

О РОЛИ СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Консультация для родителей на тему:



Подготовила
инструктор по физкультуре
Ковеня Г.Н

Одна из наиболее актуальных проблем современной педагогики — физическое воспитание дошкольников в семье. Мир вокруг нас меняется очень быстро. Ребенка теперь с самого раннего детства окружают разнообразные электронные устройства, машины, компьютеры, для детской аудитории разрабатываются всевозможные компьютерные игры и т.д. С одной стороны, новые технологии полезны, но с другой, вызывает тревогу факт, что дети все меньше и меньше двигаются. Для большинства современных дошкольников гораздо привлекательнее виртуальные игры, чем подвижные и спортивные. Еще совсем недавно сложно было найти мальчика, не умеющего играть в футбол, или девочку, не знающую игру в «резиночку». Сегодня ситуация совершенно иная. Дети почти не участвуют в подвижных и дворовых играх. А полноценное развитие ребенка возможно только в движении. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, при этом часто забывая, что в значительной мере это зависит от них. В семье необходимо создать условия для полноценной физической активности и развития двигательных навыков ребенка. Только хорошо развитые физически дети могут успешно адаптироваться в изменяющихся социальных условиях. Поэтому первоочередная задача родителей — обеспечение активного образа жизни детей, особенно в современных реалиях.

В домашних условиях следует так организовать физическое воспитание, чтобы дети ежедневно занимались утренней гимнастикой, играли в подвижные игры, систематически совершали прогулки, принимали закаливающие процедуры. При занятиях утренней гимнастикой следует учитывать, что упражнения, предназначены для взрослых, трудны, утомительны для детей.

Не пригодны упражнения в упоре у стула, у стола, сильные наклоны туловища вниз, назад, в стороны, т.к. они могут отрицательно воздействовать на зрительную функцию. Гимнастика для дошкольников должна быть проста, доступна, интересна. Необходимо включать специальные упражнения для глаз: поднять глаза вверх опустить вниз без поворота головы, посмотреть вправо, влево, круговые движения головой с открытыми и закрытыми глазами.

Последовательность проведения гимнастики может быть такой: энергичная ходьба, бег, ходьба на восстановление дыхания, 5- 6 общеразвивающих упражнений, включающих в работу все мышечные группы рук, туловища, ног, всё закончить спокойной ходьбой.

В домашних условиях желательно заниматься босиком, что способствует закаливанию ребёнка, укреплению мышц, ведёт к предупреждению плоскостопия. С этой целью можно поиграть с ребёнком: собрать различные предметы (карандаши, мелкие кубики, игрушки) в коробку с пола

пальцами ног, поднятие мяча ногами из положения сидя на полу. В процессе индивидуального выполнения упражнений ребёнок действует в удобном для него темпе, внимание ребёнка направлено на осознанное восприятие задания, опирается на указанные ему ориентиры, что создаёт возможность представления ребёнком движения, правильного его воспроизведения.

Правильному выполнению упражнений помогает использование различных атрибутов, игрушек: флажков, обручей, мячей. Ребёнку интересно выполнять упражнения со звучащими игрушками (погремушками), предметами. Они повышают интерес к занятиям, снимают зрительное напряжение, развивают слуховую ориентировку ребёнка.

Взрослые должны помнить о двигательном запасе у детей. Нередко в результате чрезмерной опеки со стороны родителей, ребёнок начинает чувствовать себя несостоятельным, боится сделать лишнее движение. У него нет потребности в движениях, возникает их дефицит. Чтобы избежать этого, необходимо привлекать детей к выполнению различных упражнений. Например, при ходьбе, следует научить его выдерживать направление, согласовывать движения рук и ног, сохраняя равновесие, голову и туловище держать прямо.

Большое внимание следует уделять самостоятельной двигательной активности и играм детей. Самостоятельная двигательная деятельность ребёнка часто снижена. Для того

чтобы активизировать её, взрослый должен подбирать соответствующие игрушки, физкультурное оборудование, пособия и снаряды. Следует постоянно следить за нагрузкой на детей во время самостоятельной деятельности, не допускать, чтобы дети занимались непрерывно слишком долго, чаще следует организовывать отдых. Для этого можно предложить несколько упражнений на расслабление мышц, успокоение ребёнка.

Если у вас гиперактивный ребенок:

Он не может сосредоточенно слушать взрослого, четко и до конца выполнять задания различного характера, конфликтный (ломает постройки, мешает играть другим детям). Этим детям свойственна суетливость, вспыльчивость, импульсивность, изменчивость настроения.

Помогите ребенку, дайте ему возможность развить чувство самоконтроля: используйте игры и упражнения средней и низкой интенсивности, которые способствуют удовлетворению потребности в движении и развитию концентрации внимания.

Гиперактивным детям необходимо давать задания на развитие глазомера, силы и точности броска:

- прокатывание мяча (обруча) в воротики,
- метание разных предметов в цель (щит, корзина),
- прокатывание мяча одной рукой между предметами.

Советуем играть с ними в городки, серсо, кольцеброс, бадминтон, футбол, хоккей, теннис.

Парные упражнения формируют чувство ответственности и взаимопомощи. Они могут проводиться из разных исходных положений с использованием пособий - мяча, шнура, ленты, обруча, гимнастической палки.

Если у вас малоподвижный ребенок:

Это дети с низкой двигательной активностью и небольшой выносливостью. Они не уверены в себе и отказываются выполнять сложные двигательные задания, а также участвовать в коллективных играх. Им присуща однообразная спокойная деятельность. У большинства отмечается пассивность, обидчивость, плаксивость, нежелание контактировать со своими сверстниками.

Если ваш ребенок относится к этой группе детей, то с ним надо как можно чаще играть, общаться, постепенно вовлекая в более активную деятельность. Необходимо создавать условия, помогающие поверить в свои силы и раскрыть свои возможности. Для этого предлагайте игры и упражнения для развития быстроты, скорости движений и выносливости, на переключение с одного вида деятельности на другой. Вашему ребенку помогут игры: «Прыгни и повернись», «Ударь и догони», «Проведи мяч», «Догони обруч», «Удочка».

Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. (Как правило, родители больше внимания уделяют современным предпочтениям старших: компьютерные игры, видеодиски - что формирует

малоподвижный образ жизни.) Потому в домашних условиях, как бы это не было трудно, необходимо иметь достаточное количество оборудования и пособий для обеспечения благоприятного уровня ДА. «Высокая двигательная культура в семье – залог полноценного развития ребенка».