

Консультация для родителей

«Семья в формировании физической культуры дошкольников»

Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, сильными, крепкими. Однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса, он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.

Когда начинать заниматься?

Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет, но и после 6 лет не следует прекращать занятия в семье. Так же появляется возможность для физического развития ребенка – в культурно-просветительских учреждениях, в спортивных секциях, где ребенок занимается под руководством специалиста.

Сколько заниматься?

Возможность включать в распорядок дня совместные занятия родителей и детей, существует почти всегда. Необходимо уделить ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его.

Необходимо соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Чем заниматься?

Утренняя зарядка помогает нам сразу после сна «размять» мышцы тела, улучшить кровообращение в тканях. Во время зарядки выполняются легкие, уже знакомые упражнения. Продолжительность утренних занятий не более 10 минут.

Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители и дети вечерами бывают дома. В этот период есть время для упражнений, формирующих правильную осанку. Продолжительность занятий с детьми 2 – 3 лет – 10-15 минут; 4 лет - 20 минут; 5– 6 лет 25-30 минут. С 7-ми лет до 45 минут.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток, кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают).

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

Как заинтересовать ребенка заниматься физкультурой?

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания.

Нельзя принуждать ребенка к выполнению упражнений.

Старшим дошкольника объясните необходимость занятий физкультурой.

Ободряйте ребенка похвалой!

Игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости, которые можно провести в домашних условиях:

Прыгни и повернись.

Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делает резкий поворот прыжком вокруг себя.

Быстро переложи мяч.

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч. По сигналу быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

Ударь и догони.

Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом возвращается на место.

Проведи мяч.

По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.

Волчок.

Ребенок, сидя в обруче, приподнимает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

Догони обруч.

Ребенок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.

Юла.

Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким движением закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.

Удочка.

Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя. Ребенок перепрыгивает через веревку, стараясь не коснуться ее.

Эти игровые упражнения в значительной мере помогают скорректировать нарушения в психофизическом развитии ребенка, укрепляют его веру в свои силы и возможности.



Спортивный уголок дома

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности.

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью. На устройство спортивного уголка влияет величина квартиры, ее планировка, степень загруженности мебелью. Такой уголок может занимать 2 кв. м., располагаться в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон. Вертикальные стойки можно прикрепить к потолку и полу – это основание комплекса, на которое крепятся канаты, веревочные лестницы, резиновая лиана, качели, кольцо, перекладины.

Оборудовать такой уголок не сложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. Обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палочка, мат – простой и обязательный минимум для дома. Благодаря этим предметам ежедневная зарядка превратится в игру, помогая малышу развить ловкость, координацию движений и силу.

Выполняйте все упражнения вместе с ребенком.

Предлагаем вашему вниманию комплекс упражнений с использованием различного спортивного оборудования для детей 3,5-7 лет

Обруч (халахуп)

Вращаем – развиваем координацию движений

Для начала научите ребенка вращать обруч на руке. Пусть вытянет одну руку вперед и повесит обруч на запястье, другой рукой резким движением надо закрутить обруч (помогите ребенку!). Напрягая руку с обручем, важно поддерживать вращение. Можно сказать ребенку, что он должен рисовать рукой маленькие кружочки в воздухе.

Пролезаем – развиваем ловкость

Попросите свое чадо поднять руки с обручем над головой, пусть максимально вытянется. Теперь скажите, что нужно пролезть через обруч так аккуратно, чтобы обруч не касался тела. Затем все следует проделать в обратную сторону, то есть снизу вверх, как бы вылезая из обруча. Если у вас имеется два или несколько обручей, поставьте их на ребро в ряд: у вас получится овальный тоннель, через который ребенок может пробегать или проползти.

Мяч

Броски – развиваем координацию

Возьмите простой резиновый мяч и встаньте на небольшом расстоянии от ребенка. Киньте ему мячик, пусть поймает его в ладошки и перекинет вам обратно. Попробуйте увеличить расстояние между вами и малышом. Можно сыграть в известную игру «Съедобное – несъедобное». Соответственно, в первом случае карапуз должен поймать мячик, а во втором – отбросить его.

Перекаты – укрепляем спину

Возьмите мяч и лягте животом на пол. Ребенка положите также на живот напротив себя на некотором расстоянии (2-3 метра). Перекатите мяч ребенку, чтобы он поймал его двумя руками и покатило обратно вам.

Скакалка

Прыжки – развиваем координацию и мускулатуру ног

Сначала надо научить ребенка перепрыгивать двумя ногами через лежащую на полу скакалку. Когда это задание удастся выполнить, переходите к вращению скакалки вперед. Концы ее должны быть зажаты в ладонках, а руки широко расставлены в стороны. Попросите ребенка сделать мах двумя руками вперед, а затем назад. Наконец при махе вперед, когда скакалка перелетела через голову, покажите малышу, как нужно перепрыгнуть через нее двумя ногами одновременно. Попробуйте сделать несколько прыжков подряд.

Перетягивание – развиваем мышцы рук

Возьмите один конец скакалки, а другой дайте ребенку. Держаться надо за самую скакалку, а не только за пластиковую ручку. По разным сторонам комнаты положите игрушки. По команде каждый начнет тянуть скакалку в свою сторону. Поменяйтесь местами, чтобы поработать второй рукой.

Гимнастическая палка

Ходьба – профилактика плоскостопия

Положите простую гимнастическую палочку на пол. Попросите малыша встать двумя ногами на один ее край так, чтобы пятки и носки касались пола. Руки – на пояс, спина ровная. Задача ребенка – перемещаясь небольшими шагами, добраться до другого конца палочки. Гимнастическая палочка все время должна быть под сводом стоп. Пусть ребенок пройдет так 2-3 раза.

Катание – укрепляем пресс

Сядьте вместе с ребенком на пол. Палочку положите перед ногами ребенка. Поставьте его стопы на середину гимнастической палочки. Ноги должны быть согнуты в коленях, руки – вдоль туловища. Пусть кроха ногами докатит палочку до вас и вернет ее обратно ближе к себе. Палочку катать нужно только ногами.

Мат

Кувырок – развиваем ловкость

Исходное положение – сидя на корточках, колени вместе. Посадите кроху лицом к мату, на самый край. Скажите, чтобы опустил голову, прижал подбородок к груди, а руки протянул вперед. Затем оттолкнулся ногами, приподнимая копчик, и сделал кувырок вперед через голову. Страхуйте ребенка, закрывая своей рукой его затылок и прижимая подбородок к груди. Колени в повороте всегда согнуты!

Перекаты – укрепляем спину и пресс

Малыш лежит на спине поперек мата. Руки вытянуты вверх, ноги выпрямлены. Пусть, не помогая себе руками и держа ноги вместе, перевернется на живот. Затем снова на спину. Докатился до конца мата? Пусть перекатами вернется обратно.

ВАЖНО!!! Не стоит пренебрегать таким понятием, как микроклимат в помещении, где находится спортивный уголок. От него напрямую будет зависеть работоспособность организма, поскольку при увеличении физических нагрузок повышается потребность в кислороде.

В норме стоит придерживаться следующих показателей:

средняя влажность воздуха – 50-70%;

температурный режим – в пределах 20-22°C выше 0;

объем свежего воздуха в час на ребенка – 20-30м³.

Отсюда сам собой напрашивается простой вывод – во время занятий спортом помещение, где установлен детский спортивный уголок, необходимо проветривать каждый час-два, не допуская при этом образования сквозняков. Можно прибегнуть к использованию современных кондиционеров, вентиляционных систем.



Подсказки для взрослых

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.
2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.
4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.
5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

При подготовке материала использованы интернет сайты:

<https://kondrashova-ppds16.edumsko.ru/articles/post/1449170>

<https://infourok.ru/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-s-detmi-doma-1676322.html>

<https://www.art-talant.org/publikacii/10440-konsulytaciya-dlya-roditeley-kak-oborudovaty-sportivnyy-ugolok-doma-dlya-rebenka-doshkolynogo-vozrasta>

<https://childage.ru/dom-i-rebenok/detskaya-komnata/sportivnyj-ugolok-doma-konsultaciya-dlya-roditelej.html>