

Консультация для родителей

«Роль семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста»

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры. Необходимо стремиться к чёткому распорядку жизни и деятельности детей. В домашних условиях следует так организовать физическое воспитание, чтобы дети ежедневно занимались утренней гимнастикой, играли в подвижные игры, систематически совершали прогулки, закалялись.

Не пригодны упражнения в упоре у стула, у стола, сильные наклоны туловища вниз, назад, в стороны! Такие упражнения отрицательно воздействуют на зрительную функцию.

Гимнастика для дошкольников должна быть проста, доступна, интересна. Необходимо включать специальные упражнения для глаз, например:

- 1) поднять глаза вверх;
- 2) опустить глаза вниз, без поворота головы;
- 3) посмотреть вправо, влево;
- 4) повороты головы с открытыми и закрытыми глазами.

Последовательность проведения гимнастики может быть такой: энергичная ходьба, бег, ходьба на восстановление дыхания, 5-6 общеразвивающих упражнений, включающих в работу все мышечные группы рук, туловища, ног и всё закончить спокойной ходьбой.

В домашних условиях лучше заниматься босиком, что способствует закаливанию ребёнка, укреплению мышц, предупреждению плоскостопия. С этой целью можно поиграть с ребёнком: собрать различные предметы (карандаши, пуговицы, капсулы от киндер-сюрприза, мелкие игрушки или платочки) в коробку с пола пальцами ног. Отличное упражнение – поднятие мяча ногами из положения, сидя на полу. В процессе индивидуального выполнения упражнения ребёнок действует в удобном для него темпе, его внимание направлено на осознанное восприятие задания. Ребёнок опирается на указанные ему ориентиры, что позволяет ему правильно воспроизводить движения.

Правильному выполнению упражнений помогает использование различных атрибутов (мяч, обруч, скакалка, кубики, гантели, флажки). Можно задействовать и игрушки. Они повышают интерес к занятиям, снимают зрительное напряжение, развивают слуховую ориентировку ребёнка.

Внимание! Взрослые должны помнить о двигательном запасе у детей. Нередко в результате чрезмерной опеки со стороны родителей, ребёнок

начинает чувствовать себя несостоятельным, боится сделать лишнее движение. У него просто нет потребности в движении, возникает их дефицит!

Поэтому, большое внимание следует уделять самостоятельной двигательной активности и играм детей! Самостоятельная двигательная активность ребёнка зачастую снижена. Для того, чтобы активизировать её, взрослый должен подбирать соответствующие игрушки, физкультурное оборудование, пособия и снаряды. Следует постоянно следить за нагрузкой на ребёнка во время самостоятельной деятельности и не допускать, чтобы ребёнок занимался непрерывно слишком долго. Организуйте отдых! Для этого можно предложить несколько простых упражнений на расслабление мышц, успокоение ребёнка. Наиболее эффективны упражнения из положения, лёжа на спине, животе: одновременные движения руками и ногами с открытыми и закрытыми глазами. При этом следует использовать игровые приёмы: нарисовать круг, треугольник, квадрат поднятой рукой, ногой или глазами в воздухе.

В домашнем досуге дошкольника значительное место занимают игры и занятия за столом. Для ребёнка они должны быть непродолжительны (7-10 мин) и заканчиваться активным отдыхом: гимнастикой для глаз, дыхательными упражнениями, упражнениями для снятия мышечного напряжения. Например, мышечную нагрузку хорошо снимают следующие упражнения:

- 1) стойка на одной ноге, с сохранением равновесия («Ласточка», «Цапля»);
- 2) стойка у стены, прижавшись затылком головы, лопатками и пятками к стене;
- 3) ходьба по комнате с мешочком на голове.

Таким образом, в семье, где взрослые найдут время для проведения гимнастики, прогулок, занятий физическими упражнениями, играми, они добьются хороших результатов в физическом воспитании детей.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми! Основа счастья – здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что Ваш ребёнок вырастет здоровым и крепким человеком.

