

Консультация для родителей «Физкультура с малышами»

Физкультура с малышами - это конечно много игр.

Подражательные игры и упражнения, пальчиковые игры и дыхательная гимнастика очень нравятся маленьким дошколятам, развивают коммуникативные навыки и укрепляют детский организм!

Физическая активность играет важную роль в формировании организма.

Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней.

Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно.

Физические упражнения оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.

Нередко от взрослых можно слышать окрики в адрес детей: «Не бегай!», «Сядь!», «Не лезь!». Родители часто больше внимания уделяют эстетике помещения, загромождают его дорогостоящей мебелью, и ребёнку нет места с его неуёмной энергией.

Безусловно, не каждый решится отодвинуть стенку и поставить перекладину, тем более разместить, целый спортивный комплекс.

Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей – достойная награда за такую жертву. Если дома есть физкультурный уголок – это замечательно! Пусть ваш ребёнок занимается, но с соблюдением правил безопасности.

Перечислим семь движений, являющихся базовыми: вис (на перекладине, кольцах и трапеции, прыжок, вращения, качание на съёмной груше качалке, обычных качелях и вертикальных лианах-качелях, катание на комнатной горке, равновесие на наклонной треугольной лесенке и лазание с использованием всех перечисленных выше снарядов).

Под всеми снарядами должен лежать мат, который страхует и обеспечивает амортизацию при соскоке. Для того чтобы «стадион в квартире» использовался ежедневно и имел популярность у всех членов семьи, занятиям на нём можно придать сюжетно-образный характер.

A stylized, dark teal silhouette of a mountain range with jagged peaks, located in the bottom right corner of the slide.

Как заинтересовать ребенка заниматься физкультурой. Важно выполнять упражнения вместе. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки. Если ребенок в плохом настроении, не стоит принуждать его выполнять упражнения. Лучше подождать, когда его настроение улучшится. Иначе в его сознании закрепится ассоциация «плохое настроение» — иди заниматься». Можно добавить игровые элементы, например, поиграть в супер героев, которые разминаются перед тем, как спасти мир. Занятия физкультурой пройдут намного веселее, если включить энергичную музыку или те песни, которые любит ребенок. Это отличная возможность сформировать новые полезные привычки у ребенка, которые останутся с ним.

A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, adding a decorative element to the background.

Лидер в категории игр – это, конечно же, всеми любимый «Твистер». Он не требует большой территории – достаточно того места, где можно расстелить игровой коврик. Игроки не должны бегать, прыгать и скакать, то есть не угрожают квартире и обстановке. Зато растяжка тренируется отменно!

Если кто еще не в курсе, «Твистер» – это игра, в которой каждый участник ставит свои конечности на цветные кружки – туда и в той последовательности, куда угодно будет судьбе и коварному волчку.

A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, adding a decorative element to the background.



Еще одна хорошая игра – прятки, особенно, если это семья «плюшкиных» с кучей шкафов, комодов и сундуков, куда так и норовят спрятаться гибкие и пронырливые дети. Кстати, игры с детской железной дорогой или банальными машинками на полу – тоже та еще физическая нагрузка, ведь в процессе приходится лазать на коленках, ползать вприсядку, передвигаться на пузе – и бог еще каким методом – просто понаблюдай за ребенком в запале такой игры.

Особую радость ребенку доставляют упражнения облаченные в форму игр.

Милые родители, вам вполне достаточно дома проводить подобные игры, во время которых дети приобретают жизненно важные навыки и развиваются физически.

Физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой все интересно: новые движения, состязательность и участие родителей.

У вас появился лишний повод доставить радость вашему ребенку в общении с вами!

Предлагаю вам несколько вариантов игр:





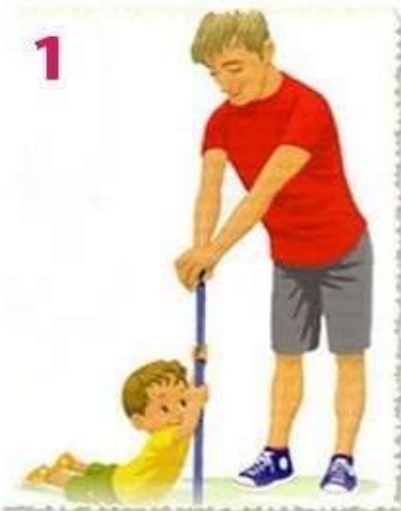








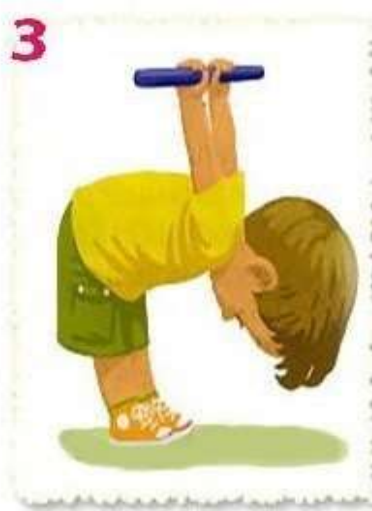
1



2



3



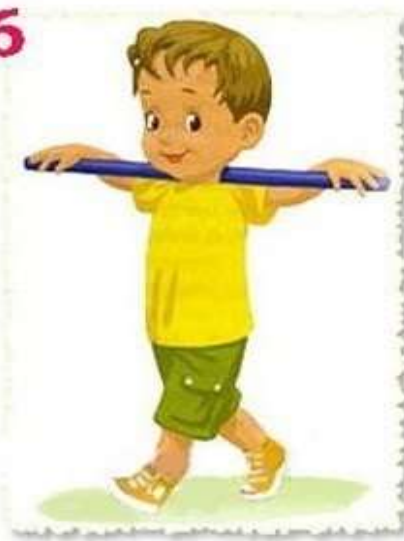
4



5

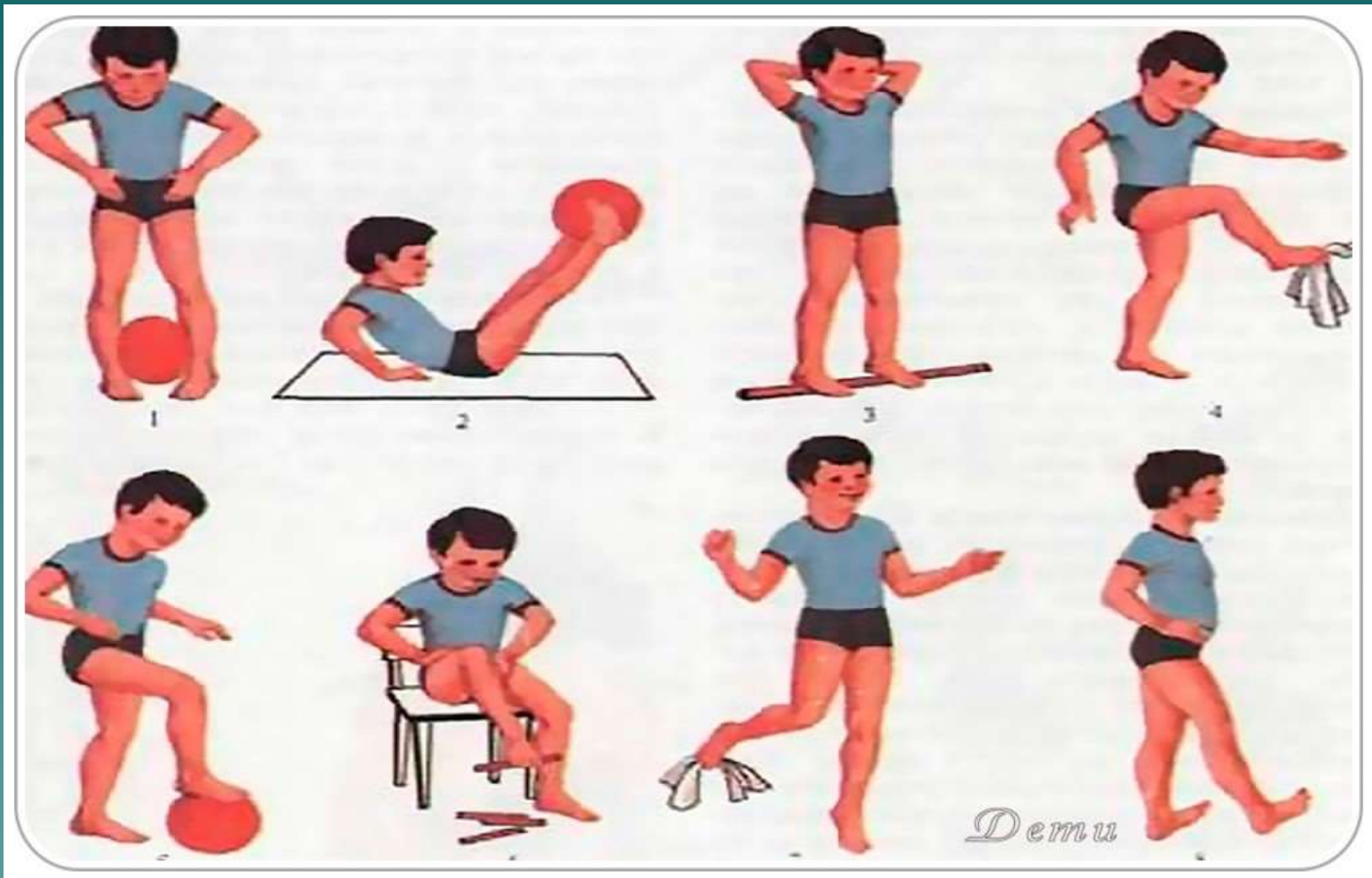


6



7





Именно с раннего возраста надо начинать приучать детей к физкультуре. Благодаря таким детским тренировкам есть шанс, что в будущем ребенок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а так же снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом- плоскостопие, сколиоз и т.д. ведь большинство взрослых болячек из детства.

Именно физкультура с малышами позволит укрепить и обеспечить здоровье детей и поможет сформировать двигательные навыки и основные движения у детей.

У детей дошкольного возраста не достаточно развита координация движений. Поэтому физкультура поможет научить детей правильно ходить, бегать и прыгать. Кроме этого дети научатся ползать и лазать, катать, бросать и метать мяч.

Физкультура помогает удовлетворить двигательную активность малышей. Двигательная активность –биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

*Инструктор по физической культуре
Лариса Юрьевна*

