



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 12
«Буратино» общеразвивающего вида»
г. Нурлат Республики Татарстан

Консультационный центр «Первые шаги»



Консультация для родителей
«Как заинтересовать ребенка занятиями
физкультурой»

Консультант КЦ, инструктор
по физической культуре
Муртазина Раиля Азатовна

2021 г.

О физическом развитии ребенка необходимо заботиться еще до его рождения.

Так с чего же начать?

С 3 месяцев жизни физкультуру необходимо совмещать с массажем, это позволяет снять повышенный тонус мышц для грудничков.

При гимнастике и массаже улучшает настроение, вызывает позитивные эмоции.

Малыш учится правильно двигаться, переворачиваться, а чуть позже ползать раньше начинает гулить и становится более общительным.

Наша основная задача укрепить мышечный тонус крохи и укрепить его организм.

Упражнение подразделяются на:

- **рефлекторные,**
- **пассивные**
- **активные**

Рефлекторные (1-3м) - когда ребенок не осознанно выполняет упражнения;

1. Выкладывание на животик (если к пяточкам подставить ладони, то он будет пытаться двигаться вперед)
2. Поглаживание стоп (сжимать и разжимает пальчики)
3. Укладывание на бок (если с обеих сторон позвоночника провести пальцем в см от позвоночника, то малыш при этом вытягивает спинку).

Пассивные. Младенцы могут участвовать только в программах пассивной гимнастики- это, когда мама сама делает упражнения за него.

1) Гимнастика (физические упражнения) - велосипед, приседание с палочкой, упражнения для рук с кольцами, ползание, подтягивание придерживая пальцами, сгибание и разгибание ног.

2) Гимнастика на мяче- специальная гимнастика на надувных эластичных

мячах. (лежа, сидя стоя). Укрепляет мышц живота, спины, при пупочной грыжи.

3) Аквагимнастика. Можно начать упражнения дома, в ванной и сделать их завершающим этапом после массажа и гимнастики или отдельным занятием. (плавание на спине, на животе, на боку)

Активные- если ребенок физическое упражнение делает сам.

Чем лучше мы научим детей радоваться движению, тем лучше подготовим их к самостоятельной жизни.

1. Физкультура - верный друг здоровья и успешности вашего ребёнка

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок был самый, самый, самый..., но, уж по крайней мере, здоровым он быть просто обязан. Самый верный способ не болеть - укреплять своё здоровье. И неоценимую помощь в этом вашему ребёнку окажут занятия физической культурой. С её помощью вы укрепите не только физическое здоровье ребёнка, но и духовное и психическое. Своевременно сформированные физические качества (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), эмоционально благоприятный фон развития ребенка, нравственно-волевые качества - всё это поможет воспитать гармонично развитую личность, создаст предпосылки становления успешной личности.

2. Ваши помощники на пути к здоровью

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.

Игра

Если вы хотите, чтобы ребенок был здоров и счастлив, играйте с ним! Дети 3-го года еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.

Физические качества, о развитии которых так мечтают многие родители, можно легко развить в совместных играх с ребенком. Только в игре дошкольник может выдержать достаточно продолжительные нагрузки без лишних волевых усилий.

Похвала и поощрения

Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в малыше высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ он будет стараться ещё больше.

С шести лет целесообразно вводить веселые соревнования на скорость, ловкость, точность выполняемых действий. И не беда, если ребенок сегодня проиграл. Похвалите его за проявленное усилие, старание, обязательно нарисуйте радужную перспективу.

Если с года до четырех-пяти лет ребенка интересует сам процесс движения, то с шести лет у него появляется интерес к результату. Хвалите его за любые достижения, радуйтесь новым удачам.

Выступления перед публикой

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Объяснение пользы физкультуры

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Используйте убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Семья, в которой растёт ребёнок, во многом определяет его поведение и установки.

Постарайтесь понять причину его негативных реакций

Наблюдайте за поведением и состоянием сына или дочери во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной может быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам малыш этого не хочет. Прежде всего, нужно выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие. Если этого не делать, возникнет стойкое неприятие любых физических упражнений.

Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Он делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

Если ребенок не любит заниматься физкультурой, то искать причины надо не в нем, а в окружающих взрослых. Это может быть связано с негативным опытом общения с педагогом, который накричал на него, или с однообразными скучными занятиями, во время которых запрещены смех, общение детей. Проанализируйте все причины, постарайтесь устранить их и начните заниматься вместе с ребёнком. Если вы решили делать зарядку по утрам, подумайте, что, может доставить вашему ребенку радость от совместного общения. Например, придумайте ребенку роль: сегодня он проснется тигром, завтра – щенком. Войдя в образ под соответствующую музыку, он с удовольствием будет выполнять простейшие имитационные упражнения в потягивании, поворотах, прыжках и лазанье.

Пример взрослых

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним! Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре.

Для ребёнка чрезвычайно важно: как вы относитесь к физической культуре. Понятно, также будет относиться к ней и ваш ребёнок. Формы совместной двигательной деятельности здесь разные — туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьей — на старт», ежедневные гигиенические процедуры, т.д.

Единая «линия поведения»

Часто малыш живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. Запреты держат в тисках всю семью, явно или исподволь диктуя ребёнку, что надо думать, чувствовать и как поступать.

На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать»; папа – «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре речи быть просто не может.

Удовлетворение потребности в самовыражении

Ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» – для ребёнка это всего лишь слова. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

Если этого не происходит, семейные разногласия вам обеспечены. Разногласия и система запретов в семье порождают низкую самооценку и защитное агрессивное поведение вашего чада.

Учёт индивидуальных приоритетов

Важно определить индивидуальные приоритеты вашего сына или дочери в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например, физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если он вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Спортивный инвентарь

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки, т.п.). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т.п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

3. Физкультура - дело серьёзное

- Не меняйте слишком часто набор упражнений. Если комплекс нравится вашему ребёнку, пусть выполняет его как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

- Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, выполнения «спустя рукава». Всё должно делаться «взаправду». Физкультура – дело серьёзное.

- Не перегружайте: что доступно более взрослому школьнику, не всегда полезно младшему. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, своим собственным примером.

- Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре, поэтому они, например, и не убегают от ловишки, а бегут ему навстречу. Пример взрослого лучше всего воспринимается ими в совместной деятельности, например, при катании и бросании мяча старшему, пролезании в обруч, который держит мама. Важным для малышей оказывается мотив эмоциональной привлекательности - красивый яркий обруч, звучащая погремушка.

Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился долго отбивать мяч, прыгать через скакалку, попадать битой в городки. Здесь важен и наглядный результат - попал в корзину, подпрыгнул и достал до ленточки, влез до верха лестницы.

Опираясь на такие первоначально возникшие у ребят интересы, взрослые должны стремиться их закрепить. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребенка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями.

У некоторых детей рано проявляются определенные способности к координации движений, умение быстро овладевать новыми движениями, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями. Роль взрослого— не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением, например, ездой на самокате, игрой с мячом, прыжками со скакалкой.

Если вы выбираете для ребенка секцию или кружок, познакомьтесь с тренером - педагогом. Выслушайте его требования, поинтересуйтесь содержанием тренировок. Посетите одно-два занятия, чтобы понять стиль общения педагога с детьми и его умение дозировать нагрузку с учетом их возможностей. Если вы увидите, что для тренера важен результат подготовки к

соревнованиям, желание удовлетворить личные амбиции, найдите другую секцию. **Помните!** : главное - здоровье вашего ребенка.

Пример упражнений с малышом

- Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку.

- Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

- Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног.

- Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

- Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

- укрепление здоровья малышей;
- полноценное физическое развитие;
- совершенствование двигательных навыков;
- формирование потребности к здоровому образу жизни.

4. Зарядка - это весело!

Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», - значит, так оно и есть!

- В непринужденной обстановке любое дело - в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

- Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

