Консультация – практикум «С физкультурой подружись!»

Цель: способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни; обеспечению физического и психического благополучия.

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли к нам.

Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…

Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым,

хочется быть здоровыми и сильными, только

дети не знают, что для этого надо делать»

(А. Кочак)

Как добиться этого? Об этом мы и хотели бы поговорить с вами сегодня. Десятилетние исследования петербургского психолога А.О. Ореховой доказали, что сенситивный период формирования позитивного и негативного отношения к важнейшим сторонам жизнедеятельности человека, в том числе к здоровому образу жизни, - возрастной период с 5 до 7 лет. Именно в это время ребенок формирует главные модели своего поведения и эмоционального отношения к различным явлениям окружающего мира, в том числе к здоровому образу жизни, подражая самым авторитетным для него людям – родителям.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

Семья и детский сад - те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни. Специалисты, работающие в дошкольных учреждениях, могут помочь взрослым в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (например, познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков), чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретенные ребенком двигательные навыки. 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 занятия в скучный урок. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим тренировки должны проходить в форме игры – тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды 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 умеет, что он уже сам покажет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям спортом, 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. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительные объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой. Прежде всего, родители (законные представители) должны точно знать, какое упражнение они хотели бы разучить с ребенком, как будут его выполнять и чего хотели этим достичь. Каждое упражнение и каждая подвижная игра имеет свою задачу, цель, значение.

Вначале следует психологически настроить ребенка, для этого можно проиграть такую игру:

1. Взрослый задает такие вопросы: - «Хозяин дома? Гармонь готова? Можно поиграть?». Если ребенок на вопросы отвечает «Да», то взрослый имитирует игру на баяне, перебирая своими пальцами по бокам ребенка (щекоча его). В результате такой игры активизируется внимание, ребенок переживает чувство радости.

2. «Совместная ходьба»

ребенок стоит лицом к взрослому или спиной к нему и ставит свои стопы на ноги взрослого. Взрослый прижимает ребенка к себе и они вместе идут. (Упражняются крупные мышцы, развивается чувство равновесия).

3. «Потягушечки»

Взрослый и ребенок стоят друг к другу лицом на расстоянии небольшого шага и держатся за руки. Взрослый поднимает руки ребенка через стороны вверх и потягивает их. Ребенок приподнимается на носки. Затем взрослый возвращает руки в исходное положение. (Развивается координация движений, тренируются мышцы рук, ног, туловища).

4. «Дин-дон»

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии взрослого, руки взрослого - на плечах ребенка. Одновременно ребенок и взрослый наклоняются вправо и произносят: «Дин», а затем - влево и говорят «Дон». (Развивается дыхательная система, тренируются мышцы туловища).

5. «Рыбки»

Взрослый лежит на животе, опираясь на предплечья. Ребенок ложится животом на спину взрослому, обхватив его за шею. Оба партнера приподняв ноги, совершают ими кролевые движения. (Тренируются мышцы туловища, развивается гибкость).

6. «Бревнышки»

Взрослый и ребенок лежат на животе лицом друг к другу, вытянув руки вперед и соединив их. Затем они одновременно, не расцепляя рук, начинают переворачиваться на спину, а потом на живот и т.д. (Упражняются мышцы туловища, вестибулярный аппарат. Развивается координация движений).

7. «Прыжки» Оба партнера держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Оба партнера одновременно подпрыгивают на двух ногах, или на одной ноге, или расставляют ноги в стороны, а потом соединяют вместе, либо попеременно выставляются ноги то вперед, то назад и т.п. (Тренируется опорно - двигательный аппарат. Развиваются сила, ловкость, выносливость, координацию движений).

Таким образом, такая незатейливая разминка поможет вам приобщить ребенка к выполнению физических упражнений, даст возможность сблизиться, поднимет настроение.

8. «Море волнуется раз...» - тоже очень веселая игра из детства. Водящий отворачивается, остальные игроки хаотично перемещаются по площадке, изображая «море». Водящий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны принять позу какого нибудь морского животного и замереть. Смеяться и шевелиться нельзя. Водящий подходит к любому игроку и дотрагивается до него. Тогда выбранный игрок должен изобразить, кого именно он показывает. Задача водящего – отгадать, что за «морскую фигуру» изображает игрок

9.«Рыбак и рыбка» - игра для "попрыгунчиков". Для этой игры нужна скакалка. Водящий становится в центр круга, образованного остальными участниками. Диаметр такого круга – по длине скакалки или чуть меньше. «Рыбак» вращает скакалку так, чтобы она скользила по земле и описывала круги под ногами играющих. Участники-«рыбки» должны перепрыгивать через скакалку, чтобы не «попасться на удочку». Попавшаяся «рыбка» становится «рыбаком». Водящий может усложнять задачу, постепенно приподнимая скакалку и заставляя игроков подпрыгивать все выше.

8. Игра "Горелки"

В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло,

Глянь на небо —

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз! Два! Три! Беги! «Море волнуется раз...» - тоже очень веселая игра из детства. Водящий отворачивается,

Хочется надеяться, что у вас, уважаемые родители, проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка, с тем, чтобы вы сами активно занимались с ними физкультурой и таким образом способствовали укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям.

Наукой доказано, что совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь. Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будет и вся семья.