

Консультация для родителей «Важно - выбирать движение».

Консультацию подготовила:
инструктор по физической культуре
Калинина Анна Викторовна

Лишь немногие родители используют возможности физической культуры для укрепления здоровья ребёнка и в большинстве своем мало принимают участия в его физическом воспитании. Обычно, исходя из наблюдений, родители более активны в создании хороших бытовых условий, в заботе о внешнем виде ребёнка, о его питании, полагая, что малыш при этом будет весел и здоров. Но чрезмерный комфорт и хорошее питание при малой двигательной активности часто делают детей ленивыми, ослабляют их здоровье, уменьшают активность и работоспособность.

Формирование физкультурно-гигиенических навыков является одной из главных задач в физическом воспитании ребёнка. Навыки рационального проведения свободного времени, четкого режима учебы и сна, организации оздоровительных гимнастик, водных процедур - становятся со временем привычкой организации каждого дня. Взрослые должны научить ребёнка различным двигательным умениям и навыкам, обеспечить его необходимым инвентарём для занятий физической культурой, чтобы он в любое время года мог выбирать движение в своей самостоятельной деятельности.

Родители много обращают внимание на то, что дети засиживаются у экрана телевизора, за компьютером и телефоном. Нужно постараться сделать просмотр информационного контента полезным. Всегда можно и нужно выбирать просмотр интересных передач, конкурсов, физкультурных праздников, олимпиад, соревнований - они расширяют спортивную эрудицию, вызывают интерес к физической культуре.

Укрепить здоровье ребёнка и создать доброжелательную обстановку в семье помогут совместные занятия физической культурой и общие спортивные интересы. Общие дела, объединённые полезным движением повысят у родителей интерес к развитию у детей двигательных умений и навыков; укрепят эмоциональную взаимосвязь родителей и детей; дадут возможность заниматься физкультурой не только ребёнку, но и взрослому.

Здорово видеть, как родители учат ребёнка движениям, участвуют вместе с ним в различных соревнованиях. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Родителям необходимо уделять ребёнку ежедневно хотя бы несколько минут для совместных двигательных занятий. Важно включать физическую культуру в распорядок дня ребёнка. С этой целью правильно будет определить оптимальное время дня занятий в режиме дня и придерживаться его, соблюдая принцип систематичности.

Ребенок постепенно привыкнет к занятиям, они станут для него ежедневной потребностью. Продолжительность занятий, будет зависит от возраста ребенка, от времени в режиме дня.

Конечно, день нужно начинать с утренней гимнастики, которая позволяет сразу после сна «размять» мышцы тела, улучшить кровообращение в тканях. Упражнения, которые необходимо использовать во время зарядки должны быть легкими и уже знакомыми ребёнку.

Утром обязательно нужно дать ребенку возможность погулять на свежем воздухе. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе в любую погоду.

Занятия во второй половине дня должны предоставить ребенку больше времени для освоения разнообразных движений с предметами и для упражнений на различных снарядах. В эти же часы удобно провести более длительное тренировочное, есть время для организации подвижных игр.

Не рекомендуется, заниматься с детьми физкультурой перед сном, так как после физических упражнений ребёнок перевозбуждается и ему будет трудно успокоиться.

Здоровый ребёнок нуждается в движении. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного упражнения. Дошкольник познаёт окружающий мир с помощью игры, поэтому, знакомиться с разными видами движений он должен постепенно через разные виды игр и забав. Родители, ободряя малыша похвалой, могут пробудить у него интерес к занятиям физической культурой и спортом, укрепить уверенность в своих силах и стремление, осваивать новые, сложные движения и игры.

Физические упражнения способствуют развитию таких положительных черт характера как самостоятельность и самообладание, умение сосредоточиться, находчивость и мужество и др.

Если у ребенка нет желания заниматься физической культурой, 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.

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе.

Помещение для занятий с ребенком, всегда следует хорошо проветривать.

Активный интерес к физическим упражнениям появляется у детей и при наличии разнообразных двигательных игрушек и предметов, которых должно быть достаточно в двигательном уголке дома или квартиры.

Одежда для занятий физкультурой не должна затруднять движений и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к кожному покрову тела.

Таким образом, важно – выбирать движение. Родители – первые помощники малыша, они помогают ему осваивать разные виды и формы двигательной активности, двигаясь вместе с ребёнком, увлекая его своим примером. Совместные занятия спортом сближают детей и родителей, поднимают настроение, укрепляют взаимоотношения в семье, помогают вести здоровый образ жизни.