«Роль родителей в организации двигательного режима на прогулке в теплый период»

Наши дети постоянно окружены заботой и любовью родителей. И это очень верно — ведь у детей есть право на счастливое детство. Родительская самоотверженная любовь не знает границ, но часто она бывает неразумной. Стремясь предоставить максимум благ и удовольствий, некоторые родители окружают ребенка чрезмерной роскошью, балуют его и тем самым создают множество трудностей как для себя, так и для него самого и для его дальнейшей  самостоятельной жизни. Воспитание ребенка в семье является важнейшим звеном в подготовке ребенка к школе и к жизни в коллективе и предъявляет к родительской заботе и любви особые требования.

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка, например, развитие речи.

*Здоровье* – одна из важнейших жизненных ценностей человека, совокупность физических и духовных качеств и свойств человека.

  Всем родителям хочется видеть не только умное, воспитанное, но и здоровое будущее поколение. Как известно, все закладывается в детстве, особенно в дошкольном возрасте.

   *Пребывание детей на воздухе* – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

   Лучшими видами подвижной деятельности  являются движения, избранные самими детьми, совершаемые ими с удовольствием, радостью, эмоциональным подъемом. Такими движениями являются подвижные игры и спортивные развлечения. Подвижным играм, спортивным развлечениям на воздухе следует уделять больше времени в выходные дни. Многие родители неправильно думают, что вместо игр на открытом воздухе детям лучше заняться чтением художественной литературы, рисованием и т. д.

  Большие потенциальные возможности для всестороннего гармонического развития личности ребенка заложены  в условиях прогулки. Здесь как нигде малышам предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются их потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками. Однако в силу возрастных особенностей малыши сами не могут использовать все время прогулки с максимальной пользой для своего развития. Взрослый должен правильно руководить их деятельностью. В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками. Прогулки должны быть содержательными, вызывать у детей хорошее настроение.

  Важным показателем эффективности прогулки является двигательная активность, которая может удовлетворять потребность детей в движении. При планировании прогулки основная задача родителей состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельности: игры,  наблюдений, физических упражнений.  Правильно организованная прогулка в полной мере удовлетворяет потребность детей в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим, в новых ярких впечатлениях, в свободных активных движениях в игре. В условиях прогулки осуществляется тесное общение ребенка с родителем. Интерес к прогулке у детей будет поддерживаться целесообразным подбором выносного материала. Это мягкие сюжетные игрушки разного размера (медведи, зайцы, лисы, белки и т.д.), куклы в летней одежде,  коляски,  сумочки, корзиночки, и т. д. Можно взять с собой  оборудование для игр в песочнице: ведерки, лопатки, формочки.

   Также на прогулку следует брать с собой пособия и игрушки, особенно такие, которые побуждают к движению: обручи, прыгалки, каталки, машины и другие. Очень полезен мяч. Это лучшая игрушка для развития движений, и его следует широко использовать в играх детей. Дети, особенно девочки, очень любят прыгать через скакалку. Очень важно, чтобы длина скакалки соответствовала росту ребенка. Проверяют это следующим образом: если ребенок становится на скакалку обеими ногами, то концы ее (не считая ручек) должны доходить до пояса. Непрерывно прыгать можно полторы-две минуты.
   Хорошим пособием для игр на детской площадке  является обруч, игра с ним развивает ловкость и координацию движений. С обручем можно бегать, катя его рукой или палочкой, перекатывать друг другу, прокатывать между предметами. Наиболее удобны обручи диаметром 55-65 см.
  Хорошо использовать для игр на воздухе некоторые естественные природные условия (невысокие склоны и т. п.), чтобы учить ребенка преодолевать препятствия на неровной местности, сбегать с горки и снова взбираться на нее, бросать мяч в цель и др.  Все это способствует правильному физическому воспитанию детей.

   Если вы любите кататься на велосипеде, купите велосипед и своему ребенку. Ведь езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно - сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

 Для обучения езде должна быть дорожка шириной 3 – 4 м, длиной не менее 30 – 50 м, так как ребята затрудняются делать повороты. Овладевают дети ездой в разные сроки. Некоторые долго держатся напряженно, скованно, не умеют ездить свободно и легко. Взрослый должен четко указать, какую ошибку допускает ребенок, разъяснить, как ее устранить, например: «Резко поворачиваешь, а надо тише» или: «Сильнее нажимай на педали».

 Древнегреческие мудрецы говорили: Хочешь быть здоровым — бегай! Хочешь быть красивым — бегай! Хочешь быть умным — бегай! Если вы решили заняться спортом вместе с ребенком, то начните бегать. Бег - одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Бег - естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования. Умение быстро и ловко бегать поможет ребенку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности. Беговые нагрузки дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей: для ослабленных ребят бег на короткое расстояние в невысоком темпе постепенно укрепляет их здоровье, а тренированный ребенок пробегает больше и темп его бега выше. Велико значение бега для воспитания выносливости. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека. Повышению интереса детей к бегу способствуют более сложные задания, например, остановиться, сменить направление бега, пробежать змейкой между предметами. Дети любят соревноваться в беге, устройте с ребенком  соревнование,  играя в игры, например, «Кто скорей добежит до мамы», «Кто скорее обежит дерево» и т.д.

 По возможности надо чаще использовать бег босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии предметов, могущих привести к травмам. Тренировки в беге желательно проводить в теплое время года, весной и осенью, не боясь мелкого моросящего дождя. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

 Было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

 Во время совместных прогулок взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т.д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, покачивает, как интересно с ним гулять. Позже эти совместные прогулки становятся действительно самым счастливым событием дня, и ребенок радуется той минуте, когда кто-то из родителей скажет: «А, пойдем – ка, на улицу, прогуляемся!» В сегодняшней круговерти дня это — минуты праздника, однако прогулки должны быть не по-праздничному редкими и случайными, а регулярными и ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты: ваш ребенок будет здоровым и счастливым.

