

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 65 «Улыбка» города Ставрополя
(МБДОУ ЦРР - д/с № 65 «Улыбка» г. Ставрополь)

Консультация для родителей на тему:
«Занятия физическими упражнениями с ребёнком дома».

Подготовил:
воспитатель по ФИЗО
Прокопенко Н.П.

Как начинать заниматься.

Начинайте заниматься с ребенком с первых же дней его жизни. Бережно относитесь к нежным тканям младенца, вооружившись основательными знаниями, подробно приведенными в специальной литературе. 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 ребенка — в школе, физкультурном обществе и культурно-просветительных учреждениях, где ребенок занимается под руководством специалиста.

Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой

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 занятие в скучный урок. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые 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 уже умеет. 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 убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать — кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания).

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 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. Каждое 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 (например, проход по узкой скамейке, лазанье по лестнице, спрыгивание с нижней ступеньки). Постоянно подстраховывайте ребенка, будьте готовы в нужный момент быстро его подхватить.

3. Учите ребенка быть внимательным на занятиях, чтобы он сам заботился о безопасности. Более сложные упражнения и прыжки следует всегда выполнять на мягкой подстилке (на ковре, траве). Стремитесь предотвратить опрометчивость и небрежность ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте.

4. Длительное удержание трудных поз в раннем возрасте недопустимо — через 1 — 2 с нужно вернуть ребенка в исходное положение. 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. Поэтому простые висы заменяйте смешанными, когда ребенок еще упирается ногами (например, коленями). По этим же причинам не позволяйте ребенку раскачиваться в виси (например, на кольцах).

6. При обучении лазанью не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать, т. е. максимально до 2,2 м. Только когда лазанье будет освоено в совершенстве (например, по наклонной лестнице), можно позволить ребенку старше 3 лет самостоятельно залезать и выше.

7. Никогда не используйте для соревнования наиболее опасные упражнения. Всегда выполняйте их медленно и сосредоточенно, чтобы ребенок не ослабил внимание, а вы не допустили оплошности при подстраховке.

8. Избегайте упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в

поясничном отделе, так как большинство детей как раз нуждаются в выпрямлении этой части позвоночника. К неподходящим упражнениям подобного рода относятся, например, «колыбелька на животе» (ребенок, лежа на животе, прогибается, держась за ступни) или популярная «тачка» (ребенок опирается о землю руками, а взрослый держит его за ноги и продвигается с ним вперед; здесь опасна также большая нагрузка на руки).

Как подготовить место и инвентарь для занятий

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе, в том числе и зимой, когда при выполнении упражнений 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 ребенком, всегда следует хорошо проветривать, обязательно открывайте окна, а зимой хотя бы форточку. Нельзя заниматься на кухне, где воздух засорен запахами пищи, сохнувшего белья и т. п. Помещение должно быть чистым, хорошо освещенным и относительно теплым (16 — 18'). В целях безопасности необходимо убрать те предметы, которые мешают двигаться или могут разбиться; достаточно места должно отводиться для выполнения акробатических упражнений и проведения игр. Самая удобная подстилка для смягчения прыжков ковер (разумеется, хорошо выбитый) или же что-то другое (например, сложенное покрывало). Мягкую подстилку на улице заменит газон (очищенный от опасных осколков и грязи), 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 подкладки, а ни в коем случае не твердой. Для занятий бегом или прыжками 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, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные резиновые игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п. К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому

родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки. В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе и чем меньше избалуете его комфортом, который порождает лишь бездеятельность и лень, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

Как одеться для занятий.

Одежда для занятий физкультурой должна быть такой, чтобы не затруднять движений и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к 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 легкой, мягкой обуви. Особое внимание, обращайтесь на тесные резинки на поясе и под коленями (гольфы долой!), на не гигиеничность использования резиновой обуви, в которой парится нога, на ненужные подтяжки и слишком теплую одежду, которая стесняет движения и не позволяет наблюдать за движениями позвоночника, лопаток, следить за осанкой и т. д.

Специальная одежда требуется для занятий зимой. Лучше надеть на ребенка два легких свитера, чем не пропускающий воздух комбинезон или тяжелое пальто. По возвращении с катания на санках или лыжах ребенка необходимо переодеть в сухую одежду, переобуть и согреть теплым питьем.