

Консультация для родителей

Как создать условия для самостоятельной двигательной активности детей



Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых ребёнком в процессе дня. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и самым благоприятным. Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной активностью, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущему организму, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляет рост, снижает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, приводит к задержке умственного и сенсорного развития). Большое количество движений требуется растущему организму, они являются одним из источников радости ребенка, поэтому оказывают большое влияние на его психическое развитие.

Самостоятельная двигательная деятельность возникает по инициативе ребенка. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей, является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. Занимаясь самостоятельно, ребенок сосредотачивает внимание на действиях,

ведущих к достижению увлекающей его цели. Стимулом самостоятельной двигательной активности детей всех возрастов служат физкультурные пособия.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.

Родители, которые обустривают спортивный уголок для своего малыша, поступают очень разумно. Ведь дети себя комфортнее чувствуют в своей комнате, где все им знакомо, именно поэтому занятия физической культурой лучше начинать в домашней обстановке. Благодаря спортивному уголку, ребенок будет здоров и физически развит. Какое спортивное оборудование необходимо приобрести своему ребёнку?

1. Игры с мячом – одно из самых распространенных и любимых детских занятий. Дети разных возрастов с удовольствием играют в мяч на уличной площадке, в ванной, бассейне или на пляже. Такие игры способствуют развитию глазомера, координации движений, ловкости и двигательной активности.

2. Скакалка- спортивный снаряд, который можно использовать индивидуально и в групповых играх. Развивает координацию, выносливость, внимательность.

3. Кегли. Цель игры - сбить как можно больше кеглей за один бросок. Развивает меткость, ловкость, глазомер, координацию. Играть в кегли можно как на улице, так и в помещении.

4. Кольцеброс. Развивает меткость, ловкость, глазомер. Играть можно в помещении и на свежем воздухе.

5. Фитболы-мячи предназначены для физкультурно-оздоровительных и лечебных занятий. С помощью фитбола можно воздействовать на различные группы мышц, тренируя тем самым и укрепляя их. Мячи имеют различные размеры и расцветки, что позволяет подобрать для каждого ребенка индивидуальный мяч в соответствии с его ростом, весом и, конечно же, цветовыми предпочтениями.

6. Различные детские тренажеры.

7. Гимнастическая стенка- занятия на ней способствуют укреплению всех групп мышц, связок, суставов, сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов; развивают физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, общую выносливость.

8. Обруч – это простой и вместе с тем эффективный тренажер. Он развивает координацию движений, гибкость, силу, чувство ритма, артистичность. Кроме того, гимнастические обручи укрепляют вестибулярный аппарат ребенка. Обруч пластмассовый плоский имеет несколько вариаций размеров, что позволяет подобрать индивидуальный спортивный инвентарь для каждого ребенка в зависимости от роста и веса.

9. Активный отдых зимой- это санки, лыжи, коньки и т. д.

Безусловно фабричное спортивное оборудование, очень необходимо для успешного физического развития детей, но детей в большей степени привлекает нестандартное оборудование, которое изготовлено своими руками. На первый взгляд это всего лишь поделки, но в работе они незаменимые помощники. Интерес к различным новшествам вызывает у детей положительные эмоции и это тонизирует организм в целом. Изготовление таких пособий не требует больших затрат. Используется разнообразный бросовый материал: все то, что наверняка найдется в любом доме из разряда ненужных вещей. Минимум затрат и времени! А в результате получают очень яркие привлекающие к себе внимание пособия. Они помогают развивать мышцы рук, ног, координацию движений, меткость, ловкость, внимание.

1. Пособие «Мешочки для метания»

Материал: плотная ткань, наполнитель – песок (горох или другой материал)

Используют для метания и подвижных игр, а также для развития мелкой моторики.

2. Пособие «Косички»

Материал: шерстяные или хлопчатобумажные нитки. Из них сплетается яркая красивая косичка. Используют при ходьбе босиком для профилактики плоскостопия.

3. Пособие «Бильбоке»

Материал: пластиковые бутылки, ленты, капсулы от шоколадных яиц, самоклеющаяся бумага, изолента. К ручке пластмассовой бутылки привязана тесьма или лента, а другой её конец прикреплен к контейнеру от шоколадного яйца. Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!

4. Пособие «Разноцветные ленточки»

Материал: разноцветные ленты, различные колечки. Использовать для танцев, подвижных игр или просто для хорошего настроения.

5. Пособие «Разноцветные крышечки»

Материал: пластиковые бутылки обрезанные наполовину. Самоклеющаяся пленка того же цвета, что и пробка. Чтобы дети не забыли, не запутались, какой цвет им нужно собирать. Пробки рассыпаем на полу и перемешиваем. По команде: «*Раз, два, три*», дети собирают пробки, каждый своего цвета. Кто первый соберет, тот и молодец!

6. Пособие «Мягкие мячики»

Материал: носки, колготки бывшие в употреблении, набитые поролоном.

7. Пособие «Скакалка из крышек»

Представляет собой прочную верёвку, на которую нанизаны разноцветные крышки. Используется для перепрыгивания, перебрасывания мяча, ходьбе по скакалке.

Материал: разноцветные крышки, две ручки от 5 литровых бутылок, шило, шнур.

8. Пособие «Моталочки»

Материал: любые игрушки среднего размера, тесьма и палочка.

9.Пособие «Массажеры»

Материал: капсулы от шоколадных яиц, ручки от 5 литровых бутылок, шнур, шило.

Советы родителям по физическому воспитанию детей

Совет 1: Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому воспитанию.

Совет 2: Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.

Совет 3: Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4: Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

Совет 5: Не ругайте своего ребенка за временные неудачи.

Совет 6: Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7: Не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребенка. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше.

Совет 8: Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности.

Совет 9: Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре собственным примером.

Совет 10: Три самых важных закона должны сопровождать вас в физическом воспитании детей: понимание, любовь и терпение.