

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Физическое воспитание ребёнка в семье.

Долг родителей – укрепить здоровье ребёнка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазанье, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т.п.), естественные силы природы (солнце, воздух, вода).

Физические упражнения.

- Задания и объяснения должны быть ясными и чёткими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения.

- Упражнения должны быть интересными, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например, «Птичка», «кошка», «паровоз». Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, - изображать всё в виде игры. Весёлый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребёнка.

- Количество повторений для дошкольников обычно колеблется от 2 – 3 до 10. после наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (3- 60с).

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически.

Прогулки – это важно.

Дети должны проводить на воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулки с детьми – между завтраком и обедом (2-2,5 часа) и после дневного сна, до ужина (1-2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается. Причиной отмены прогулки для здорового ребёнка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20-25 мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде. На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в тёплом пальто, шапке с наушниками, валенках, и тёплых варежках.

Время от времени полезно совершать с детьми длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние – для младших до 15- 20 минут ходьбы, для более старших – до 30 минут, с небольшими остановками на 1-2 минуты во время пути. Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.

Как правильно организовать физические упражнения дома?

1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.
2. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё больше старания.
3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребёнка, его доверие, ощущения им своей значимости и значимости собственной личности.
4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.
5. Важно определить приоритеты вашего ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.
6. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.
7. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.
8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьёзное!
9. Не перегружайте ребёнка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.
10. В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребёнка.

*Инструктор по физической культуре
Скормкина А.О.*