

Консультация для родителей

НА ТЕМУ: «ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!».

Инструктор по физической культуре
МАДОУ «ДС №10 «Березка» Веденева Н.Н.

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового образа жизни.

Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает, систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что здоровый образ семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет. Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

С чего же начинается физическое воспитание?

Прежде всего выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

Подвижные игры

Как малышу, так и ребенку дошкольного возраста нравится играть, и он играет с большим увлечением. Эмоциональную силу игры необходимо использовать для дальнейшего развития красивой походки, быстрого бега, смелых прыжков и

скачков, ловкого лазанья и метания. При выборе игры надо основательно продумать, что вы хотите разучить с ребенком, какой вид двигательной деятельности хотите для него избрать. Почти каждое упражнение можно быстро превратить в игру, дав ему какое-нибудь оригинальное название (в соответствии с интересами ребенка) и определив, как проводить игру, с чего начать, и, конечно, установив простые правила. Для некоторых игр необходим коллектив по меньшей мере из трех детей. Если же у ребенка нет братьев и сестер, детский коллектив, как правило, заменяется родителями. Единственный ребенок должен как можно больше общаться с детьми, чтобы научиться приспособливаться к партнерам по соответствующей игре. В дошкольный период возрастает потребность в общении с детьми, формируются взаимоотношения, определяемые целями коллективной игры. По тому, как ребенок играет, родители могут понять, какой он сейчас и каким станет, как будет относиться к труду.

Шаги. Ребенок демонстрирует свое умение ходить размеренным шагом с правильной осанкой, движение рук при ходьбе, красивую посадку головы. Взрослый корректирует походку и оценивает ее по пятибалльной системе. На второй день игра повторяется, и ребенок старается улучшить оценки. Позже ходьба усложняется тем, что ребенок машет над головой веточкой или несет на голове легкий предмет (картонку, резиновый кружок, дощечку и т. п.).

Соревнования в ходьбе. Взрослый соревнуется с ребенком в быстрой ходьбе на возвышении (на скамейке, узком бревне), по неровной поверхности (снегу, высокой траве), в ходьбе на носках, в приседе и т. п. Взрослый следит, красиво ли ходит ребенок (например, не идет ли он вразвалку, не топает ли, не опускает ли голову), и постоянно исправляет недостатки.

Эстафета с предметами. Начертите для ребенка дорожку (длиной около 10 м) с двумя кружками. Ребенок постепенно складывает игрушки и различные предметы в кружок, вновь их собирает и переносит в другой кружок. То же проделайте, соревнуясь; при этом ходьба переходит в бег. Действия с предметами во время бега и элементы соревнования в игре учат ребенка владеть собой и быстро выполнять поставленные задачи.

Соревнования по бегу. Ребенок готовится на стартовой черте; дорожкой ему служит тропинка в парке, тротуар перед домом и т. д. Взрослый подает команды: «На старт! Внимание! Марш!» Ребенок должен быстро стартовать и, стараясь не замедлять темпа, как можно быстрее добежать до финишной черты, где стоит взрослый. Конечно, игра становится гораздо интереснее, если у ребенка на дорожке есть соперник. Если нет детей такого же возраста, организовать «соревнование» довольно сложно, но в таком случае бег проходит гораздо эмоциональнее, чем когда ребенок бежит один. Бежать можно на дистанцию 10—15 м, в 6 лет — на 20 м.

Пчелы и медведь. Ребенок-пчела вылезает из улья (его можно обозначить, низко натянув канат над землей) и «летает» — легко бегают, свободно раскинув руки. При возгласе: «Медведь!» — быстро прячется в улей. Игру можно разнообразить тем, что взрослый-медведь незаметно появляется без звукового предупреждения, и ребенок должен реагировать только на зрительный сигнал. Затем игроки меняются местами: ребенок изображает медведя, а взрослый — пчелу.

Соревнования на дорожке препятствий. На дорожке расставьте мелкие предметы (воткните прутьики и т. п.) и дайте ребенку задание бежать как можно быстрее, нигде и ни к чему не прикасаясь. В то время как ребенок бежит, преодолевая препятствия прыжками или обегая их, считайте вслух. Отдышавшись, ребенок повторяет бег на дорожке с препятствиями; взрослый следит, сколько времени требуется на ее преодоление. Посоветуйте ребенку, как надо бежать, чтобы быть самым быстрым, научите его наиболее экономному способу преодоления некоторых препятствий — этим вы пробудите в нем интерес к достижению лучших результатов. Игру повторяйте в последующие дни.

Самолеты. Ребенок в приседе готовится к старту, как самолет. Минуту спустя мотор начинает гудеть (р-р-р-р), самолет поднимается и летит, кружа над морем, лесом и т. д. Взрослый сопровождает полет комментариями и спустя несколько секунд вызывает самолет вновь на аэродром. Ребенок заканчивает свой бег там, откуда его начал, и отдыхает лежа или сидя (расслабление, релаксация). На вопрос: «Что видели люди в самолете?» — он отвечает, фантазируя либо используя те эпизоды, которые запомнились ему из рассказа взрослого. Потом игра повторяется.

Лошадки. Взрослый держит скакалку за оба конца, а ее середина опоясывает грудь ребенка-лошадки. Ребенок бежит впереди, взрослый — за ним. Потом они меняются местами: взрослый изображает лошадку, ребенок — кучера (взрослый должен бежать медленно, чтобы ребенок успевал за ним).

Груз. Ребенок ползает на четвереньках и несет на спине небольшую игрушку или другой предмет, стараясь не уронить его в течение всего пути. Игра способствует развитию координации движений, подвижности позвоночника и выносливости.

«Мой веселый, звонкий мяч...». Взрослый декламирует известное стихотворение, ребенок прыгает на месте, подражая мячу, скачущему по земле. Подскоки становятся все ниже и ниже и, наконец, совсем прекращаются. На слова «а потом ты покатишься...» ребенок сгибается в приседе и весь подбирается (мяч откатился). Игра укрепляет мышцы ног и учит энергично отталкиваться. Для наглядности в игре можно использовать настоящий мяч.

Звери и птицы. С обозначенного места на дорожке, длиной почти 10 м, ребенок, подражая взрослому или ориентируясь на собственные представления, изображает движения собаки, кошки, аиста, чайки и других животных.

Воробей и рак. Ребенок по команде взрослого чередует прыжки двумя ногами на месте и с места (воробей) с ползанием назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).

Катилось, катилось красное яблочко... Разучивайте вдвоем с ребенком все способы катания мяча: сидя напротив друг друга, в положении стоя на коленях, лежа на животе; учите ребенка катить мяч по земле, направляя его в разные стороны; ребенок догоняет мяч и ловит его.

Борьба за мяч. Взрослый катит 2—3 мяча по очереди навстречу ребенку; тот быстро возвращает мячи. Иногда можно катить и большее количество мячей одновременно; у ребенка развивается быстрота реакции и ловкость. Между взрослым и ребенком на высоте почти 30 см над землей натягивается веревка или резинка. По неожиданной команде «Достаточно!» оба игрока ложатся на землю и перестают перекатывать мячи. Выигрывает тот, на чьей стороне осталось меньше мячей. Как только ребенок поймет смысл игры, он полюбит ее и благодаря ей приобретет хорошую реакцию, ловкость, внимательность; научится играть, соблюдая правила.

Игра с мячом. Ребенок ползет на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой легкий мяч (надувной), не касаясь его руками. Игра способствует выработке подвижности позвоночника — главным образом шейного отдела.

Метание в цель. На расстоянии, на которое примерно может добросить ребенок, подвесьте большую цель, например корзину или обруч. Ребенок многократно пытается попасть мячом в цель; таким образом он учится правильным замахам и броскам. За каждое попадание в цель ребенок получает очко. Помните: цель не должна находиться слишком близко, чтобы ребенок не перенапрягал глаза.

Метание (на оценку). Не следует недооценивать тренировку метания на дальность. Во дворе начертите линию, к которой ребенок должен встать боком, чтобы развернуться для броска. Учите ребенка метать вперед-вверх через веревку, натянутую высоко над головой, через кустик или через ветку дерева и т. п. Каждый бросок оценивайте по пятибалльной системе, чтобы стимулировать ребенка. Можно метать желуди, бумажных голубей, мячик. После того как все предметы будут брошены, приучайте ребенка сразу их собирать (соблюдение безопасности необходимо для выполнения коллективных метаний).

Ловля мяча (на оценку). Ловить мяч гораздо сложнее, чем метать его. Поэтому приступайте к этой игре позднее, используя мячик диаметром около 12 см. Ребенок сидит на земле, отбивает мячик низко от земли, стараясь поймать его после каждого отскока. То же повторять на коленях, потом стоя, причем ребенок должен ловить мяч уже не после каждого отскока, а после нескольких отскоков от земли. Взрослый оценивает результаты ребенка по пятибалльной системе.

Прыгающие кружки. Начертите на спортивной площадке несколько кругов недалеко друг от друга (так, чтобы из них получился человек) и учите ребенка прыгать из круга в круг на одной или обеих ногах. Позже малыш будет сочетать прыжки с бросками. Ребенок бросает камешек в круг; куда упал камешек, туда он и прыгает. Постепенно формируются правила игры: прыгай только туда, где камешек; не наступи на черту круга; подбери камешек так, чтобы не переступить черту круга, и т. п.

Упражнения с мячом. Ребенок пробует отражать и ловить мяч различными способами (например, отбивание мяча о стенку, «дриблинг») и старается, чтобы мяч все время находился в движении. На основе имеющегося у ребенка опыта движений с мячом родители составляют «программу упражнений» и подводят ребенка к тому, чтобы он чаще повторял ее, даже играя самостоятельно.

Вызывалы. Взрослый бросает мячик перпендикулярно земле, чтобы он высоко подскочил, одновременно называя какое-нибудь имя, животное или вещь (например, Саша, медведь, кукла). Ребенок бежит за мячиком, старается его поймать и при этом повторяет названное слово. Позже произносятся только определенные слова, на пример только имена людей, названия животных, продуктов и т. п. Игра развивает у детей, помимо двигательной реакции и ловкости, умение быстро соображать. Ребенок проявляет большую находчивость, когда играет с родителями или с братьями и сестрами.