

Інна Молодушкіна

Мені 4 роки

2-ге видання,
перероблене та доповнене

- Особливості
п'ятого року
життя малюка
- Що і як
розвивати
- Ігри, вправи,
поради

**4ma
mas**

Харків
Видавнича група "Основа"
2024

УДК 159.922.7-053.4
М75

Серія «Для турботливих батьків»
Започаткована 2007 року

Молодушкіна, Інна Володимирівна

М75 Мені 4 роки / І. В. Молодушкіна; худ. Н. П. Лук'янова. — 2-ге вид., перероб. та доп. — Харків : Вид. група «Основа», 2024. — 175, [1] с. : схеми, іл. — (Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-4239-2.

Книга «Мені 4 роки» стане в пригоді всім дорослим, хто прагне задовольнити різноманітні потреби маленького «чомусика», спрямовуючи його розвиток відповідно до вікових та індивідуальних особливостей.

Інформаційні матеріали, ігри, вправи й тести — корисні, цікаві й захопливі для малюків і дорослих. Практикум самоаналізу допоможе батькам зрозуміти власні потреби й очікування щодо дитини та вибудувати стосунки з нею.

Книга буде цікавою і корисною для всіх дорослих, хто взаємодіє із дітьми 4 років.

УДК 159.922.7-053.4

Безкоштовний додаток із показниками розвитку дитини
п'ятого року життя знайдете за QR-кодом:



ISBN 978-617-00-4239-2

© Молодушкіна І. В., текст, 2024
© Лук'янова Н. П., ілюстрації, 2024
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2024



Передмова	5
Зростаю, граюсь, розвиваюсь!	8
Фізичний розвиток і рухова активність	8
Ігри та вправи для фізичного розвитку	12
Розвиток мовлення	29
Ігри та вправи для розвитку мовлення	30
Увага дитини 4—5 років	36
Ігри та вправи для розвитку уваги	38
Пам'ять	44
Ігри та вправи для розвитку пам'яті	46
Мислення	50
Ігри та вправи для розвитку мислення	54
Емоційний розвиток	62
Ігри та вправи для формування емоційного розвитку	66
Уява	72
Ігри та вправи для розвитку уяви	75
Спілкування і соціальні навички	84
Ігри для формування у дітей соціально- комунікативної компетентності	87





Вплив народної творчості на духовний розвиток дитини п'ятого року	93
Формування в дитини свого «Я» і виховання самоповаги	97
Як виховувати самоповагу?	98
Основні досягнення «чомусика»	101
 Калейдоскоп батьківських обов'язків	107
Дитина в сімейному колі	107
Запровадження правил у життя дитини	112
Активне слухання	113
Практикум самоаналізу для дорослих	115
Темперамент дитини	125
Психологічна безпека дитини під час війни: що робити?	135
Способи послаблення психоемоційного напруження дитини	138
Оптимізація психоемоційного стану дорослих	151
Вправи для послаблення психоемоційного напруження	153
Навіщо малюкові читати?	157
Твори художньої літератури та дитячий фольклор	162
Значення гри для повноцінного розвитку дитини	170
 Список використаних джерел	174





**Якщо ви хочете виховати хороших дітей,
витрачайте на них удвічі менше грошей
і вдвічі більше часу.**

Естер Селдсон

Кожен дорослий колись був маленьким, мав перші улюблені іграшки, успіхи й труднощі. Усі ми уявляли, як виростемо, створимо щасливу сім'ю, виховуватимемо дітей. Ставши дорослими, мріємо про те, щоб наші діти зростали щасливими, сміливими, активними, самостійними і доброзичливими, ініціативними і впевненими в собі.

Батьки прагнуть забезпечити дітей якнайкраще: дати якісні іграшки, одяг, харчування; створити комфортні умови для життя, відпочинку та розвитку. Іноді вони навіть обирають друзів для дитини, забуваючи, що основне батьківське завдання — навчити її обходитися без них.

Щоб виховати самостійну, успішну особистість, батьки мають знати про специфіку світосприйняття, психічного і фізичного розвитку дитини відповідно до її віку. Важливо також розвивати різноманітні





навички, спираючись на індивідуальні, унікальні й неповторні якості малюка.



Отже, вашій дитині п'ятий рік. Цей період психологи назвали віком негамовних «чомусиків». Малюк стає надзвичайно допитливим: його цікавить навколишній світ, предмети, явища і зв'язки між ними. Він невтомно запитує: «Що це? Навіщо? Для кого? Чому?». Увага стає стійкішою, а пам'ять довільною. Виконуючи завдання, малюк проявляє посидючість, терпіння, волю, наполегливість. Дитина відповідально ставиться до виконання доручень. У неї розвиваються критичне мислення, спроможність аналізувати вчинки, події, робити певні висновки, коригувати свою поведінку. Малюк уже може гратися самостійно, а його заняття стають дедалі складнішими. Він віддає перевагу сюжетно-рольовим іграм, де може реалізувати свої бажання і фантазії. У цьому віці інтенсивно





розвиваються продуктивні види діяльності дитини — образотворча, конструктивна, трудова.

Активно збагачується словниковий запас. Малюк уміє чітко висловлювати свої думки, переказувати невеликий літературний твір, детально описувати якийсь предмет, явище, свій настрій.

Книга, яку ви тримаєте в руках, допоможе батькам і педагогам впливати на різні сфери діяльності та розвитку дитини від чотирьох до п'яти років. Вона присвячена передусім вихованню малюка в сім'ї, бо саме родина є тим середовищем, де він набуває первинних навичок щодо сприйняття дійсності, привчається усвідомлювати себе повноправним представником суспільства.

Інформаційні матеріали, ігри, вправи, тести будуть не лише корисними для дитини й дорослих, а й цікавими та захопливими.

Ігровий формат розвивальних завдань допоможе позитивно налаштувати малюка, спонтанно й ненав'язливо привчити його до самостійності й творчості, розвивати його розумові здібності та навички спілкування, виховувати повноцінну особистість.

Практикум самоаналізу для дорослих дасть змогу батькам і педагогам розібратися у власних потребах і очікуваннях щодо дитини та вибудувати стосунки з нею.

Тож щасливої подорожі сторінками книжки!

*З повагою —
авторка*





**Зростаю, граюсь,
розвиваюсь!**

Кожна дитина — це маленька
особистість, що всотує в себе будь-яку
картинку, звук, запах і дотик.

Тім Селдін

Вікові особливості дитини п'ятого року сприяють найбільш повноцінному засвоєнню нею знань, умінь і навичок, але перш ніж розпочати розвиток «чому-сика», варто визначитися з тим, як це робити.

Фізичний розвиток і рухова активність

У чотири роки малюк активно розвивається і фізично, і психічно. Діти стають удвічі вищими, ніж при народженні: підростають на 6—7 см. Зріст дівчаток до 5 років становить 105—115 см, а зріст хлопчиків — 107—115 см. На 2,5 кг збільшується маса тіла (у дівчаток 17—22 кг, у хлопчиків — 18—22 кг). Майже повністю формується статура





й утворюється м'язовий корсет, що утримує хребет у вертикальному положенні.

Умови повноцінного розвитку дитини

1. Створіть атмосферу комфорту й безпеки, щоб дитина відчувала вашу любов, щирість і розуміння. Будьте терплячими, не кричіть. Якщо починаєте сердитися, припиніть заняття.
2. Проводьте заняття не час від часу, а регулярно.
3. Не варто купувати дороге приладдя та іграшки. Усе, що оточує дитину, є цікавим для неї та сприяє розвитку, а тому просто уважно, терпляче та охоче відповідайте на всі сто п'ятдесят дитячих «Чому?».
4. Дитина залюбки навчається в процесі гри. Грається — її важлива потреба. Саме під час цього процесу малюк активний, задоволений і запам'ятовує все набагато швидше.
5. Ураховуйте інтереси дитини, уважно стежачи за нею. Поставте себе на її місце, щоб зрозуміти, яку інформацію і в якій кількості вона здатна сприймати й запам'ятовувати.

Дитина зміцніла, у неї вже добре розвинений жувальний апарат, проте дорослим варто дбати про її режим харчування, оскільки недозрілі травні функції шлунка, кишечника, печінки й підшлункової залози





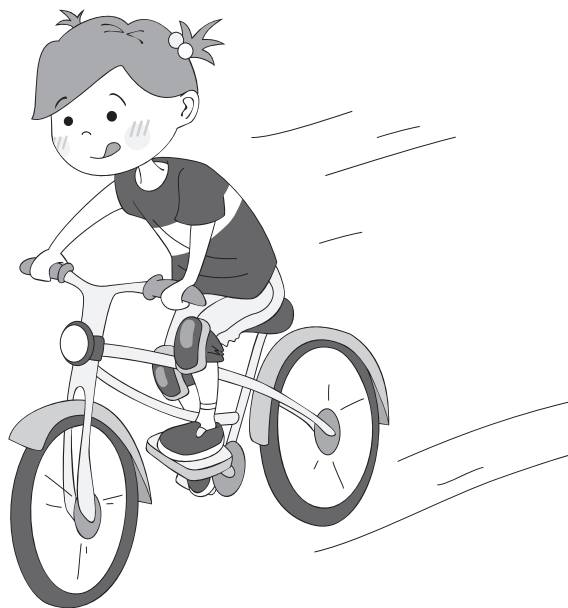
спричиняють захворювання органів шлунково-кишкового тракту та порушення обміну речовин.

Водночас дитина стає спокійнішою. Її мозок тепер уміє швидко перемикається зі збудження на гальмування і навпаки.

Зросла витривалість організму малюка. Рухи стають дедалі координованішими: він уміє стрибати й перестрибувати через перешкоди; швидко бігає, вправніше ходить, лазить, утримує рівновагу, присідає. Але тривалий час перебувати в одній позі йому ще важко. Дитина легко опановує ходьбу в різних напрямках (уперед, назад, по колу) і з різним положенням рук (на поясі, за спиною, у сторони). Навчається ходити приставними кроками лівим і правим боком, одночасно здійснюючи рухи руками (перед собою, над головою, за спиною). Малюк може чергувати ходьбу й біг і підлазити під дугу; кидати м'яч обома руками (знизу, від грудей, із-за голови) і ловити його з відстані 1,5—2 м.

Доцільно навчати дитину кататися на лижах, санчатах, двоколісному велосипеді, ковзанах і роликах, плавати, стрибати на скакалці, гратися з кеглями.





У 4 роки дитина спроможна усвідомити цінність власного здоров'я і вплив на нього занять із фізичної культури, загартування, правильного харчування й догляду. Вона усвідомлює згубний вплив на здоров'я алкоголю і тютюну, знає ознаки деяких хвороб, називає основні частини тіла.

Дитина дбає про охайність своєї зовнішності й починає самостійно піклуватися про чистоту свого тіла.

На сьогодні малюки рухаються мало. Вони тривалий час переглядають телевізійні програми, грають у комп'ютерні ігри на планшетах чи смартфонах. Це порушує нормальний розвиток та обмін речовин в організмі дитини.





Малюкові, який зростає, конче необхідно рухатися — це одна з його найважливіших потреб, адже тонізує центральну нервову систему. Під час рухів активізується діяльність нервових сполучень кори головного мозку, поліпшується обмін речовин і вироблення гіпофізом гормону росту.

Фізична активність знижує нервову напругу, послаблює вплив негативних емоцій. Якщо дитина рухається мало, її психічний розвиток уповільнюється. Тож створюйте умови для фізичної діяльності малюка, одночасно задовольняючи основну його потребу — гратися і пізнавати. Використовуйте рухливі ігри, гімнастичні вправи, фізкультурні хвилинки, руханки, динамічні паузи, танцювальні рухи, масаж. Заохочуйте дитину, грайтеся разом із нею.

Ігри та вправи для фізичного розвитку

Гра-подорож «Африка»

Гра сприяє розвитку основних рухів. Грають у неї в просторому приміщенні або на спортивному





майданчику. Дорослий пропонує дитині вирушити в уявну подорож Африкою і заохочує малюка до виконання рухів. Кожен рух виконується по 2 рази:

— Ми зустріли першого мешканця цієї країни. Це — мавпа шимпанзе. Вона не знайшла стиглих бананів і йде засмучена. *(Ходьба на зовнішній стороні стопи. Руки, плечі, спина розслаблені, голова опущена.)*

— А це — птах-секретар, дуже гордий птах. *(Ходьба з високо піднятими колінами, спина рівна, плечі підняті, голову тримати високо.)*

— У джунглях, поблизу річки, живе найбільша у світі змія — анаконда, завдовжки близько 12 метрів. *(Біг змієюю з поступовим переходом на ходьбу.)*

— Продовжмо наші мандри тропічними лісами Африки. Проповзімо попід гілками, на яких сидять папуги, так, щоб їх не злякати. *(Пролізти під дугами.)*

— Як мавпочки, висімо на ліанах. *(Вис на кільцях.)*

— Пройдімо по стовбуру поваленого дерева. *(Ходьба по гімнастичній лаві.)*

— Вилізьмо на бананове дерево, щоб нарвати бананів. *(Лазіння по гімнастичній стінці: знімати іграшкові банани й кидати їх на підлогу.)*

— А ось кокоси, розіб'ємо їх, щоб скуштувати кокосового молока. *(Кидання малих м'ячів із-за голови.)*





Дитячий баскетбол

Сприяє розвитку координації рухів та окоміру. Для гри знадобляться: коробка з картону або відрець, м'яч.

Поставте коробку на незначній відстані від дитини. Продемонструйте, як ви викидаєте м'яч у коробку. Експериментуйте разом: змінійте відстань між малюком і коробкою, використовуйте різні за розміром і матеріалом м'ячі.

Злови кульку!

Сприяє розвитку координації рухів і моторики дитини. Необхідний інвентар: кулька для пінг-понгу й сачок із короткою ручкою.

Запропонуйте малюкові зловити сачком кульку. Кидаючи кульку, змінійте напрямок: справа, зліва, зверху, знизу. Потім поміняйтеся місцями: дитина кидає кульку, а дорослий ловить.

