

Физическое воспитание ребенка в семье

Долг родителей- укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В **физическом воспитании** детей дошкольного возраста используется физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон, и т.п.), естественные силы природы (**солнце, воздух, и вода**).



Физические упражнения

-Задания и объяснения должны быть ясными четкими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения.

-Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз», «воробей».

-Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, - изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

-Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2-3 до 10. После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30-60 с.)

Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со

своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

Физическое развитие ребенка в домашних условиях

Все родители хотят, чтобы их был ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

Важно с раннего возраста приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать как можно раньше, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально.



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ПЕРВЫЕ ШАГИ»



Физическое развитие малыша



Инструктор по физической культуре: Муртазина Р.А.

Подвижные игры для детей от 1,5 до 3 лет

«Солнечные зайчики»

Солнечные зайчики
Играют на стене,
Помани их пальчиком,
Прибегут к тебе.



Сделав паузу, дает сигнал: «Ловите зайчиков!» Дети бегут к стене и пытаются поймать ускользающего у них из-под рук зайчика.

«Догони мяч» Показываем детям корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон площадки. Затем со словами «догони мяч» выбрасывает их из корзины, стараясь, чтобы они покатались в разные стороны, подальше от детей. Дети бегут за мячами, берут их и кладут в корзину. Игра повторяется.

«Лужа» Перепрыгивать через лужицы.

Ходим с игрушкой. Привяжите веревочку к игрушке, у которой есть колеса. Покажите вашему ребенку как вы тянете игрушку, и она катится за вами. Придумайте рассказ, что вы мама-машина, а за вами ездит малыш-машинка, и предложите вашему ребенку погулять с малышом-машинкой и показать машинке во время прогулки что-то интересное. Прогулка может проходить и дома.

На прогулку без коляски. Приучите малыша и себя ходить гулять пешком, пусть недалеко, но ребенок ходит сам, хвалите и поощряйте самостоятельность. Очень удобно переносить годовасика в хипсите до парка, пользуйтесь удобными приспособлениями для мам, они

расширяют наши возможности.

Массажная дорожка и мостик. О пользе массажа знают все. Есть очень хорошее приспособление, которое называется массажная дорожка, которое прекрасно массирует ступни малышу. Можно легко сделать массажную дорожку своими руками.

Подвижные игры для детей в 1 год, тренирующие бег

Кто быстрее? Предложите малышу наперегонки добраться до игрушки, до папы, до кухни. Легко играть в эту игру весь день. Кто быстрее добегит до песочницы?

Поймай меня. Еще одна игра, в которую можно играть весь день. Предлагаете ребенку поймать вас и убегаете, потом вы ловите малыша, а он убегает.

Побежали в гости. Приготовьте две игрушки, например, мишка и собачка, расположите их в разных углах комнаты или в разных местах на улице и предлагайте побежать в гости к мишке, а потом — в гости к собачке, да еще и наперегонки. Включите подвижную музыку, так будет веселей.

Дразним зверя. Это целый блок игр, напоминающий игру «у медведя во бору», знакомую вам из детства. Основная идея такая: малыш подкрадывается к спящему зверю, зверь просыпается, и от него надо убежать. Пары для этой игры: мишка и зайчата, лягушка и комарики, пчёлки и медвежата, волк и козлята, лиса и зайчата. Веселее, если играет большая компания.

Подвижные игры для детей в 1 год, тренирующие прыжки.

Прыгаем на цифры и буквы. Нарисуйте на асфальте цифры или буквы, и пусть ребенок по ним перепрыгивает, заодно поучите счет и слова. Или разложите и закрепите скотчем на полу картинки животных, и до которого животного ребенок допрыгнул, то и называет.

По островам. Нарисуйте мелом или закрепите на полу скотчем листы бумаги-острова и скажите, что прыгать можно только по суше. На островах можно положить маленькое угощение, а можно разложить части головоломки и потом собрать картинку, удобно использовать для этого кубики с картинкой.

По лужам, по облакам, по кочкам. В один день предложите ребенку поскакать по лужам до ванны, в другой по облачкам добраться до кухни к обеду. Прыгая по кочкам в болоте, можно искать клад, который вы припрячете под последней кочкой.

Поймай конфетку. Держите конфету немного выше роста малыша, и пусть он, прежде чем допрыгнет, сделает несколько попыток достать конфету. Если вы не едите конфеты, замените ее игрушкой или фруктами.

