**Консультация**

**для родителей.**

**Инструктор по физ. культуре**

**Котова Е.А.**

**МДОУ «Детский сад № 142».**

**2016**

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,*

*сделайте его крепким и здоровым.*

*Пусть он работает, действует, бегает –*

*пусть он находится в постоянном движении.*

*Ж.-Ж. Руссо.*

Развитие физической формы никак не уступает развитию умственному, и напрасно многие считают, что умственное развитие важнее. Физкультура действительно помогает поддерживать тело в тонусе, делает его не только сильными ловким, но и здоровым. А, как говориться, в здоровом теле – здоровый дух. Не стоит эти два понятия отрывать друг от друга.

**Что же дают нам занятия по физкультуре:**

1)Движение – не только врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье, но и важное условие формирования систем и функций организма. При недостатке движения может развиться «гиподинамия». ***Гиподинамия*** – это своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности».

2)Умственные способности могут раскрываться в полной мере только при условии здорового, не отягощенного недугами тела. Занятия по физкультуре способствуют развитию восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

3)Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

4)Дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, физкультура подходит, как ничто другое.

5)Эмоциональное состояние детей. Здоровые дети, подвижные дети- всегда жизнерадостные.

6)Совершенствования координации движений, усвоение двигательных умений и навыков.

7)Занятия на физкультуре, гораздо больше, чем на других занятиях, представляют собой коллективный труд. Это важно и для личностного развития, и для навыков работы в коллективе, и вообще – важнейший элемент социальной адаптации ребенка.

***Чем и как заниматься?***

Формирование у детей раннего возраста потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие его взрослые смогут создать благоприятные условия, способствующие своевременному развитию моторики.

В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное в это время компенсируется в дальнейшем с большим трудом.

***Физкультурные занятия*** – одна из основных форм организации двигательной деятельности ребенка. Значительное место на занятиях отводится игре как естественной форме передачи необходимого объема знаний, усвоения двигательных умений и навыков.

При построении занятий данного типа следует учитывать принципы дидактического подбора игр, состояния здоровья, уровня двигательной активности и развития движений дошкольников.

Прежде всего, взрослый должен точно знать, какое упражнение он хочет разучить с ребенком, как будет его выполнять и чего хочет этим достичь. Каждое упражнение и каждая подвижная игра имеет свою задачу, цель, значение. Упражнения разделены на группы.

***В первую группу*** входят общеразвивающие упражнения. Некоторые родители считают, что если ребенок и так очень подвижный, то нет необходимости навязывать ему какие – то специальные упражнения. Это неправильно. Ежедневно ребенок должен выполнять гимнастические упражнения для всех групп мышц (спины, живота, ног, рук). Упражнения такого рода называются оздоровительными; именно эти движения способствуют правильному физическому развитию. При выполнении этих упражнений необходимо уделять особое внимание правильному их выполнению, чтобы добиться требуемого распрямления спины, растягивания соответствующих мышц. Родители, прежде всего, должны продемонстрировать упражнения ребенку, а затем помочь ребенку освоить новое движение. При выполнении любого упражнения этой группы требуется помощь и неназойливое наблюдение со стороны родителей, чтобы отдельные позы и положения были правильными.

***Ко второй группе***относятся игровые упражнения и подвижные игры, в которых используются ходьба, бег, прыжки, лазанье и броски. Для того, чтобы эти естественные движения были притягательными для детей, их объединяют игрой с простыми правилами.

***Третью группу*** составляют музыкально – ритмические упражнения, которые воспитывают у детей осознанное выполнение движений и сочетание движений с ритмом стихов, песенок, музыки. Ребенок вначале учится слушать музыку и понимать ее характер, а затем непринужденно соединяет движение с музыкой. Родители должны уметь спеть детскую песенку, сыграть простую мелодию в нужном ритме на музыкальном инструменте. Если ребенок движением может подчеркивать ритм и характер музыки, как бы вживаясь в нее, он получает большие преимущества для дальнейшего обучения игре на музыкальном инструменте, танцам, пению. Умение слушать музыку полезно в любом возрасте.

***Четвертую группу*** составляют упражнения на мелкую моторику рук (т.е. развитие руки, ручных умений). Движение, особенно пальцев рук, стимулирует развитие мозга, разных его отделов. Именно мелкие мышцы руки подобны высшим отделам коры мозга, обеспечивающим работу мысли и функции речи.

Чтение стихов, особенно потешек с их четким ритмом, помогает улучшить у маленького ребенка координацию движений. А координируя движения мелкой моторики, ребенок совершенствует артикуляционный аппарат, речевое дыхание, осваивает интонацию и ритм речи. Пальчиковые и жестовые игры в этом процессе неоценимы. И лучше начать заниматься ими как можно раньше, поскольку именно в сфере моторики и произвольного внимания чаще всего наблюдаются низкие показатели при обследовании детей на готовность к школе.

***Пятую группу*** составляют упражнения для развития свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Очень полезно поэтому упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

***Когда начинать заниматься?***

Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 1,5 до 7 лет.

**Особенности проведения занятий с детьми от 1, 5 до 2 лет.**

1)Занятия проводится в первую половину дня, или сразу после дневного сна, до полдника. Продолжительность 10-15 мин. Занятия по физкультуре нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребенок вольно или невольно задерживает дыхание, крайне нежелательны.

2)Занятие не делится на части. Общеразвивающие упражнения чередуются с игровыми.

3)В работе с детьми второго года жизни общеразвивающие упражнения используются мало. Большинство из них проводятся с предметами, которые помогают ребенку выполнить упражнения. Иногда проводятся упражнения имитационного характера (например, прыгать «как зайки»). Движения с предметами требуют некоторого напряжения, но выполняются точнее, чем имитационные.

4)Занятия по физ-ре предусматривает ходьбу (развивающую равновесие), ползание (лазанье), бросание, катание, некоторые игровые и общеразвивающие упражнения. А также игры с движениями.

5)Перестроения им пока не доступны.

6)Роль взрослого-помощь и страховка.

**Особенности проведения занятий**

**с детьми от 2 до 3 лет (первая младшая группа).**

1. Занятия проводится в первую половину дня, не раньше, чем через полчаса после завтрака или дневного сна до полдника. Продолжительность 10-15 мин. Занятия по физкультуре нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребенок вольно или невольно задерживает дыхание, крайне нежелательны.
2. Занятие состоит из трех частей: *вводной* (ходьба, чередующаяся с бегом, *), основной (3-6* общеразвивающих упражнений с предметами или подражательных, которые заканчиваются поскоками или бегом. Дозировка-4-6 раз, проводятся из разных И.П. для упражнений в основных видах движений подбирается 1-2(иногда три) вида (кроме ходьбы и бега). После основных видов упражнений обязательно проводится подвижная игра, в которой принимаютактивное участие все дети)*; заключительной* (ходьба или спокойная игра)

3) Занятия по физ-ре предусматривает ходьба, бег, ползание и лазанье, метание и катание, прыжки, сюжетные подвижные игры с простыми правилами, игровые и общеразвивающие упражнения (с предметами и подражательные), трехколесные велосипеды.

4)Построения и перестроения проводятся с помощью воспитателя (по ориентирам).

5)Роль взрослого-помощь и страховка.

***Как заинтересовать ребенка занятиями?***

-Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания.

-Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

-Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительные объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой.

-Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. У детей раннего возраста нет потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим тренировки должны проходить в форме игры – тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.

-Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет, что он уже сам покажет.

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

***Сколько заниматься?***

Возможность включать в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделить ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

1)Продолжительность занятий родителей с ребенком различна, она зависит от возраста ребенка, от наличия свободного времени.  
2)Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки выполняются легкие и уже знакомые упражнения. Продолжительность утренних занятий не более 10 минут.  
3)Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заниматься с ребенком. В этот период есть время для упражнений, формирующих правильную осанку. Продолжительность занятий с детьми 2-х – 3-х лет – 10-15 минут;

4)После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (Это касается любого времени суток), кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.  
5)Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе.

6)Необходимо, чтобы одежда не стесняла его движения, и чтобы во время прогулки ребенок не был пассивным. Для этого ребенку следует иметь игрушки, помогающие ему двигаться.

***Как обеспечить безопасность занятий?***

Каждое движение, которое вы выполняете с ребенком, должно быть правильно выбрано и хорошо выполнено, возможность какого-либо ущерба для здоровья должна быть полностью исключена. Конечно, очень важно обеспечить безопасность, страховку и помощь ребенку, но в то же время неоправданна и излишняя боязливость, которая мешает ребенку стать самостоятельным. Обратите внимание на основные правила безопасности, которые следует соблюдать при воспитании у ребенка смелости.

1.Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, поскольку кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.

2.Новое упражнение осваивайте медленно и постоянно поддерживайте ребенка, чтобы он испытывал чувство уверенности. При дальнейшем повторении можно ускорить темп упражнения и постепенно исключить всякую помощь ребенку, чтобы он как можно скорее выполнил это упражнение самостоятельно. Постоянно подстраховывайте его.

3. Учите ребенка быть внимательным на занятиях, чтобы он сам заботился о безопасности. Стремитесь предотвратить опрометчивость и небрежность ребенка.

4. Длительное удержание трудных поз в раннем возрасте недопустимо. Лучше несколько раз повторить упражнение.

5. Вис только на руках в дошкольном возрасте опасен, поскольку он дает чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс.

6. При обучении лазанью, не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать.

7. Никогда не используйте для соревнования наиболее опасные упражнения. Всегда выполняйте их медленно и сосредоточенно.

8. Избегайте упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясничном отделе, так как большинство детей как раз нуждаются в выпрямлении этой части позвоночника.

9.Акробатические упражнения запрещены.

Хочется надеяться, что у родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка, с тем, чтобы они сами активно занимались с ними физкультурой и таким образом способствовали укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям.

Наукой доказано, что совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

***Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.***

**Список литературы:**

1. А.П. Чабовская, В.В. Голубев, Т.И.Егорова, «Основы педиатрии и гигиены у детей дошкольного возраста»
2. Выготский Л.С. обучение и развитие в дошкольном возрасте.1956 г.
3. Э. Я. Степаненкова «Теория и методика физического воспитания» 2009г.
4. С. Я. Лайзане. «Физическая культура для малышей»

4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. «Подвижные игры для малышей».

5.Е.Н. Вавилова. «Развитие основных движений у детей 2-3 лет. Система работы». Издательство: Скрипторий 2003.

6.Программа обучения и воспитания в детском саду под редакцией М. А. Васильевой.

7.Казина О.Б. «Физкультура в детском саду».