

Физическая культура в семье. Консультация для родителей ДОУ



Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, сильными и крепкими. Однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве и дошкольный период, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям.



Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты сил и других качеств является первоочередной задачей матери и отца еще задолго до поступления ребенка в школу.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.



**Когда
начинать
заниматься?**

Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятия в семье,

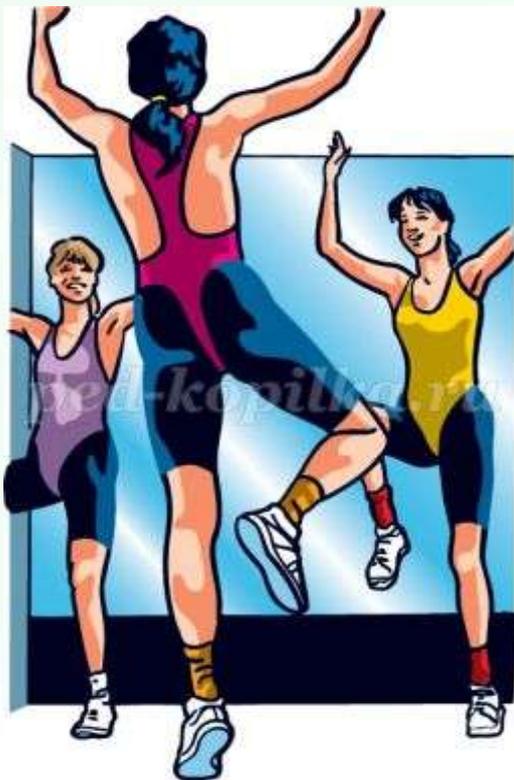
хотя в этом возрасте появляются и другие возможности

для физического развития ребенка – в культурно-просветительских учреждениях,

в спортивных обществах, где ребенок занимается под руководством специалиста.



Сколько заниматься?



Возможность включать в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда.

Рекомендую папам это ответственное занятие взять на себя. Необходимо уделить ребенку ежедневно хотя бы несколько минут.

Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей

семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна, она зависит от возраста ребенка, от наличия свободного времени.

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях.

Во время зарядки выполняются легкие и уже знакомые упражнения.

Продолжительность утренних занятий не более 10 минут.



Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заниматься с ребенком.

В этот период есть время для упражнений, формирующих правильную осанку.

Продолжительность занятий с детьми

2-х – 3-х лет –

10-15 минут;

4-х лет 20

минут;

5 – 6 лет 25-30

минут;

С 7-ми лет до 45

минут.



После ужина

заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (*Это касается любого времени суток*), кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе.



Как заинтересовать ребенка заниматься 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.

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 развивается уверенность в своих силах и стремление упражняться дальше, осваивать новые, более сложные движения.



Старшим дошкольникам кроме похвал, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимо заниматься физкультурой: **чтобы** он не был похож на медвежонка, **чтобы** его не перегоняли другие дети, **чтобы** он скорее научился плавать, **чтобы** у него была правильная красивая осанка и мягкая походка и так далее.



*Подружившись с физкультурой,
гордо смотрим мы вперед!
Мы не лечимся микстурой –
Мы здоровы целый год!*

