за противоположные концы и начинают движение по направлению к рыбам. Рыбам в этот момент необходимо увернуться от сети и выбрать наиболее благоприятную позицию, чтобы не попасть в сети. Браконьеры же пытаются загнать рыб к запретной линии, около которой все рыбы должны остановиться. Победителем является рыба, которая не попала в сети, или браконьеры, выловившие всю рыбу. Для рыб можно несколько усложнить задание: они могут двигаться без помощи рук, иначе получают штраф или выбывают из игры за нарушение правил.

Животные на прогулке

Цель игры: развитие умения контролировать свои действия, быстроты реакции, координации движения, совершенствование слухового и вестибулярного аппарата.

Рекомендации: играть можно везде, где есть простор для движения ребенка.

Ход игры: на прогулке вместе с малышом сыграйте в животных, которые вышли погулять.

Можно начало движения немного комментировать:

Зайка скачет — прыг, скок, прыг, скок.

Волк рыщет — движения резкие, быстрые, меняющиеся.

Медведь — бредет, шаркает ногами, переваливается с ноги на ногу.

Мышка — бежит, передвигаясь мелкими шагами.

Кошка — гуляет спокойно, грациозно.

И так далее.

Взрослые дают команду, побуждают ребенка фантазировать и импровизировать. Затем малыш выступает в роли ведущего и предлагает изобразить животных, которые вышли погулять. Можно попросить ребенка изобразить движения животных, а остальные игроки будут его копировать.

В данном случае большое значение имеют воображение и импровизация, умение ребенка быстро реагировать и переключать не только внимание, но и движения.

Ласточка или цапля

Цель игры: развитие координации, чувства равновесия, вестибулярного аппарата, укрепление мышц тела и мышечного корсета позвоночника.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мягкая игрушка, небольшой мешочек с песком.

Рекомендации: первое время будьте рядом с ребенком, чтобы в любой момент можно было поддержать малыша, чтобы он не упал. Цапля или ласточка стоят то на одной ноге, то на другой.

Ход игры: предварительно сыграйте в игру «Зарядка», чтобы ребенок немного размял мышцы.

1-й вариант: попросите ребенка изобразить, как стоит на болоте цапля на одной ноге. Пусть он застынет в этой позе. Затем предложите ему сделать ласточку (условное изображение полета ласточки), вновь попросите малыша зафиксировать эту позу.

2-й вариант: когда ребенок освоится, задача усложняется: попросите изобразить цаплю на болоте, а затем перейти к летящей ласточке без промежуточной фиксации позы (будьте рядом, чтобы поддержать малыша в нужный момент) и обратно в позу цапли (цапля стоит на одной ноге, ласточка летит, цапля вновь стоит на одной ноге). Можно начинать с позы ласточки, затем перейти в позу цапли и вновь в позу ласточки (ласточка летит, цапля стоит на одной ноге, ласточка летит).

Задание довольно сложное, поэтому ребенка не нужно торопить, играйте медленно, чтобы у него выработалась уверенность в том, что он способен выполнять задания спокойно, а в дальнейшем — и легко.

Обязательно хвалите малыша за его успехи. Игра проходит более непринужденно, если кто-нибудь из взрослых тоже выполняет задания. Ребенок в этом случае будет видеть, что трудно освоиться не только ему, но и другому, более взрослому человеку.

3-й вариант: на голову ребенка положите мягкую игрушку или мешочек с песком, попросите его выполнить задания: ласточка летит, цапля на одной ноге стоит, вновь ласточка летит, цапля на одной ноге стоит, ласточка летит, цапля на одной ноге стоит, так, чтобы игрушка или мешочек с песком не падали с головы малыша. Игрокам даются три попытки. Кто использует меньшее число предоставленных попыток, тот и победитель.

Раз, два, три — фигура, замри

Цель игры: развитие контроля над своими действиями, умения вовремя останавливаться не только в физическом смысле, но и в психическом (что предотвращает развитие конфликтов), совершенствование воображения, налаживание эмоционального контакта.

Необходимые материалы и наглядные пособия: картинки с изображением различных животных и предметов.

Рекомендации: играют все члены семьи.

Ход игры: при помощи считалочки (варианты считалок вы сможете найти в главе « Бабушкин сундук ») выбираются ведущий, судья (игрок, который оценивает выполнение задания), остальные играющие — участники конкурса застывших фигур.

Ведущий начинает игру словами:

Волны свободно плещутся в море,

Волны играют на широком просторе.

В это время играющие могут бегать, просто ходить, заниматься «своими делами».

Ведущий продолжает:

Ветер поднялся, бушует и стонет,

К берегу он фигуру нам гонит.

Раз, два, три, в виде фигуры лошадки замри.

При этом ведущий показывает игрокам, в какой позе нарисована лошадка на рисунке. Играющие должны замереть в той позе, в которой изображено животное на картинке.

Судья выбирает самую удачную картину и самую непохожую. Тот, чья фигура была удачной, продолжает играть, другой игрок выбывает из игры. И так играют до того времени, когда останется один игрок, который и становится победителем.

Четвереньки

Цель игры: развитие координации, вестибулярного аппарата, ловкости, эмоционального настроения, соревновательного духа, разгрузка мышц позвоночника.

Необходимые материалы и наглядные пособия: легкий надувной мяч, свисток, секундомер.

Рекомендации: рекомендуется проводить матчи продолжительностью 10-20 мин (время засекается по секундомеру) с перерывом на 10 мин между таймами.

Ход игры: попросите ребенка встать на четвереньки и немного поползть по полу, причем двигаться необходимо как вперед, так и назад, как вправо, так и влево. Дайте малышу мячик и попросите докатить его головой до противоположной стены комнаты. Как только ребенок освоится с элементарными приемами игры, можно приступить к игре в футбол головой на четвереньках.

Выбирается судья, при помощи считалочки делаящий участников игры на две команды (в каждой команде из-за малой площади только один игрок), каждая из которых защищает свои ворота (роль ворот играют противоположные стены) и должна забить мяч в ворота противника. Участники команд-соперниц встают на четвереньки посередине комнаты, по свистку мяч вводится в игру. Противники пытаются докатить мяч до ворот соперника. Кому это удастся, тот получает очко. Матч заканчивается по свистку.

Если у малыша нет партнеров для игры, можно проиграть и с ним одним: прокатить мяч головой от одной стены комнаты до другой на время. Даются три попытки, лучший результат становится ориентиром для игр в последующие дни.

Быстрый и медленный

Цель игры: развитие контроля над движениями, умения вовремя остановиться в трудной ситуации.

Необходимые материалы и наглядные пособия: сантиметровая лента.

Рекомендации: игру лучше всего проводить на детской площадке, в лесу.

Ход игры: при помощи считалочки выбирается ведущий, все участники игры выстраиваются на одной линии, ведущий просит изобразить, как передвигаются некоторые животные.

Черепашка ползет медленно-медленно (ребенок передвигается очень маленькими шажками).

Лошадка бежит быстро (ребенок бежит).

Улитка ползет медленно.

Заяц бежит быстро.

Чередование движений медленно и быстро закрепляет внутренний контроль над движениями, дает возможность малышу проанализировать свое поведение, обдумывая ситуацию.

В игру вводите и фактор неожиданности:

Улитка ползет медленно,

Черепашка ползет медленно,

Страус бежит быстро,

Леопард остановился.

В предложенных заданиях фактор неожиданности играет роль дополнительного рычага контроля, чередование движений «быстро» и «медленно» приводит к закреплению последовательности движений, «медленно» и «медленно» на этом фоне воспринимается как неожиданность, требующая решения, а остановка воспринимается как полная неожиданность (стресс, шок), и решение может приходиться либо в одно мгновение, либо с опозданием.

Игра-тренировка позволяет ребенку адаптироваться к неожиданностям окружающего его мира, приобрести устойчивость и определенный опыт.

Если малыш долгое время не может приспособиться к чередованию ритмов, то нужно прийти ему на помощь. «Медленно» можно определить как передвижение маленькими шагами, наглядно показать и измерить длину шага черепахи или улитки сантиметровой лентой. Подобное можно проделать и с шагами леопарда, страуса. После объяснения и наглядного показа необходимо, чтобы ребенок потренировался и попытался пройти шагами черепахи, улитки и т. д. Далее необходимо вернуться к игре, следуя вышеописанному.

Ловкий и сообразительный. Шарик на ложке

Цель игры: развитие ловкости, координации движения, умения принимать решения, эмоционального контакта.

Необходимые материалы и наглядные пособия: пустые коробки, мячики для пинг-понга, деревянные ложки, табуретки, свисток, секундомер.

Ход игры: на небольшом расстоянии друг от друга доставьте табуретки, на них положите коробки, в одну из которых поместите 4-6 мячиков для пинг-понга. В руки ребенку дайте 2 ложки. Задача: перенести шарики из одной коробки в другую при помощи ложек. Игра начинается по свистку. Наблюдайте за ребенком, что он будет делать, какое применение найдет ложка. У детей практически никогда не возникает вопроса, как использовать одну ложку, но что делать со второй? Некоторые пустую ложку не применяют вообще, оставляют на табурете, другие продолжают носить ее с собой, третьи переносят мячики в обеих ложках одновременно, причем двигаются несколько медленнее, чем другие, зато попыток у них бывает в два раза меньше, чем у остальных. В любом случае следует уважать принятое малышом решение.

Победителем в игре становится тот, кто быстрее всех перенесет шарики из одной коробки в другую. Могут быть победители и в других номинациях: самый сообразительный, самый ловкий, самый быстрый.

Родителям на заметку. Когда пытаешься разрешить что-то очень долго и безрезультатно, обязательно подвернется случай, который натолкнет на верный путь и решение.

Жмурки

Цель игры: развитие интуиции, слухового, вестибулярного анализатора, совершенствование ловкости, координации, тактильной чувствительности.

Необходимые материалы и наглядные пособия: плотный платок.

Рекомендации: старайтесь проводить игру в просторной комнате или на свежем воздухе.

Ход игры: при помощи считалочки выбирается водящий, которому завязывают глаза. С завязанными глазами водящий должен поймать других игроков и

постараться узнать, кто попался, ощупывая одежду, задавая вопросы и получая на них ответы. Тот, кого поймали, становится водящим, и игра начинается сначала.

Можно усложнить задания: водящего перед началом игры вращают на 360°, пойманный игрок молчит, не отвечает на вопросы. Хвалите водящего за сообразительность, умение сосредоточиться, остальных игроков — за быстроту и ловкость.

Родителям на заметку. Основное лечение от эгоизма — научить ребенка управлять своими желаниями.

Чехарда

Цель игры: развитие координации движений, мышц тела, умения преодолевать препятствия, эмоционального контакта, способности играть в команде.

Рекомендации: будьте рядом с ребенком, в случае необходимости поддержите его, чтобы он не упал.

Ход игры: при помощи считалочки выберите игрока, который начнет игру (назовем его игрок № 1). Все игроки, кроме того, кто начинает игру приседают на небольшом расстоянии друг от друга. Игрок № 1 разбегается и перепрыгивает поочередно через сидящих партнеров, после чего на небольшом расстоянии от последнего игрока приседает и сам. Игра начинается сначала, следующий за первым игрок начинает прыжки через игроков. И так продолжается до тех пор, пока игрок № 1 не станет вновь первым.