

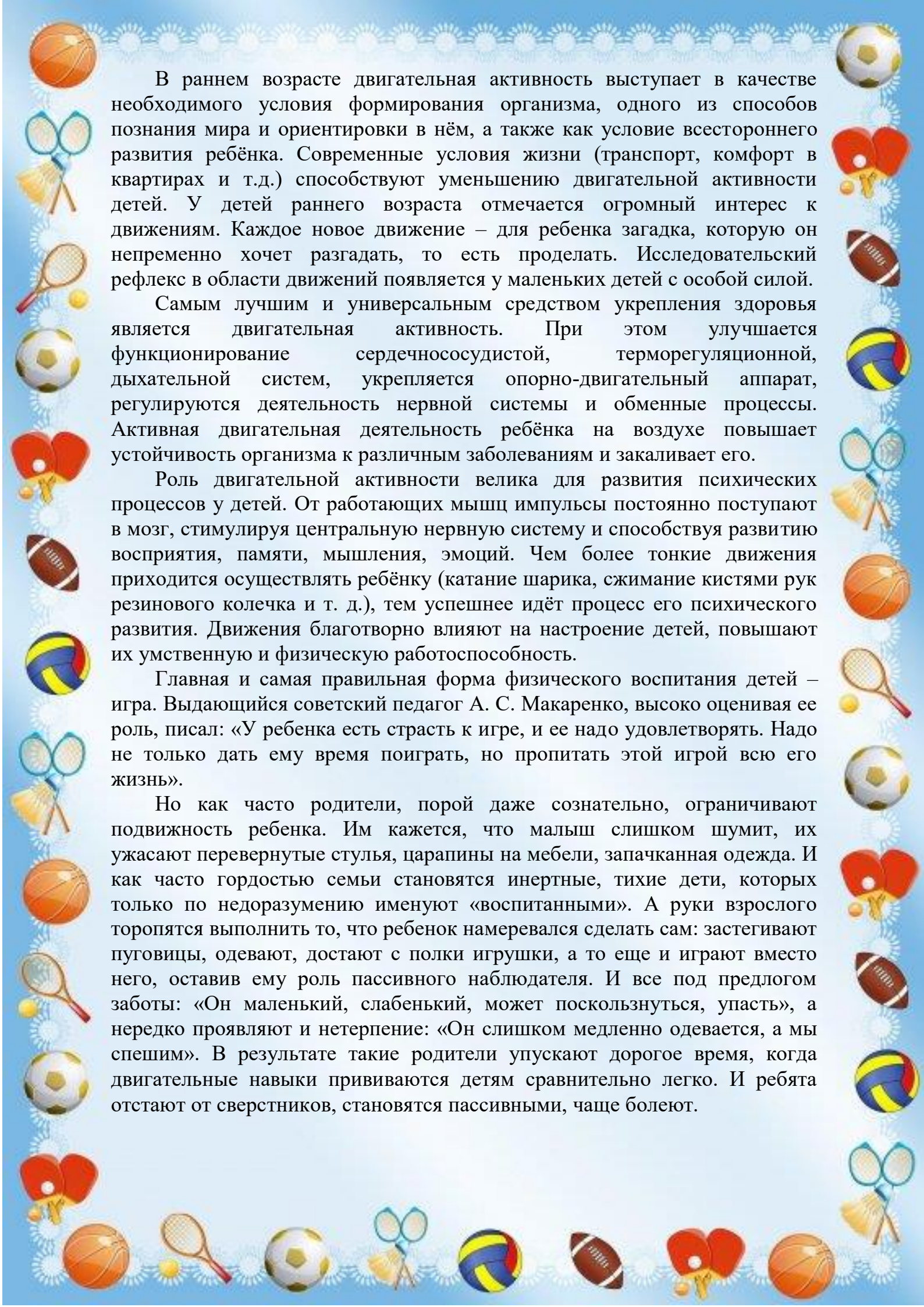
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Виталия Валентинович Бианки»

Консультация для родителей

Правильная организация двигательного режима в домашних условиях



Подготовил:
Инструктор по физической культуре
Позднякова И.В.



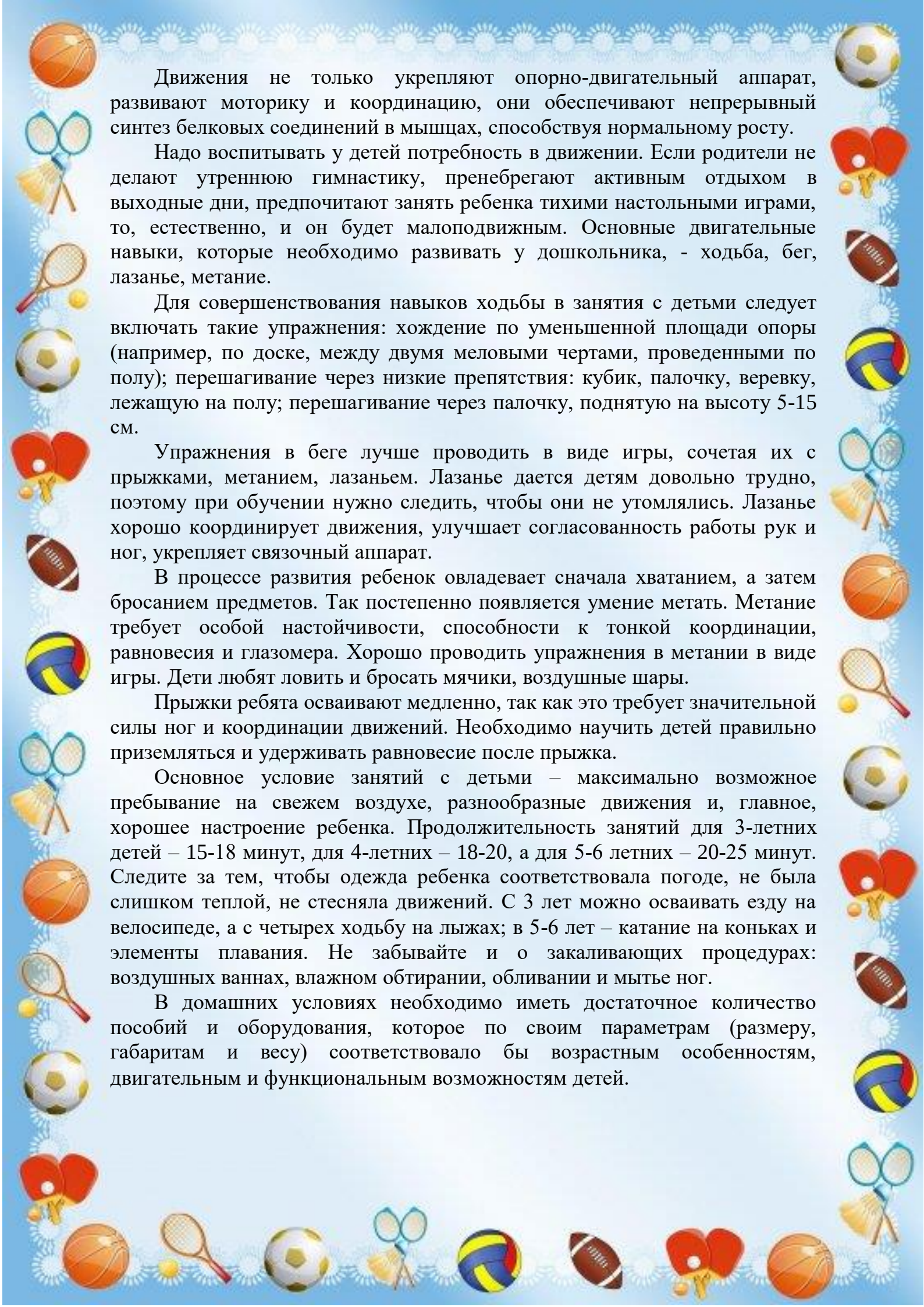
В раннем возрасте двигательная активность выступает в качестве необходимого условия формирования организма, одного из способов познания мира и ориентировки в нём, а также как условие всестороннего развития ребёнка. Современные условия жизни (транспорт, комфорт в квартирах и т.д.) способствуют уменьшению двигательной активности детей. У детей раннего возраста отмечается огромный интерес к движениям. Каждое новое движение – для ребенка загадка, которую он непременно хочет разгадать, то есть проделать. Исследовательский рефлекс в области движений появляется у маленьких детей с особой силой.

Самым лучшим и универсальным средством укрепления здоровья является двигательная активность. При этом улучшается функционирование сердечнососудистой, терморегуляционной, дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируются деятельность нервной системы и обменные процессы. Активная двигательная деятельность ребёнка на воздухе повышает устойчивость организма к различным заболеваниям и закаливает его.

Роль двигательной активности велика для развития психических процессов у детей. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и способствуя развитию восприятия, памяти, мышления, эмоций. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребёнку (катание шарика, сжимание кистями рук резинового колечка и т. д.), тем успешнее идёт процесс его психического развития. Движения благотворно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей – игра. Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, высоко оценивая ее роль, писал: «У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».

Но как часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что малыш слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. И как часто гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными». А руки взрослого торопятся выполнить то, что ребенок намеревался сделать сам: застегивают пуговицы, одевают, достают с полки игрушки, а то еще и играют вместо него, оставив ему роль пассивного наблюдателя. И все под предлогом заботы: «Он маленький, слабенький, может поскользнуться, упасть», а нередко проявляют и нетерпение: «Он слишком медленно одевается, а мы спешим». В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. И ребята отстают от сверстников, становятся пассивными, чаще болеют.



Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.

Надо воспитывать у детей потребность в движении. Если родители не делают утреннюю гимнастику, пренебрегают активным отдыхом в выходные дни, предпочитают занять ребенка тихими настольными играми, то, естественно, и он будет малоподвижным. Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать у дошкольника, - ходьба, бег, лазанье, метание.

Для совершенствования навыков ходьбы в занятия с детьми следует включать такие упражнения: хождение по уменьшенной площади опоры (например, по доске, между двумя меловыми чертами, проведенными по полу); перешагивание через низкие препятствия: кубик, палочку, веревку, лежащую на полу; перешагивание через палочку, поднятую на высоту 5-15 см.

Упражнения в беге лучше проводить в виде игры, сочетая их с прыжками, метанием, лазаньем. Лазанье дается детям довольно трудно, поэтому при обучении нужно следить, чтобы они не утомлялись. Лазанье хорошо координирует движения, улучшает согласованность работы рук и ног, укрепляет связочный аппарат.

В процессе развития ребенок овладевает сначала хватанием, а затем бросанием предметов. Так постепенно появляется умение метать. Метание требует особой настойчивости, способности к тонкой координации, равновесия и глазомера. Хорошо проводить упражнения в метании в виде игры. Дети любят ловить и бросать мячики, воздушные шары.

Прыжки ребята осваивают медленно, так как это требует значительной силы ног и координации движений. Необходимо научить детей правильно приземляться и удерживать равновесие после прыжка.

Основное условие занятий с детьми – максимально возможное пребывание на свежем воздухе, разнообразные движения и, главное, хорошее настроение ребенка. Продолжительность занятий для 3-летних детей – 15-18 минут, для 4-летних – 18-20, а для 5-6 летних – 20-25 минут. Следите за тем, чтобы одежда ребенка соответствовала погоде, не была слишком теплой, не стесняла движений. С 3 лет можно осваивать езду на велосипеде, а с четырех ходьбу на лыжах; в 5-6 лет – катание на коньках и элементы плавания. Не забывайте и о закаливающих процедурах: воздушных ваннах, влажном обтирании, обливании и мытье ног.

В домашних условиях необходимо иметь достаточное количество пособий и оборудования, которое по своим параметрам (размеру, габаритам и весу) соответствовало бы возрастным особенностям, двигательным и функциональным возможностям детей.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивым и прочным. С целью обеспечения страховки и предотвращения травматизма у детей во время игр и занятий физическими упражнениями необходимо иметь гимнастический мат и хорошие крепления.

Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования может способствовать воспитанию художественного вкуса у ребёнка.

Огромное влияние на развитие разных групп мышц ребёнка оказывают различные игры и игровые упражнения с такими пособиями, как резиновое кольцо, обруч, мяч, гимнастическая палка. Например:

- Пролезь в обруч – Взрослый держит вертикально обруч, а ребёнок пролезает в него.

- Машина – Ребёнок держит обруч как руль (горизонтально к полу) и, поворачивая его влево и вправо, бежит с ним по всей площадке.

- Достань шарик – Взрослый держит воздушный шар на высоте поднятых рук ребёнка, затем выше на 5-10 см. Ребёнок пытается достать шар, подпрыгивает.

- Ходьба по краю обруча (с круглым ободом); перешагивание из обруча в обруч.

- Упражнения со шнуром: прыжки через шнур, положенный на пол, бег вдоль скакалки, разложенной на полу, по дорожке из двух скакалок.

Придумайте весёлые названия игр и пособий и почаще играйте с ребёнком, хвалите и поощряйте его.

Многие родители заботятся о полноценном отдыхе детей и много времени проводят с ними на свежем воздухе. Хорошо, если недалеко от дома имеется детская площадка, оснащённая оборудованием: горкой, лесенкой, рукоходами, качелями и т. д.

Руководя играми, родителям следует учитывать особенности своего ребёнка: его возраст, состояние здоровья, степень развития движений и двигательных навыков, уровень двигательной активности. Одни дети по собственной инициативе много двигаются, предпочитают бег, прыжки, перевозбуждаются и утомляются. Другие, наоборот, мало используют активные действия, любят спокойные движения, игры, связанные с однообразной позой (сидение на скамейке, ходьба по барьеру песочницы, бросание мяча). Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь со стороны взрослых, которые могут показать разнообразные действия с пособиями (мячом, обручем, скакалкой и т. д.).

На детской площадке нередко можно видеть вместе разных по возрасту детей. Старшие дошкольники имеют достаточный двигательный опыт, знают правила многих игр, умеют использовать имеющееся на детской площадке оборудование, а малыши на основе подражания делают

попытки воспроизвести эти движения. Это очень полезно, так как маленькие дети приобретают двигательный опыт, знакомятся с играми, а старшие дошкольники проявляют заботу о них, стараются доступно объяснить им содержание игры, подбирают необходимые пособия.

В зимнее время года длительность пребывания детей на воздухе в значительной степени зависит от правильной организации их деятельности. Увлекательные игры и развлечения зимой на прогулке доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Любимыми развлечениями малышей на зимней прогулке являются катание на санках. Маленькие дети любят подвижные игры со снегом и проявляют желание участвовать вместе со взрослыми в сооружении снежных построек. Необходимо приобрести для этого деревянные или пластмассовые совочки, лопатки, вёдра, тележки, санки. Под руководством взрослого дети взбегают на горку и скатываются с неё на ледянках, бросают снежки в цель.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием — залог нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Родителям остается следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять.