Консультация для родителей дошкольников "Физкультура дома"

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. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим тренировки должны проходить в форме игры – тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды 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 умеет, что он уже сам покажет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются 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. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительные объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой.

Чем и как заниматься?

Прежде всего, взрослый должен точно знать, какое упражнение он хочет разучить с ребенком, как будет его выполнять и чего хочет этим достичь. Каждое упражнение и каждая подвижная игра имеет свою задачу, цель, значение.

Как обеспечить безопасность занятий?

Каждое движение, которое вы выполняете с ребенком, должно быть правильно выбрано и хорошо выполнено, возможность какого-либо ущерба для здоровья должна быть полностью исключена. Конечно, очень важно обеспечить безопасность, страховку и помощь ребенку, но в то же время неоправданная и излишняя боязливость, которая мешает ребенку стать самостоятельным.

Обратите внимание на основные правила безопасности, которые следует соблюдать при воспитании у ребенка смелости:

1. Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно

целиком за предплечье, поскольку кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра. При выполнении акробатических упражнений очень важны положения рук взрослого, предохраняющие позвоночник от неправильного изгиба и голову от неудачного поворота или удара. Все эти захваты должны основываться на скрупулезном знании возможностей вашего ребенка.
2. Новое упражнение осваивайте медленно и постоянно поддерживайте ребенка, чтобы он испытывал чувство уверенности.
При дальнейшем повторении можно ускорить темп упражнения и постепенно исключить всякую помощь ребенку, чтобы он как можно скорее выполнил это упражнение самостоятельно. Постоянно подстраховывайте его.
3. Учите ребенка быть внимательным на занятиях, чтобы он сам заботился о безопасности. Стремитесь предотвратить опрометчивость и небрежность ребенка.
4. Длительное удержание трудных поз в раннем возрасте недопустимо. Лучше несколько раз повторить упражнение.
5. Вис только на руках в дошкольном возрасте опасен, поскольку он дает чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс.
6. При обучении лазанью, не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать.
7. Никогда не используйте для соревнования наиболее опасные упражнения. Всегда выполняйте их медленно и сосредоточенно.
8. Избегайте упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясничном отделе, так как большинство детей как раз нуждаются в выпрямлении этой части позвоночника.

Хочется надеяться, что у родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка, с тем, чтобы они сами активно занимались с ними физкультурой и таким образом способствовали укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям. Наукой доказано, что совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь. Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.