КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

«РАСТИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА»

Растить здорового человека — желание любой семьи. Но как правильно организовать режим дня ребенка, и какие формы использовать для гармоничного развития? — часто спрашивают родители.

Уважаемые мамы и папы, привычной необходимостью в режиме дня ребенка должны стать регулярные занятия физкультурой. Лучшее время для занятий — через 1 - 1,5 часа после завтрака, и, конечно, на воздухе совместно с родителями. Любые занятия физическими уп­ражнениями надо начинать с разминки, то есть с подготовки ор­ганизма к более высокой двигательной нагрузке. В разминку надо включать:

—упражнения в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен (рис. 1);

—упражнения для рук (круговые вращения в разных направ­лениях) (рис. 2);

—наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Приседания (рис. 3);

— различные прыжки на месте, с продвижением на двух и одной ноге

(рис. 4).

После разминки содержание основной части занятий следует на­править на развитие определенных качеств: ловкости, гибкости, прыгучести, выносливости.

Выносливость - вырабатывается бегом по пересеченной мест­ности с преодолением препятствий или на дальность (для детей 5 - 6 лет бегать не более 1,5 - 2 мин) (рис. 5).

Ловкость - сидя на бревне, передвигаться вперед и назад с помощью рук и ног, ползать на животе, проползать под скамейкой или стулом, перелезать через препятствие (рис.6).

Гибкость - стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен, лежа на спине, подтягивать голову и ноги к груди (группировка), лежа на животе, опираясь руками, выпрямлять их, прогибаясь в пояснице. Стоя, делать наклоны вперед до касания руками пола, стараясь не сгибать ноги, поднимать поочередно прямые ноги в различных направлениях (рис. 7).

Прыгучесть - прыгать, продвигаясь вперед на 3 - 4 метра, перепрыгивать на двух ногах 5 - 6 предметов (высота 15 - 20 см), прыгать в длину с места не менее 80 см, в высоту – 30 - 40 см, впрыгивать на возвышение до 20 см (рис.8).

Ловля и метание - бросать мяч в цель (5 - 9 м), перебрасывать мяч и ловить его в движении (рис. 9). (Рекомендуемые упражнения даны для детей 5 - 6 лет.) Уменьшение или увеличение нагрузки и требования должны меняться в зависимости от возраста и физических возможностей ребенка. Все рекомендуемые упражнения должны выполняться родителями так, чтобы дети копировали их и повторяли (лучше выполнять в игровой форме — кто выше, кто быстрее, кто дальше).

Огромной радостью для детей может быть время, проведенное в лет­нем или осеннем лесу. Собирание грибов, цветов, ягод — это тоже своего рода физические упражнения. А как интересно и полезно повиснуть, вытянуться на обыкновенном суку, залезть с помощью папы на дерево, попрыгать через пни и с пня (рис 10). Все эти упражнения — хорошая физическая нагрузка. В любую погоду можно найти возможность провести воскресный день на воздухе (игра с мя­чом, прыжки через скакалку, ходьба по бревну или доске, перешагивание через препятствие, перепрыгивание, катание на велосипеде).

При занятиях с детьми любого дошкольного возраста надо всегда помнить об их инициативе, самостоятельности, желании выразить себя. Желаем успеха!

Консультация для воспитателей: «Физические качества ловкость и быстрота, их развитие».

Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные умения, двигательные навыки. Двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условнорефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармоничного развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

Среди физических качеств особое место занимает ловкость. Она представляет собой способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи. Координационная сложность двигательных действий рассматривается как одна из составляющих качества ловкости. В тоже же время для эффективного решения двигательной задачи необходимы точные действия. Точные действия – ещё одна составляющая качества ловкости. Таким образом, ловкость – это комплексная способность человека. Проявление ловкости в большей степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека отличать темп, амплитуду и направление движений от степени напряжения и расслабления мышц, умения ориентироваться в окружающей среде, сохранять равновесие.

Показателем ловкости может служить время выполнения таких заданий, как бег с поворотами («челночный бег»), бег с обеганием препятствий и др.

Быстрота характеризуется как способность человека осуществлять движения с определенной скоростью или как способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота проявляется в разных формах, основные из них: быстрая реакция на сигнал к действию; быстрота одиночного движения; способность в короткое время увеличивать темп движений (бег, плавание, ходьба на лыжах). В практике дошкольного воспитания о быстроте движений ребенка судят по скорости бега на короткие дистанции (10-30 м), которая выражается количеством метров, преодоленных в секунду (м/с).

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения, направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были длинными по продолжительности, не были однообразными. Желательно их повторить в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали; бег в максимальном темпе на короткие дистанции; бег за партнером. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом.

Для развития у ребят умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 м. Для обучения быстрому началу движений может применяться бег с ускорением по сигналу; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физические упражнения и подвижные игры на прогулке.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег из исходного положения, стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения, стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменение скорости или темпа движения, способа его выполнения; использование в упражнениях предметов различной формы, веса, фактуры; выполнение взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружение на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

На протяжении дошкольного детства осуществляется беспрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей.

Следовательно, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.