Консультация для родителей

О роли семьи в физическом воспитании детей.

«…Физическое воспитание это то, что обеспечивает здоровье и добавляет радость» Крэттен.

Народная мудрость гласит: “Здоровье всему голова”; “Здоровью цены нет”. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Не секрет – спорт – большой помощник в осуществлении желания. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Как сделать воспитания ребенка более радостным?

С помощью физических упражнений способствующих нормальному росту и развитию ребенка; воспитания многих положительных качеств, как самостоятельность, внимание, выносливость, находчивость.

Наукой доказано: совместные занятия родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоровляют семейную жизнь.

- Согласны ли вы с этим?

- Сколько времени отводиться на совместные занятия спортом и физическими упражнениями в Вашей семье с детьми?

- Какими интересными формами работы Вы можете поделиться по организации спортивных занятий дома и на прогулке?

- Стараетесь ли Вы приучать ребенка к доступным видам спорта?

- Используете ли Вы прогулки и экскурсии на природе, походы на дальние растения, подвижные игры?

Здорового ребенка не надо заставлять заниматься физкультурой. В основном, дети охотно их выполняют. Не надо принуждать ребенка к выполнения того или иного движения или превращать занятия в сказочный урок.

Дошкольники не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. Сохранить позицию на равных не так и легко. Иногда для этого требуется искусство, изобразительности.

Советы

1. Определите оптимальное время для занятия в режиме семьи и придерживать его. Систематичность занятий приведет к тому, что ребенок привыкнет к ним.
2. Для занятий дома и на улице одежда должна быть такой, чтобы не затрудняло движений и обеспечивала доступы воздуха тела:

- обувь должна быть легкая и мягкая;
- не допускать в одежде тесных резинок на поясе и в коленях;
- зимой лучше 2 теплых свитера, чем непроницаемый комбинезон.

Учитывая семейную пользу от спорта, пусть каждый день найдется время для занятия с ребенком. Не забывайте, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей лежит в разумном физическом воспитании. Утренние занятия – 10 минут.

\

Консультация для родителей

Зарядка - это весело!

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться 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 комплексуйте, 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!

• В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

• Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

• Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

• Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

• Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

1. 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.

2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.
3. 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.
4. Приятно, если удается 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.
5. 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

Двигаемся активно!

Из-за карантина вся семья постоянно проводит время дома. И если для взрослых не проблема самоорганизоваться, то у детей накапливается много энергии, которую некуда девать. Кроме того, пребывание на детских и спортивных площадках запрещено, а правительство настоятельно рекомендует воздержаться от прогулок в парках. Поэтому самое время приучить детей к регулярной зарядке.

Почему для детей важна двигательная активность

Физическая активность играет важную роль в формировании организма. Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней. Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно.

Слишком подвижным детям зарядка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию. А медлительные дети смогут активизироваться.

Также дети сейчас могут пребывать в подавленном психологическом состоянии, ведь они не до конца осознают, почему введены строгие ограничения и могут улавливать тревогу родителей из-за сложившейся ситуации.

Физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.

Упражнения для зарядки

Для зарядки можно использовать такой комплекс упражнений:

- ходьба на месте или по кругу;
- бег на месте в легком темпе;
- вращения головой по кругу;
- прыжки на месте на одной или двух ногах;
- наклоны корпуса вперед-назад и вправо-влево;
- приседания;
- вращения тазом по кругу.