Консультация для родителей «Физкультура в играх»

Достаточная двигательная активность необходима для правильного физического развития и повышения работоспособности ребёнка. Основное в физическом воспитание ребёнка – подвижные игры на свежем воздухе. Характер движений во время игр и упражнений у дошкольников усложняется. В них проявляется больше силы, ловкости, сообразительности, быстроты, координации движений.

Родители порой недооценивают развивающее значение таких игр, как «Жмурки», «Догонялки», «Классики». В игре ребёнок испытывает свою волю и храбрость – взбирается на дерево, прыгает с высоты, перепрыгивает канавы, лужи. И, конечно, при этом он частенько приходит домой в запачканной или мокрой одежде.

Кто спорит – надо приучать ребёнка к аккуратности, бережному отношению к вещам, но только не ценой лишения его возможностей играть.

Разумные меры предосторожности, ограждающие детей от несчастного случая, не должны выливаться в категорические и не всегда обоснованные запреты, подавляющие их инициативу. Прежде чем сказать ребёнку «нет», дайте себе труд подумать, насколько действия ребёнка действительно представляют для него опасность, не щадите ли вы просто свои нервы

А как часто, к сожалению, бывает – прогулка с мамой или бабушкой превращается для ребёнка в поток одёргиваний, запретов, запрещений. Всё это, разумеется, идёт от самых лучших побуждений. Но мысленно ставишь себя на место детей – и удивляешься их долготерпению и выдержке. Глубокое убеждение взрослых, что они всегда знают, что хорошо, а что плохо, что можно, а что нельзя, не всегда верно. У ребёнка есть свой, хоть и ограниченный, но более конкретный опыт, основанный на знании своих собственных достижений и успехов сверстников.

А в некоторых случаях постоянными запретами можно добиться только обратного: ребёнок постарается совершать свои «подвиги», в ваше отсутствие. В детских травматологических отделениях нередко можно услышать примерно такой диалог между врачом и 6-7 летним ребёнком: «Как же ты ногу сломал?» - «С дерева упал». – «А зачем полез, если не умеешь по деревьям лазить?» - «Назло маме. Ничего никогда не разрешает. Только слышишь – Перестань да осторожнее».

Кроме всего прочего, мы все хотим, чтобы наши дети были решительными и смелыми. Эти качества закладываются уже в дошкольном возрасте, и естественно, что для их развития, необходима разумная доля риска. Не безрассудства, а того риска, который основан на правильном расчёте своих

сил, двигательных умений и навыков. Предоставьте детям, особенно мальчикам, право на этот риск. Любая, даже маленькая победа, повышает их авторитет в глазах сверстников, помогает нравственно самоутвердиться. Залезая на дерево, перепрыгивая через ров, ребёнок становится не только храбрее, но гораздо ловчее, смелее. Конечно, нам взрослым, придётся пережить несколько беспокойных минут. Но что поделаешь? На то мы и взрослые. Запрещать же ребёнку двигаться, играть и в известных границах шалить – значит, лишить его части радости и движений.

Большую роль играют совместные занятия и игры с ребёнком.

Когда начинать заниматься

Начинайте заниматься с ребёнком с первых же дней его жизни. 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 ребёнка – в школе, спортивных секциях, где ребёнок занимается под руководством специалистов.

Когда и сколько заниматься

Возможность включить в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребёнком существует почти всегда. Необходимо уделять ребёнку хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, что бы ребёнок постепенно привык к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий ребёнка с родителем различна: она зависит от возраста ребёнка, от лимита свободного времени родителей; от времени суток, а также от того, что делает ребёнок до и после занятий (если ребёнок устал после долгой прогулки или же прогулка ещё предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха).

Чем и как заниматься

Прежде всего, взрослый должен знать, какое упражнение он хочет разучить с ребёнком, как будет его выполнять и чего хочет этим достичь. Каждое упражнение и каждая подвижная игра имеют свою задачу, цель, значение; в связи с этим 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 (*хотя и остальные упражнения имеют большое гигиеническое значение*); 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 и т. п.

Родители, прежде всего, должны продемонстрировать упражнения ребёнку (чтобы он видел, как следует правильно его выполнять, а затем помочь ребёнку освоить новое движение. Например, в упражнении «*самолётик*» ребёнок, стоя на коленях, разводит руки в стороны и слегка наклоняется вправо и влево (*самолётик покачивается*). Взрослые, поглаживая ребёнка по спине, способствует выпрямлению позвоночника – особенно в поясничной части. Если ребёнок сдвинет лопатки, взрослый кладёт на них руку, чтобы ребёнок выпрямил спину. При наклонах взрослый придерживает ребёнка за ноги, чтобы он не сгибал колени. При выполнении любого упражнения этой группы требуется помощь и не назойливое 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 этих движений взрослые должны быть очень осторожны и внимательны. Поскольку родители заинтересованы в том, чтобы развить у ребёнка смелость, умение преодолевать страх, вызываемый необычными положениями тела (*например, головой вниз*) или быстрыми изменениями поз (при раскачивании перебрасывании ребёнка, следует терпеливо учить его ориентироваться в необычных положениях, пока он не преодолеет боязнь и не будет с радостью повторять акробатические упражнения. В этом случае, как правило, используемые методы поощрения и повторения до тех пор, пока ребёнок его полностью не освоит. Подход индивидуальный: каждый ребёнок реагирует на сложные упражнения по-разному, иногда даже необходимо сделать замечанию смельчаку, чтобы он не рисковал и следил за замечаниями взрослых.

К третьей группе относятся подвижные игры, в которых используется ходьба, бег, прыжки, лазанье и броски. Для того чтобы эти естественные движения были притягательными для детей, их объединяют с игрой с простыми правилами. Таким образом, ребёнок учиться соблюдать определённые правила, дисциплину, а также умению сосредотачиваться. Необходимо также учить умению проигрывать (все ведь не могут быть первыми, поэтому необходимо учитывать и возможность оказываться на последнем месте, если другие будут более проворными). Для проведения игр нужен коллектив: ребёнок играет с родителями или же со старшими братьями и сёстрами.

В четвёртую группу входят упражнения с использованием различных

предметов, снарядов на свежем воздухе или в помещении. Сюда относятся, например, ходьба по приподнятой или наклонной плоскости, лазание по лесенке и гимнастической стенке, подлезание и проползание под различными препятствиями, перелезание и перепрыгивание через препятствие, впрыгивание на препятствие. Здесь необходимо соблюдать принцип постепенного повышения требований к детям. Особенно важна изобретательность родителей, которая поможет в обычных условиях смастерить для детей различные интересные преграды для перелезания, перепрыгивания и раскачивания, которые обогатили бы запасы движений ребёнка. Желательно ежедневно подготавливать для ребёнка в квартире увлекательную дорожку препятствий, чтобы он мог поупражняться на ней в ловкости. быстроте движений, закрепить различные движения (перелезание через тахту, кувыркание на ковре, перешагивание через препятствия из кубиков и т. д.). На природе подобные дорожки можно легче соорудить с помощью верёвок, брёвен, соломы и травы (*для приземления при прыжках*).

Дети преодолевают дорожку препятствий самостоятельно (страховку применяют только там, где возможна травма, стараясь сделать это как можно лучше. В этих упражнениях важна не только точность выполнения, сколько адаптация к необычным условиям. Согласно результатам эксперимента, детям больше всего нравится этот вид упражнений.

Пятую группу составляют музыкально-ритмические упражнения, которые воспитывают у детей грациозность, осознанное выполнение движений и сочетание движений с ритмом стихов, песенок, музыки. Эти упражнения должны постоянно присутствовать в «*репертуаре движений ребёнка*», поскольку они способствуют его эстетическому обогащению. Ребёнок в начале учится слушать музыку и понимать её характер (грустная – весёлая, быстрая - медленная, а затем непринужденно соединять движение с музыкой. Родители должны уметь спеть детскую песенку, сыграть простую мелодию на музыкальном инструменте; можно также пользоваться магнитофоном. Если ребёнок движением может подчёркивать ритм и характер музыки, как бы вживаясь в неё, он получает большие примеры и преимущества для дальнейшего обучения игре на музыкальном инструменте, танцам, пению. Умение слушать музыку ценно и полезно в любом возрасте.

Как подготовить место и инвентарь для занятий

Любое движение активизирует дыхание ребёнка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе, в том числе и зимой, когда при выполнении движений 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 ребёнком, всегда следует хорошо

проветривать, обязательно открывайте окна, а зимой – хотя бы форточку. Нельзя заниматься на кухне, где воздух засорен запахами пищи, сохнущего белья и т. д.

Помещение должно быть чистым, хорошо освещённым и относительно тёплым (*16 – 18 градусов*). В целях безопасности необходимо убрать те предметы, которые мешают двигаться или могут разбиться; достаточно места должно отводиться для выполнения акробатических упражнений и проведении игр. Самая удобная подстилка для смягчения прыжков – ковёр или покрывало. Мягкую подстилку на природе заменяет газон, песок или солома.

Следите за тем, чтобы дети не бегали и не прыгали *на мостовой, на бетоне или на кафеле*: свод стопы у дошкольников только формируется и поэтому требует эластичной подстилки, а ни в коем случае не твёрдой. Для занятий бегом или прыжков хорошо подходят тропинки в поле или парке, газоны, лесной мох и т. п.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, скакалки, кегли, круги, кубики, а также санки, лыжи, набивные мячи, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньше двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребёнку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различной величины, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п. К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребёнка, поэтому **родителям** следует создать необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные вещи для здорового ребёнка. В связи с этим помните, чем лучше вы научите ребёнка радоваться движению и пребыванию на природе и чем меньше избалуете его комфортом, который порождает лишь бездеятельности и лень, тем лучше подготовить его к самостоятельной жизни.

Как одеться для занятий

Одежда для занятий физкультурой должна быть такой, чтобы не затруднять движений и обеспечивать как можно больше доступ воздуха кожному покрову тела. Дома и в летнее время на улице дети могут заниматься только в трусиках и босиком, в более прохладное время – в спортивном костюме и лёгкой, мягкой обуви. Особое внимание обращайте на тесные резинки на поясе и под коленями (гольфы долой, на гигиеничность использования резиновой обуви, в которой парится нога, на ненужные

подтяжки и слишком тёплую одежду (нижнее бельё под тренировочным костюмом, которое стесняет движение и не позволяет наблюдать за движениями позвоночника, лопаток, следить за осанкой и т. д. Специальная одежда требуется для занятий зимой, лучше надеть на ребёнка два лёгких свитера, чем не пропускающий воздух комбинезон, или тяжёлое пальто. По возвращению с катания на санках или лыжах, ребёнка необходимо переодеть в сухую одежду и согреть тёплым питьём.