

Консультация для родителей

Физическое воспитание детей в семье

В своей консультации я хочу рассказать о важности физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят большой интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура - это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности - в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Консультация для родителей

Начальное ознакомление детей со спортом

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Порицая в ребенке рассеянность, беспорядок и непослушание, мы требуем и во время занятий повторять упражнения до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Общение с ребенком родители должны осуществлять как бы в форме игры, при этом следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Мягкая, последовательная манера обращения с ребенком требует от родителей большого терпения и самообладания.

Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы отвратить ребенка от занятий и тем самым лишить его благотворного влияния физического воспитания.

Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

Родителям необходимо изучать стадии физического развития ребенка, а также его возрастные и индивидуальные особенности. Рост и развитие ребенка - сложный процесс, одним из компонентов которого является развитие движений.

Как правильно подобрать упражнения, в какой последовательности их выполнять, как познакомить с ними ребенка и приступить к разучиванию, сколько раз их повторять - родители могут правильно ответить на все эти вопросы только на основе тщательного изучения и глубокого знания индивидуальных особенностей своего ребенка.

Ребенок развивается неравномерно. Ориентиром может служить возраст, однако в двигательном развитии ребенок может опережать свой возраст или, наоборот, отставать. Поэтому родители должны не ограничиваться только данными возрастной группы, а внимательно отбирать движения, предпочитая те, к которым ребенок готов: либо возвращаться к задачам для детей младшего возраста, либо, напротив, предоставить свободу движений ребенку, который по развитию перегнал свой возраст.

Правильно подобранные упражнения с эмоциональным зарядом, которые дети выполняют с увлечением, положительно влияют на эмоциональное, эстетическое и этическое воспитание ребенка. В наше время, которое психологи называют зачастую временем нарастающей отчужденности детей, очень важно найти средства, способствующие созданию теплой, домашней атмосфере, внушающие ребенку чувство уверенности и безопасности, убеждающие его в родительской любви и взаимопонимании. Хорошо продуманные занятия родителей с ребенком являются одним из таких средств.

С медицинской и педагогической точки зрения развитие ребенка может разделить на следующие этапы:

грудной возраст - до 1 года,
младший возраст - от 1 года до 3 лет,
дошкольный возраст - от 3 до 6 лет,

школьный возраст - от 6 до 17 лет.

Забота о двигательном развитии ребенка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.

Грудной возраст (до 1 года)

Процесс развития двигательных навыков у ребенка в течение 1-го года жизни хорошо изучен.

На первом месяце жизни ребенок должен самостоятельно двигаться.

В 2 - 3 месяца кладите ребенка на животик, берите его на руки и, показывая игрушку, стимулируйте движения мышц шеи.

В 4 - 6 месяцев к уже освоенным движениям добавляйте переворот ребенка на бок и на животик.

В 7 - 9 месяцев побуждайте ребенка ползать, сидеть и стоять, а некоторых детей уже можно учить ходить, держась за какую-либо опору.

В 10 - 12 месяцев продолжайте развивать у ребенка умение ползать, стоять и ходить, опираясь на что-нибудь, а затем побуждайте его к первым самостоятельным шагам.

Здоровые дети в годовалом возрасте, как правило, умеют ходить с помощью взрослого или же держась за мебель, а некоторые - и самостоятельно. Дети начинают ходить около 9 мес. или более поздно.

Младший возраст (от 1 года до 3 лет)

На 2-ом году жизни главная задача родителей - поддерживать врожденное стремление ребенка к разнообразным движениям, учить его менять позы и положения.

На 3-ем году жизни интенсивно развивается подвижность рук и ног, ребенок набирает силы. Задача родителей - способствовать всестороннему развитию у ребенка умение ходить, бегать, прыгать и т.д.

Дошкольный возраст (от 3 до 6 лет)

На 4-ом году жизни задача родителей вырабатывать у ребенка правильную осанку и легкую, красивую походку.

На 5-ом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмические движения.

На 6-ом ребенок должен показать, что им освоены все основные виды движений. Его умственно и физически нужно приготовить к школьной работе.

Чтобы всего этого достичь следует в течение дошкольного периода систематически направлять двигательную активность.

Школьный возраст (от 6 до 17 лет)

Ребенок приобщается к более серьезным подвижным командным играм - футбол, баскетбол, волейбол и др. Этот возраст наибольшей активности у детей, поэтому многие родители грамотно распределяют нагрузки своего ребенка, сочетая школьные занятия и досуг ребенка. Они записывают своих детей на различные спортивные кружки и занятия: плавание, танцы, футбол, теннис, восточные единоборства.

Конечно, это всего лишь краткая характеристика первых шагов к спорту. Важно: уметь сделать их правильно, во всем помогая и направляя ребенка.

Консультация для родителей

Совместные занятия спортом детей и родителей

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность. В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре. В отличие от заданий по другим предметам, они могут быть индивидуальными: если не получается на уроке, то дома можно разучить кувырок и научиться подтягиваться. Внимание взрослых нужно подросткам в большом и малом, простом и сложном. Что будет делать школьник на улице? Чтобы прогулочное время не проходило в пустых, а то и небезопасных занятиях, необходимо, как минимум, следующее: помочь ребенку освоить хотя бы 3-4 наиболее простые, известные всем игры, которые он мог бы затеять со сверстниками. Научить его наиболее важным двигательным умениям и навыкам, чтобы он в любое время года мог найти, чем заняться. Обеспечить его необходимым физкультурным инвентарем. Не забывать поинтересоваться, как прошло его свободное время.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям подростка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют в школьных соревнованиях. Спортивные интересы в

такой семье становятся постоянными. В каком выигрыше будет школа, если возьмется за проведение таких совместных спортивных мероприятий! Пусть даже это не обязательно соревнования, пусть это будет просто физкультурный праздник. Вспомним дух народных забав, развлечений, главное в них - не стремление к первенству, а возможность принять участие, попробовать свои силы, получить удовольствие от движения, от игры. Мы привычно обращаем внимание на то, что дети засиживаются у телевизора. Нам самим надо стараться преодолеть зрительскую всеядность, и детей этому учить. Тогда освободится время для прогулок, игр на свежем воздухе, спортивных развлечений, не будет позднего, нарушающего режима сидения у телевизора. Дело не в том, чтобы «отвлечь» подростка от телевизора. Постараемся сделать из него нашего помощника. Он дает обширную телеинформацию по физической культуре и спорту. Из передач всегда можно и нужно многое позаимствовать для своей семьи: интересные упражнения, игры, конкурсы, эстафеты. Несомненная польза есть от многих других спортивных передач: физкультурных праздников, олимпиад, соревнований - они расширяют спортивную эрудицию, вызывают интерес к физической культуре.

А если родители постараются хотя бы отчасти компенсировать двигательную пассивность, устроив во время перерывов в футбольном или хоккейном матчах физкультурную паузу: пробежаться возле дома, «посчитать» ступени в своем подъезде, попрыгать со скакалкой, то это будет очень хорошим приложением к телепередаче.

То есть, совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом - один из основных аспектов воспитания.

Консультация для родителей

Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий

Начинайте заниматься с ребенком с первых же дней его жизни. Бережно относитесь к нежным тканям младенца, вооружившись основательными знаниями, подробно приведенных в специальной литературе. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятий в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка - в школе, физкультурном обществе и культурно-просветительных учреждениях, где ребенок занимается под руководством специалиста.

Возможность включить в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита свободного времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий. Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий - не более 10 минут. До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять на свежем воздухе. Если есть время, можно в эти часы провести 15-20-минутный, более интенсивный урок, включив в него упражнения для больших групп мышц. После обеда необходим покой; ребенок дошкольного возраста должен спать или хотя бы спокойно лежать не менее 2 часов. После сна полезны непродолжительные взбадривающие упражнения и более длительные - по возможности на открытом воздухе.

Занятия во второй половине дня должны предоставить ребенку больше времени для освоения разнообразных движений с предметами и для упражнений на различных снарядах - желательно в обществе сверстников. В эти же часы удобно провести более длительное тренировочное занятие с одним из родителей (около 20 мин.).

Упражнения перед ужином - наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. В этот период есть время для разучивания акробатических упражнений, проведения игр и совершенствования достигнутых результатов. После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна, а, кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе - чаще всего она предоставляется в выходные дни.

Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен такой факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают,

родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду. Если ребенок в летнее время может проводить весь день на воздухе, это благоприятно отражается на его физическом развитии. В некоторых детских учреждениях дети играют, едят и спят на свежем воздухе. В результате они меньше болеют и больше двигаются. Для нормального физического развития здорового ребенка недостаточно просто сопровождать мать в магазин за покупками, спешить за ней по наиболее оживленным улицам города; необходимым требованием для него является возможность свободно побегать. Родители обычно торопятся и не осознают, что ребенку приходится все время бежать, чтобы угнаться за их темпом.

Таким образом, организм его получает чрезмерную нагрузку. Во время долгих походов родители тоже переоценивают детские силы. Ребенку гораздо полезнее просто побегать, поиграть - в этом случае он сам контролирует степень утомления.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой - он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим тренировки должны проходить в форме игры - тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.

Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет, что он уже сам покажет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой.

Взрослый должен знать, какое упражнение он хочет разучить с ребенком, как будет его выполнять и чего хочет этим достичь. Каждое упражнение и подвижная игра имеет свою задачу, цель, значение, они подразделяются на несколько групп.

В первую группу входят упражнения, направленные на выработку правильной осанки, правильного положения головы, плеч, других частей тела. Упражнения такого рода называются оздоровительными; именно эти движения способствуют правильному физическому развитию. При выполнении этих упражнений необходимо уделять особое внимание правильному их выполнению, чтобы добиться требуемого распрямления спины, растягивания соответствующих мышц. Родители должны демонстрировать упражнения ребенку, а затем помочь ребенку освоить новое движение. При выполнении любого упражнения этой группы требуется помощь и неназойливое наблюдение со стороны родителей, чтобы отдельные позы и положения были правильными.

Во вторую группу входят упражнения, содержащие элементы акробатики. Они направлены на развитие ловкости, гибкости и быстроты реакции и

выполняются со страховкой. Чтобы обеспечить полную безопасность при выполнении этих движений, взрослые должны быть очень осторожны и внимательны.

Поскольку родители заинтересованы в том, чтобы развить у ребенка смелость, умение преодолевать страх, вызываемый необычным положением тела или быстрыми изменениями поз, следует терпеливо учить его ориентироваться в необычных положениях, пока он не преодолеет боязнь и не будет с радостью повторять акробатические упражнения.

К третьей группе относятся подвижные игры, в которых используются ходьба, бег, прыжки, лазанье и броски. Для того чтобы естественные движения были притягательными для детей, их объединяют игрой с простыми правилами. Таким образом, ребенок учится соблюдать определенные правила, дисциплину, а также и умению сосредотачиваться. Необходимо учить так же и умению проигрывать. Для проведения игр нужен коллектив: ребенок играет с родителями или же со старшими братьями и сестрами.

В четвертую группу входят упражнения с использованием различных предметов, снарядов на свежем воздухе или в помещении. Сюда относятся, например, ходьба по приподнятой и наклонной плоскости, лазанье по лесенке и гимнастической стенке, проползание под различными препятствиями, перепрыгивание через препятствия. Здесь необходимо соблюдать принцип постепенного повышения требований к детям. Особенно важна изобретательность родителей, помогающая в обычных условиях смастерить для детей различные интересные преграды для перелезания, перепрыгивания и раскачивания, которые обогатили бы запас движений ребенка. Желательно ежедневно подготавливать для ребенка в квартире увлекательную дорожку препятствий, чтобы он мог поупражняться на ней в ловкости, быстроте реакции, закрепить различные движения. На природе подобные дорожки можно легко соорудить с помощью веревок, досок.

Дети преодолевают дорожку препятствий самостоятельно, стараясь сделать это как можно лучше. В этих упражнениях важна не столько точность выполнения, сколько быстрая адаптация к необычным условиям. Детям больше всего нравился этот вид упражнений.

Пятую группу составляют музыкально-ритмические упражнения, воспитывающие у детей грациозность, осознанное выполнение движений и сочетание движений с ритмом стихов, песенок, музыки. Ребенок вначале учится слушать музыку и понимать ее характер, а затем непринужденно соединяет движение с музыкой. Родители должны уметь спеть детскую песенку, сыграть простую мелодию в нужном ритме на музыкальном инструменте. Если ребенок движением может подчеркивать ритм и характер музыки, вживаясь в нее, он получает большие преимущества для дальнейшего обучения игре на музыкальном инструменте, танцам, пению. Умение слушать музыку полезно в любом возрасте.

Систематические занятия любым видом спорта развивают силу мышц, выносливость, быстроту и ловкость.

Однако «вес» этих качеств в разных видах спорта различен. Вот почему для занятий тем или иным видом спорта необходим предварительный совет со спортивным педагогом и врачом. При этом учитывают состояние здоровья и характер физического развития школьника, а также возможное влияние на развитие его организма тренировочных занятий.

Младшим школьникам можно рекомендовать некоторые виды спорта, а именно те, которые развивают ловкость, гибкость и координацию движений, предусматривают равномерную и умеренную нагрузку на возможно большую

группу мышц тела, например: фигурное катание, художественная гимнастика, плавание и др.

Занятиями теми видами спорта, которые связаны с упражнениями скоростно-силового характера небольшой интенсивности и продолжительности (прыжки в длину) или же с тренировками, в которых довольно интенсивные упражнения силового характера чередуются с паузами (волейбол, водное поло), можно начинать с 10-11 лет.

С 12-13 лет обычно разрешают начинать подготовительные занятия почти по всем видам спорта, которые не только развивают скорость, ловкость, но и включают упражнения на выносливость и силу (велоспорт, гребля, толкание ядра и др.)

Занятия, требующие больших силовых нагрузок (тяжелая атлетика, бокс) следует начинать с 14-15 лет.

И еще одно замечание: занятия спортом должны проводиться под руководством тренера.

Невозможно представить себе занятий физкультурой и спортом без соревнований. Но спортивные соревнования для подростков - это не только физическая, но и большая эмоциональная нагрузка. А слишком высокая нагрузка на нервную и эндокринную системы может привести к нежелательным, даже к тяжелым срывам. Вот почему специальными указаниями строго регламентируется возраст, с которого подростки могут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

Точно предугадать возможности будущего спортсмена - дело трудное. И поэтому желание самого ребенка надо учитывать прежде всего. Страстное желание иной раз в состоянии пробудить способности. Надо всегда помнить, что эмоции в спорте играют большую стимулирующую роль. Учитывая физическое развитие ребенка, можно предсказать, в каком виде спорта он может преуспеть. Один из самых элементарных критериев спортивной ориентации детей - рост.

Удобнее всего в этом отношении ребятам среднего роста, им в принципе открыты пути во все виды спорта. Низкорослым лучше ориентироваться на виды спорта, имеющие весовые категории: бокс, акробатика и др.

Немалую роль при выборе видов спорта играет масса человека. Здесь труднее всего что-либо предсказать на несколько лет вперед. И все-таки: если у мальчика или девочки «широкая кость» и они склонны к полноте, им очень трудно было бы добиться успеха в таких видах спорта, как гимнастика, фигурное катание.

Но самым главным критерием спортивной ориентации остается характеристика двигательных особенностей. Способен ребенок бегать очень быстро, но без усталости - ему всегда найдется в легкой атлетике занятие по душе. Также важна реакция.

Словом, возможности приобщения детей к спорту велики. Они будут расти из года в год. Долг родителей - использовать эти возможности на благо воспитания всесторонне развитого человека.

Консультация для родителей

Инвентарь и место для занятий

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе, в том числе и зимой, когда при выполнении упражнений усиливается снабжение крови кислородом и можно вдыхать чистый воздух. Только дождь и ветер могут быть помехой для занятий на улице. Помещение, где вы занимаетесь с ребенком, всегда следует хорошо проветривать, обязательно открывайте форточку или окно. Достаточно места должно отводиться для выполнения акробатических упражнений и проведения игр.

Следите за тем, чтобы дети не бегали и не прыгали на мостовой и бетоне: свод стопы у дошкольников только формируется и поэтому требует эластичной подкладки. Для занятия бегом хорошо подходят тропинки в парке или поле. Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различной величины, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться. В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе и чем меньше избалуете его комфортом, который порождает лишь бездеятельность и лень, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

Одежда для занятий физкультурой не должна затруднять движений и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к кожному покрову тела. Специальная одежда требуется для занятий зимой. Лучше надеть на ребенка два легких свитера, чем не пропускающий воздух комбинезон. По возвращении с катания на санках или лыжах ребенка необходимо переодеть в сухую одежду, переобуть и согреть теплым питьем.

Таким образом, очень важно не только приобщить ребенка к спорту, но организовать эти занятия: соблюсти режим дня, обеспечить безопасность занятий (лучше их проводить с тренером), правильную одежду, упражнения, которые подойдут физическому развитию вашего ребенка и т.д.

Заключение

В моих консультациях я всесторонне рассмотрела проблемы современных семей, подробно рассмотрела как, когда и где заниматься с детьми спортом внутри семьи. Занятия спортом приобщают детей и родителей, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, содержат в здоровой физической форме тело и дух как детей, так и родителей.

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, телевидение, Интернет - дают родителям советы, призывают, информируют и предостерегают. Но менее важно и физическое воспитание ребенка. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаляют организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и др.

Хочется надеяться, что у родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка, с тем, чтобы они сами активно занимались с ним физкультурой и таким образом способствовали укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям. Совместные занятия

физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

Используемая литература

- 1. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.**
- 2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.**
- 3. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» - Дрофа, 2004г. - 532 с.**
- 4. Харламов И.Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г. (стр.8-9,12-13, 29-31)**
- 5. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.**

Консультация для родителей

"Веселый тренинг"

Из опыта работы воспитателя Тарейчевой И.В.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре вместе с воспитателем в течение 2 мин. Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность воспитателю оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Вместе с тем целый ряд упражнений требует физического напряжения в течение определенного времени, что может вызвать у детей ощущение рутинности физических тренировок. Поэтому все упражнения имеют названия, символизирующие на время его исполнения подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. При этом выполнение упражнений и, особенно, повторений должно сопровождаться фразами и выражениями воспитателя, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания. Каждое упражнение выполняется в течение двух недель, то есть 8 раз, следуя от более легкого к сложному. Все они способствуют развитию или гибкости, или подвижности суставов, или укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. Весь комплекс вместе с рисунками можно оформить в виде консультации для родителей, и предложить им выполнять эти упражнения дома вместе с детьми, что, несомненно, поможет повысить интерес детей и родителей к физкультурным занятиям.

Игровые упражнения

«КАЧАЛОЧКА»

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы так же покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад.

Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц спины, ног; гибкости.

«ЦАПЛЯ»

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать эту позу нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. То же, на левой ноге.

Для мышц ног; координации

«КОРЗИНОЧКА»

Дети, ложимся на животик.

Представьте себе, что мы отправляемся в лес за грибами и ягодами. Для этого нам нужны корзинки. Согните ноги в коленях и возьмите руками за стопы. Прогибаясь в пояснице, тянем ножки вверх, делая глубокую корзинку. Положили ягоды и грибы в корзинку и опустили на травку. Расслабились.

Повторить 3-4 раза. *Для мышц живота, ног; гибкости*

«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику.

Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.

Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Для мышц спины, живота, ног.

«ЛОВКИЙ ЧЕРТЕНОК»

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

Для мышц ног; координации.

«РАСТЯЖКА НОГ»

Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Для мышц спины, ног; гибкости.

«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!»

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!»

«Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Упражнение для осанки.

«**КАРУСЕЛЬ**». Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

Подвижные игры

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны быть, с одной стороны, подвижными, с другой — вызывать живой интерес, развивать смекалку и сообразительность.

Игра-эстафета «**КЛАССИКИ**»

Дети строятся в 2 колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: два, один, два, один, два. По сигналу педагога, дети прыгают через обручи туда и обратно,

передают эстафету следующему из своей команды легким хлопком по руке и встают в конец колонны.

«МЯЧ СОСЕДУ!»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удастся коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

«БЫСТРО ВОЗЬМИ»

Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др.) Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

«СОБЕРИ МЯЧИ»

В центре зала большая корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети — собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграли дети.