

Физическое воспитание в семье.

Организация досуга для детей и формы физического воспитания в семье.



Возросший уровень материального обеспечения каждой семьи, хорошие жилищные условия создают благоприятную обстановку для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе. В большинстве семей дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, бадминтон, не говоря уже о мяче, обруче, скакалке, кеглях и другом мелком оборудовании. Родители знакомят ребят со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр.

Организация досуга для детей.

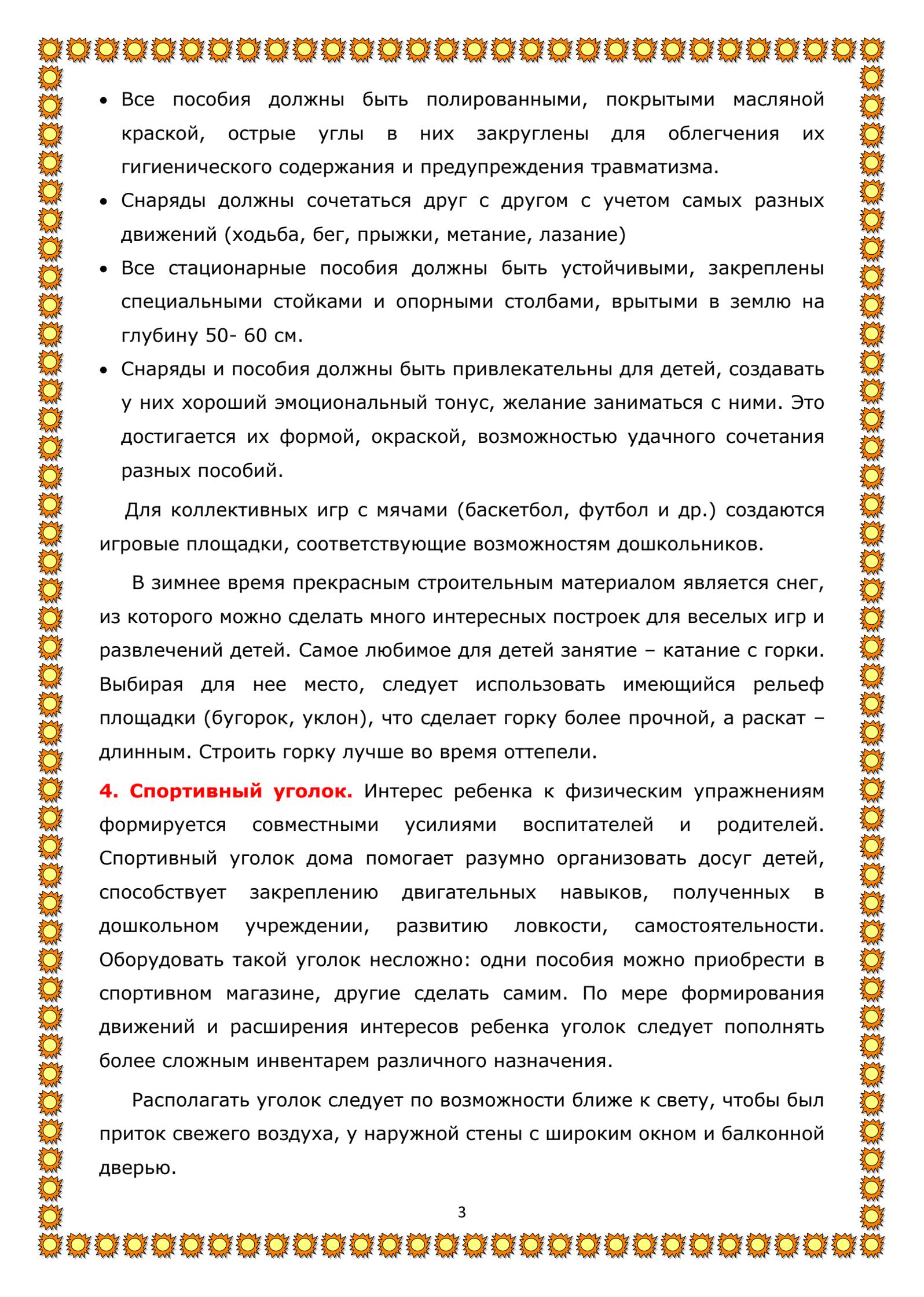
1. Прогулки. В вечернее время, а также в свободные субботние и праздничные дни дети – дошкольники часто гуляют возле дома, в ближайшем сквере, в парке, вблизи спортивных площадок школ. На таких прогулках родители могут поупражнять малышей в движениях, доступных им по возрастным возможностям. Ходить и бегать можно по любой ровной

дорожке – по лесным дорожкам, покрытым слоем хвои, грунтовой, избегая длительного движения по асфальту.

2.Игры во дворе. Чаще всего дети играют в «магазин», «детский сад», «больницу», «стройку». В этих играх отражается уровень знаний ребят об окружающем мире, их интересы. Сюжеты этих игр можно успешно дополнять действиями в целях физической нагрузки, укрепления здоровья детей, логично связанными с содержанием игры: пройти на паром по доске-мостику, перед входом в детский сад подлезать под дугу или низко подвешенную веревку, перешагнуть через палочку, спрыгнуть с земляного бугорка. Еще большие возможности активных движений в таких играх, как «Летчики», «Моряки». В них детям предлагается самим придумать, как использовать бревно, скамейку, лесенку, бордюрный камень и пр. Особенно привлекательны для ребят подвижные игры с большой физической и эмоциональной нагрузкой, с элементами соревнования (бег наперегонки, с ловлей и увертыванием, длительными прыжками и др.). Такая деятельность детей должна находиться под контролем взрослых. У детей разного возраста пользуются успехом игры – упражнения с индивидуальными физкультурными пособиями: обручами, мячами разных размеров. Старшие дошкольники, имеющие определенный двигательный опыт, самостоятельно играют и организуют соревнования, а малышам способы действий должны показать взрослые, первое время поиграть с ними.

3.Спортивная площадка. Родители и старшие школьники могут создать для детей спортивно – игровые площадки. Форма площадки определяется возможностями свободной территории возле дома; Оборудуя площадку, необходимо учитывать некоторые важные требования:

- Размеры и конструкции гимнастических пособий и снарядов должны соответствовать анатомо –физиологическим особенностям дошкольников, их антропометрическим данным.
- Оборудование должно изготавливаться из высококачественных материалов.

- 
- Все пособия должны быть полированными, покрытыми масляной краской, острые углы в них закруглены для облегчения их гигиенического содержания и предупреждения травматизма.
 - Снаряды должны сочетаться друг с другом с учетом самых разных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
 - Все стационарные пособия должны быть устойчивыми, закреплены специальными стойками и опорными столбами, врытыми в землю на глубину 50- 60 см.
 - Снаряды и пособия должны быть привлекательны для детей, создавать у них хороший эмоциональный тонус, желание заниматься с ними. Это достигается их формой, окраской, возможностью удачного сочетания разных пособий.

Для коллективных игр с мячами (баскетбол, футбол и др.) создаются игровые площадки, соответствующие возможностям дошкольников.

В зимнее время прекрасным строительным материалом является снег, из которого можно сделать много интересных построек для веселых игр и развлечений детей. Самое любимое для детей занятие – катание с горки. Выбирая для нее место, следует использовать имеющийся рельеф площадки (бугорок, уклон), что сделает горку более прочной, а раскат – длинным. Строить горку лучше во время оттепели.

4. Спортивный уголок. Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

Формы физического воспитания в семье.

- 1. Пешие прогулки и походы.**
- 2. Плавание.**
- 3. Лыжные прогулки.**
- 4. Катание на коньках.**
- 5. Езда на велосипеде.**
- 6. Бег.**

Если знаний в этом вопросе им не хватает, специалисты ДОУ инструкторы по физ-ре, воспитатели) оказывают помощь, организуя беседы, консультации, в которых дает рекомендации, как организовать с детьми занятия физической культурой, как помочь им освоить некоторые двигательные навыки, как закреплять то, чем овладели дети в дошкольном учреждении.