Консультация на тему « Занятия физическими упражнениям и дома»

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам

нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в

коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного

движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще

не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с

этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте

ребенка во все новые 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 уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его

умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так

постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление

учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого

негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более

благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей

может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия

физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы

его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей

разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи,

круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки,

качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно,

меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее

подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить

возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин,

формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного

двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать всенеобходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые

бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны

приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового

роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться

движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к

самостоятельной жизни.