

Консультации для родителей

КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

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. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые 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 уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается 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. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни. Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплекуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет.

Для него важна и ваша оценка.

Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

1. В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
2. Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
3. Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
4. Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
5. Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так

ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

Консультация для родителей

«Прогулка и ее роль в развитии ребенка»

Уважаемые родители, я думаю, о значимости прогулки и, о её огромной пользе вам говорить не нужно. Все вы прекрасно знаете, что прогулка – это одна из составляющих здорового образа жизни. Чем больше времени ребёнок проводит на свежем воздухе, тем больше пользы он получает и в качестве закаливания, и физического развития, и профилактики против заболеваний. Но почему же многие родители относятся негативно к прогулкам в детском саду, когда погода меняется и становится холодно. Это ведь не чья - то прихоть: выводить ежедневно, в любую погоду детей на прогулку. В детском учреждении разрабатывается обязательный режим дня на основании «Санитарно - эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях» «Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - перед уходом детей домой. Из цитаты вы видите, что Сан Пин нам рекомендует в холодную погоду прогулку не отменять, а сокращать. С чем это связано? Прогулка на свежем воздухе создаёт прекрасные условия для оздоровления детей, их физического развития, а также положительно влияет на эмоциональное состояние. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит и сон. Что нужно для того, чтобы прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и – подходящий «наряд»! Нужно уметь правильно одевать детей. Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Ребёнка надо одевать так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Существует ещё одна очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью - двумя, ну, а зимой одевают три слоя одежды. И, конечно же, для зимней прогулки нужно взять с собой запасную пару варежек. Румяные щечки, блестящие глаза и отличное настроение - такой результат прогулок понравится всем: и детям, и взрослым.

Так что вы тоже, уважаемые родители, не исключайте прогулку из - за того, что, на улице холодно и гуляйте с детьми в любую погоду.

Мне хочется выделить в отдельный список все ПЛЮСЫ прогулки:

1. Солнечные лучи во время прогулки помогают выработке в организме витамина D, который необходим для полноценного усвоения кальция в организме. Следовательно, прогулки также являются профилактикой рахита.
2. Прогулки улучшают кровообращение в легких, способствуя, таким образом, лучшему снабжению кислородом тканей и органов.
3. Если у ребенка легкий насморк, то прохладный воздух будет способствовать разжижению слизи, которая должна покинуть организм.
4. Прогулки расширяют кругозор ребенка.
5. Прогулки способствуют созданию и укреплению эмоциональной связи между ребенком и родителями.
6. Они развивают физические навыки ребёнка.
7. Прогулка на свежем воздухе улучшает аппетит и сон ребенка.
8. Ребенок получает положительные эмоции во время прогулки.

А мне ещё хочется добавить, что прогулки в ДОУ – это не только закаливание, профилактика заболеваний и развитие физической активности, прогулка в ДОУ - это режимный момент, в котором организована и образовательная деятельность.

Прогулка состоит из следующих частей:

1. Наблюдение (наблюдения за живыми и неживыми объектами природы; за явлениями окружающей действительности)
- 2.Трудовая деятельность (планируется хозяйственно - бытовой труд, или групповые поручения, коллективный труд).
3. Физкультурно - игровая деятельность (подвижные игры).
- 4.Дидактические игры.
5. Самостоятельная деятельность детей, где ребёнок познаёт окружающий мир.
- 6.Индивидуальная работа.

Подвожу итог. Прогулка для детей - это праздник, с интересными играми, забавами, эстафетами; это миг, в котором фантазия встречается с реальностью; это дар природы, значение которого не переоценить. И только высокое мастерство педагогов в сочетании с творчеством, а главное, конечно, — любовь к детям, делают прогулку удивительной и неповторимой.