

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»

Для полноценного развития ребёнка нужны благоприятные условия. Основной резерв двигательной активности детей можно создать за счёт организованных физкультурных мероприятий. Такие движения, как ходьба, бег, прыжки, ползание широко применяются детьми в самостоятельной деятельности и в творческих играх. Они являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, утренних гимнастик.

При больших нагрузках дети быстро устают, организм «истощается». Поэтому необходимо обязательно учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребёнка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок.

Во время пребывания на свежем воздухе предоставьте ребёнку возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Необходим разнообразный спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи разных величин и др. Во время игр в природных условиях у детей формируются умения использовать приобретённые двигательные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми, проявляется активность, настойчивость, самостоятельность.

Двигательный опыт малышей невелик, движения однообразны и требуют помощи со стороны взрослых. Переключите потребность ребёнка к простым подскокам (которые очень утомляют взрослых) на осмысленные движения, дав ему разнообразные подсказки. Пусть для начала ребёнок покажет, как летает бабочка, прыгает зайчик, летит самолёт, ползает котёнок, косолапит медвежонок. Словом, пусть ребёнок подключит к своим физическим действиям ещё и образное мышление. Результат вы увидите очень быстро. Ребёнок поймёт, что такие игры ему под силу, и начнёт выполнять физические упражнения.

Таким образом, ребёнок через игру приходит к осмыслению пользы и удовлетворения, которые можно достичь за счёт разнообразных спортивных игр и упражнений.

Тренировать и закаливать детский организм можно в любое время года.

Начинать и заканчивать упражнения нужно ходьбой в течении 1-2 мин с произвольным, равномерным дыханием.

Заниматься можно за 45-60 мин после еды. Выполнять упражнения лучше босиком или в носках.

Комплекс упражнений надо начинать из исходного положения стоя, затем сидя на полу и только потом из положения лёжа. Упражнения из положения лёжа на полу считаются максимальной разгрузкой для позвоночника. Каждое занятие обязательно заканчивается игрой, чтобы ребёнок мог эмоционально разрядиться.

Ребёнок повторяет движения столько раз, сколько хочет, выбирает те движения, которые ему в данный момент интересны. Именно творческий подход позволяет разнообразить и «украсить» жизнь ребёнка.

Литература:

1. Кудрявцев В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст): Программно- методическое пособие. М., 2000 год.
2. Потапчук А.А. «Лечебная физкультура в детском возрасте». СПб., 2007год.
3. «Инструктор по физкультуре» №1 2012 год.
4. infourok.ru >doshkolnogo-vozrasta
5. nsportal.ru>sad-aktivnost-detey