

Консультация для родителей.
Движение – это жизнь.

*Инструктор физического воспитания
СТАРЧИКОВА С.В.*



Родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание

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.

С чего же начинается физическое воспитание?

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения. Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

- Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».
- Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами,— изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.
- Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.
- После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).
- Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день - объем 17 000 движений; интенсивность 55-65 движений в минуту.

Ежедневные физические упражнения полезны в любом возрасте, потому что:

- увеличивают силу и тонус мышц;

- помогают сжигать лишние калории;
- улучшают самочувствие и позволяют выполнять больше дел не уставая;
- стимулируют кровообращение в мышцах и органах и таким образом улучшают работу организма;
- разминают суставы, конечности и делают их более гибкими;
- улучшают осанку;
- помогают сосредотачиваться, повышают быстроту реакции;
- помогают справиться со стрессом;
- увеличивают запас энергии;
- улучшают сон;
- придают хорошую физическую форму, что повышает самооценку и придает уверенность в своих силах.

Соревнования в ходьбе. Взрослый соревнуется с ребенком в быстрой ходьбе на возвышении (на скамейке, узком бревне), по неровной поверхности (снегу, высокой траве), в ходьбе на носках, в приседе и т. п. Взрослый следит, красиво ли ходит ребенок (например, не идет ли он вразвалку, не топает ли, не опускает ли голову), и постоянно исправляет недостатки.

Эстафета с предметами. Начертите для ребенка дорожку (длиной около 10 м) с двумя кружками. Ребенок постепенно складывает игрушки и различные предметы в кружок, вновь их собирает и переносит в другой кружок. То же проделайте, соревнуясь; при этом ходьба переходит в бег. Действия с предметами во время бега и элементы соревнования в игре учат ребенка владеть собой и быстро выполнять поставленные задачи.

Соревнования по бегу. Ребенок готовится на стартовой черте; дорожкой ему служит тропинка в парке, тротуар перед домом и т.д. Взрослый подает команды: «На старт! Внимание! Марш!» Ребенок должен быстро стартовать и, стараясь не замедлять темпа, как можно быстрее добежать до финишной черты, где стоит взрослый. Конечно, игра становится гораздо интереснее, если у ребенка на дорожке есть соперник. Если нет детей такого же возраста, организовать «соревнование» довольно сложно, но в таком случае бег проходит гораздо эмоциональнее, чем когда ребенок бежит один. Бежать можно на дистанцию 10—15 м, в 6 лет — на 20 м.

Соревнования на дорожке препятствий. На дорожке расставьте мелкие предметы (воткните прутьики и т. п.) и дайте ребенку задание бежать как можно быстрее, нигде и ни к чему не прикасаясь. В то время как ребенок бежит, преодолевая препятствия прыжками или обегая их, считайте вслух. Отдышавшись, ребенок повторяет бег на дорожке с препятствиями; взрослый следит, сколько времени требуется на ее преодоление. Посоветуйте ребенку, как надо бежать, чтобы быть самым быстрым, научите его наиболее экономному способу преодоления некоторых препятствий — этим вы пробудите в нем интерес к достижению лучших результатов. Игру повторяйте в последующие дни.

Груз. Ребенок ползает на четвереньках и несет на спине небольшую игрушку или другой предмет, стараясь не уронить его в течение всего пути. Игра способствует развитию координации движений, подвижности позвоночника и выносливости.

Борьба за мяч. Взрослый катит 2—3 мяча по очереди навстречу ребенку; тот быстро возвращает мячи. Иногда можно катить и большее количество мячей одновременно; у ребенка развивается быстрота реакции и ловкость. Между взрослым и ребенком на высоте почти 30 см над землей натягивается веревка или резинка. По неожиданной команде «Достаточно!» оба игрока ложатся на землю и перестают перекатывать мячи. Выигрывает тот, на чьей стороне осталось меньше мячей. Как только ребенок поймет смысл игры, он полюбит ее и благодаря ей приобретет хорошую реакцию, ловкость, внимательность; научится играть, соблюдая правила.

Игра с мячом. Ребенок ползет на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой легкий мяч (надувной), не касаясь его руками. Игра способствует выработке подвижности позвоночника — главным образом шейного отдела.

Метание в цель. На расстоянии, на которое примерно может добросить ребенок, подвесьте большую цель, например корзину или обруч. Ребенок многократно пытается попасть мячом в цель; таким образом он учится правильным замахам и броскам. За каждое попадание в цель ребенок получает очко. Помните: цель не должна находиться слишком близко, чтобы ребенок не перенапрягал глаза.

Ловля мяча . Ловить мяч гораздо сложнее, чем метать его. Поэтому приступайте к этой игре позднее, используя мячик диаметром около 12 см. Ребенок сидит на земле, отбивает мячик низко от земли, стараясь поймать его после каждого отскока. То же повторять на коленях, потом стоя, причем ребенок должен ловить мяч уже не после каждого отскока, а после нескольких отскоков от земли. Взрослый оценивает результаты ребенка по пятибалльной системе.

Подвижные игры

Ребенку дошкольного возраста нравится играть, и он играет с большим увлечением. Эмоциональную силу игры необходимо использовать для дальнейшего развития красивой походки, быстрого бега, смелых прыжков и скачков, ловкого лазанья и метания. При выборе игры надо основательно продумать, что вы хотите разучить с ребенком, какой вид двигательной деятельности хотите для него избрать. Почти каждое упражнение можно быстро превратить в игру, дав ему какое-нибудь оригинальное название (в соответствии с интересами ребенка) и определив, как проводить игру, с чего начать, и, конечно, установив простые правила. Для некоторых игр необходим коллектив по меньшей мере из трех детей. В дошкольный период возрастает потребность в общении с детьми, формируются взаимоотношения, определяемые целями коллективной игры. По тому, как ребенок играет, родители могут понять, какой он сейчас и каким станет, как будет относиться к труду.

Спортивные упражнения.

К спортивным упражнениям относится ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, самокате, каруселях и плавание. Спортивные упражнения способствуют укреплению основных мышечных групп, развитию костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они развивают психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость и др.), а также формируют координацию движений, ритмичность, ориентировку в пространстве, функции равновесия.