

Консультация для родителей «Двигательная активность в семье»

Инструктор по ФК
Дедова А.В.



Гимнастика и физические упражнения должны прочно войти повседневность каждого, кому дороги работоспособность, здоровье, полноценная и радостная жизнь.

Гиппократ

Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома. Однако во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается телевизору, в лучшем случае т.н. «сидячим» играм (мозаика, лото и т.д.) При этом не принимается во внимание следующее: стать усидчивым ребенок сможет только в том случае, если будет полностью удовлетворена его естественная потребность в движении: дети овладевают сначала навыками управления движениями, а затем статикой. Следовательно, одной из главных задач взрослого является организация правильного двигательного режима ребенка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений.

Совместная с родителями физкультурная деятельность решает такие задачи как:

- формирование гармоничных отношений между детьми и родителями, их мнение образа ребенка в представлении родителей.

- обогащение двигательного опыта детей и развитие психофизических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы.
- Развитие у детей внимания, памяти, воображения, мышления.
- Формирование у родителей практических умений в области физического воспитания ребенка.
- Повышение педагогической и психологической культуры у родителей.
- Развитие у детей и у взрослых творчества в движении.

Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения.

Таким образом, совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с контрольным планом) в течении всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов. К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относиться семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо.

«Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных нагрузок, человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду...»

Н.М.Амосов



Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность (ДА), которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Определены следующие ориентировочные показатели суточной нормы двигательной активности детей: 8-12 тысяч движений и 3-4 года, 13-17,5 тысяч движений в 5-7 лет.

Достижения такого уровня ДА ребенка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной относятся: ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки.

Педагоги помогают родителям определить уровень двигательной активности: «Какой он?» *Если у вас гиперактивный ребенок:*

Он не может сосредоточенно слушать взрослого, четко и до конца выполнять задания различного характера, конфликтный (ломает постройки, мешает играть другим детям). Этим детям свойственна суетливость, вспыльчивость, импульсивность, изменчивость настроения.

Каждый ребенок — личность. Каждый талантлив и неординарен. Задача родителей — поддерживать детей и помогать им реализоваться.



Помогите ребенку, дайте ему возможность развить чувство самоконтроля: используйте игры и упражнения средней и низкой интенсивности, которые способствуют удовлетворению потребности в движении и развитию концентрации внимания.

Гиперактивным детям необходимо давать задания на развитие глазомера, силы и точности броска:

- прокатывание мяча (обруча) в воротики,
- метание разных предметов в цель (щит, корзина),
- прокатывание мяча одной рукой между предметами.

Советуем играть с ними в городки, серсо, кольцеброс, бадминтон, футбол, хоккей, теннис.

Парные упражнения формируют чувство ответственности и взаимопомощи. Они могут проводиться из разных исходных положений с использованием пособий - мяча, шнура, ленты, обруча, гимнастической палки.

Если у вас малоподвижный ребенок:

Это дети с низкой двигательной активностью и небольшой выносливостью. Они не уверены в себе и отказываются выполнять сложные двигательные задания, а также участвовать в коллективных играх. Им присуща однообразная спокойная деятельность. У большинства отмечается пассивность, обидчивость, плаксивость, нежелание контактировать со своими сверстниками.

Если ваш ребенок относится к этой группе детей, то с ним надо как можно чаще играть, общаться, постепенно вовлекая в более активную деятельность. Необходимо создавать условия, помогающие поверить в свои силы и раскрыть свои возможности. Для этого предлагайте игры и упражнения для развития быстроты, скорости движений и выносливости, на переключение с одного вида деятельности на другой. Вашему ребенку помогут игры: «Прыгни и повернись», «Ударь и догони», «Проведи мяч», «Догони обруч», «Удочка».

Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. (Как правило, родители больше внимания уделяют современным

предпочтениям старших: компьютерные игры, видеодиски - что формирует малоподвижный образ жизни.) Потому в домашних условиях, как бы это не было трудно, необходимо иметь достаточное количество оборудования и пособий для обеспечения благоприятного уровня ДА.



«Высокая двигательная культура в семье — залог полноценного развития ребенка».

***Родители — это кость, на которой дети точат свои зубы
(Питер Устинов).***