



Физическое воспитание детей в семье

Прежде всего, родители должны видеть, как важно, чтобы занятия физической культурой являлись традицией не только в детском саду, но и дома. Совместные занятия физической культурой и игры взрослых и детей имеют огромное воспитательное значение, они помогают повысить авторитет взрослых, являются сильнейшим стимулом к повседневным занятиям физическими упражнениями. К сожалению, есть взрослые, считающие физические упражнения праздным детским увлечением, отвлекающим ребят от серьезных занятий. При таком отношении к физической культуре легко упустить важнейшие стороны в физическом развитии детей, что упущено в ранние годы, трудно наверстать в последующие. Поэтому-то так важно создавать бодрый ритм жизни, радостную обстановку, насыщенную разнообразными играми и занятиями, позволяющими ребенку всесторонне проявлять свои дарования. Физические упражнения должны проводиться систематически. Утром, после подъема, ребенок должен обязательно проделать несколько упражнений. Можно проводить их и в другое время: на прогулке, после сна, лучше всего, конечно, на улице. Физические упражнения не следует проводить сразу же после приема пищи. Промежуток между едой и занятиями должен быть не менее 30 минут. Не следует проводить физические упражнения позже, чем за 1,5-2 часа до ночного сна.

Не рекомендуется проводить с ребятами вечером шумные. Слишком возбуждающие их игры и упражнения, так как к концу дня дети устают; кроме того, это неблагоприятно сказывается на нервной системе ребенка, в результате чего он долго не засыпает или спит беспокойно. Если проводить подвижные игры или упражнения перед сном, то надо выбирать спокойные, не требующие от детей большого напряжения. Не рекомендуются, например, в это время игры с прыжками, бегом, ловлей. Методика и дозировка физических упражнений, их подбор в каждом конкретном случае определяется общим самочувствием ребенка, его возрастом и подготовленностью. Если в семье есть дети разного возраста, например 3 и 5 лет, то можно заниматься с ними одновременно. Но, приступая к физическим упражнениям, нужно начинать с более легких, выполняемых без труда младшим ребенком. Однако в этом случае надо обеспечить старшему ребенку достаточную нагрузку. Например, при выполнении комплекса утренней гимнастики повторить со старшим ребенком каждое упражнение

большее число раз, дать дополнительные двигательные задания. При проведении игр и физических упражнений в другое время дня больше возможностей подходить к детям индивидуально, более дифференцированно подбирать упражнения соответственно возрасту, регулировать их дозировку. Занимаясь физическими упражнениями с детьми, необходимо тщательно следить за их самочувствием, обращать внимание на внешний вид, поведение, аппетит, сон. В процессе физических упражнений у ребенка участится дыхание, покраснеет лицо, он немного вспотеет. Все это естественные признаки легкого возбуждения и утомления от активной мышечной деятельности. Настроение при этом у ребенка остается ровным и спокойным, он бодр и жизнерадостен. Если ребенка перегрузить слишком большим количеством сложных для него физических упражнений, может появиться неуравновешенность, отсутствие аппетита, нарушение сна. В этом случае необходимо снизить нагрузку, а иногда даже временно прекратить занятия.

Двигательная деятельность дошкольников нуждается в постоянном контроле взрослых. Маленькие дети не умеют еще оценивать свои силы и возможности. Увлечшись шумной игрой в мяч или прыжками со скакалкой, они готовы бегать и прыгать до полного изнеможения. Родители должны помочь детям правильно чередовать в течение дня различные виды деятельности. После подвижных игр нужно предложить детям заняться спокойной деятельностью - почитать, порисовать, помочь маме по хозяйству и т.д. Чересчур спокойных детей, не любящих двигаться, следует побуждать к активным действиям, придумывать для них специальные задания, поручения, чаще привлекать их к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Не удивляйтесь, если ребенок 3-4 лет, поиграв немного в подвижную игру, быстро потеряет к ней интерес и будет стремиться к какому-либо другому занятию. Очень важно во время игр и упражнений чаще напоминать детям, чтобы они не сутулились, не опускали голову, не шаркали ногами по полу во время ходьбы. Все это необходимо для формирования правильной осанки, легкой походки. Постоянно надо следить за тем, чтобы выполняя физические упражнения, дети не задерживали дыхание, а дышали равномерно, сочетая дыхание с движениями.

Равномерное распределение мышечной нагрузки на все части тела, постоянная смена движений рук, ног и туловища имеют большое значение для нормального физического развития. Необходимы также чередования легких упражнений с более трудными, небольшие паузы для отдыха. Нагрузка во время физических упражнений и игр должна возрастать постепенно, как и число повторений упражнений. Чем труднее упражнение для ребенка, тем меньшее число раз надо его повторять. Постепенно следует увеличивать и дальность пешеходных и лыжных прогулок, длительность катания на коньках и велосипеде, время пребывания детей в воде при купании и плавании. Прежде чем приступать к регулярным физическим упражнениям с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья,

необходимо посоветоваться с врачом. Дети, перенесшие серьезные заболевания или слабые, болезненные, нуждаются в особенно тщательно продуманном подборе упражнений и их дозировке. Физические упражнения помогут организму ослабленного ребенка быстро окрепнуть и развиваться.

Прежде чем заниматься с детьми физическими упражнениями, родители должны внимательно ознакомиться с ними, по несколько раз выполнить их, чтобы суметь правильно показать и упражнение ребенку и предъявить ему необходимые требования. Чем меньше дети, тем большую роль занимает показ в обучении. Чтобы малыши хорошо и быстро восприняли упражнения, их необходимо выполнять при показе правильно, четко, красиво. Показ упражнений всегда должен сопровождаться доступным объяснением.

В старшем дошкольном возрасте все большее место при обучении движениям начинают занимать объяснение и словесные указания. Но и в этот период наглядность остается одним из главных методов обучения. При показе упражнений, особенно гимнастических, взрослый, стоя лицом к ребенку, чтобы не сбивать его, должен выполнять движения в ту же сторону, что и ребенок. Например, надо показать упражнение: поворот вправо с отведением правой руки. Взрослый делает поворот влево и отводит в сторону левую руку. Следует помнить, что физические упражнения приносят наибольшую пользу, если они проводятся в условиях, отвечающих основным гигиеническим требованиям. Надо следить за порядком и чистотой в помещении, в котором проводятся гимнастические упражнения и подвижные игры.

Помещение должно часто проветриваться. Очень полезно проделывать упражнения при открытом окне, форточке или фрамуге, в теплые дни на воздухе. Одежда при выполнении физических упражнений должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений детей. Удобнее всего, когда ребенок привыкнет к свежему воздуху, заниматься босиком. Для зимних прогулок одежда также должна быть легкой и удобной, но в то же время теплой, лучше не продуваемой.

Для успешного проведения различных физических упражнений и игр необходим соответствующий спортивный инвентарь: мячи различного диаметра, гимнастическая палка, веревки или канаты разной длины и толщины, бадминтон, лыжи, коньки для льда и роликовые коньки, летающие тарелки, кольцобросы, дарц, ракетки и мячи. Его следует хранить в чистоте и порядке. Уход за инвентарем должен быть обязанностью самих детей. Совместными усилиями работников детского сада и родителей могут быть обеспечены благоприятные условия для полноценного физического развития детей. Их крепкое здоровье, живой и общительный характер, подготовленность к жизни в коллективе послужат хорошей наградой взрослым за их ежедневный кропотливый труд.

«Ушная гимнастика»

Подергать за оба уха, взявшись за верхнюю часть большим и указательным пальцами. Потереть мочку уха, расположив ее между средним и указательным пальцами. Вставить концы больших пальцев в наружный слуховой проход и сделать несколько вращательных движений. Ладонями отогнуть ушные раковины, а затем резко их отпустить, почувствовав легкий хлопок

«Волшебные пальчики»

Массируя пальцы рук, мы оказываем тем самым воздействие на внутренние органы организма:

Почки, мочевой пузырь (большой палец);

Легкие. Толстый кишечник (указательный палец);

Желудок, селезенка (средний палец);

Сердце, тонкий кишечник (безымянный палец);

Печень, желудочно - кишечный тракт (мизинец)