

Методические рекомендации родителям дошкольников по физической культуре.

Прививать интерес к физкультуре нужно с раннего детства. Но как же это сделать в домашних условиях? Можно оборудовать спортивный уголок дома. Сделать это очень просто: одни пособия можно купить в специализированном магазине, другие смастерить самим. Спортивный уголок дома помогает организовать свободное время детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности, уверенности. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложными предметами различного назначения.

Существует много способов, которые обеспечивают физическое развитие детей: совместные подвижные и малоподвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка.

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т. п. Они привлекут внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий не играет большой роли. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в шортах и хлопчатобумажной майке.

Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Умница, ты уже до самого верха лесенки долез!»

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам, затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики, затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.

Также обязательно нужно заниматься с детьми дыхательной гимнастикой.

Для примера:

«Послушаем свое дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

«Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левою ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. Повторяем тоже самое со сменой ноздрей.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Дыхательная гимнастика совместно с физической культурой хорошо влияют на здоровье детей.

В заключении скажем, нужно как можно чаще хвалить ребёнка даже за, казалось бы, незначительные успехи. И тогда у него появится стимул быть ещё сильнее, ещё быстрее, ещё лучше.

