Рекомендации для родителей на тему :

«Формирование двигательных навыков у детей в семье»

Двигательное умение — способность не автоматизированно управлять движениями. Умение выполнять движения в результате повторения переходит в навык.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и обще развивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов:

- Первоначальное разучивание.

- Углубленное разучивание.

- Закрепление навыка и совершенствование техники.

Двигательные умения и навыки совершенствуются различными средствами:

В детском саду:

* Подвижные игры
* Физкультурные занятия
* Физкультминутки
* Прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада
* Физкультурные праздники
* Физкультурные развлечения

В семье:

туризм, занятия спортом, совместные прогулки, зарядка и др.

Цель моей работы - доказать, что физическое воспитание детей в семье - это очень важная проблема в воспитании детей.

Сегодня, наверное нет на земле человека, который бы оставался равнодушным к спорту. Спорт - это выражение нашей силы, славы, достижений.

Все понимают роль спорта, но сами взрослые порой почему-то остаются в стороне. Одному не хватает терпения, другому - времени, третьему - организованности. Особенно это важно для родителей. Дети внимательно изучают своих родителей. Детям не с кого брать пример в занятиях спортом.

А вы знаете, какая самая тревожная болезнь века?.. Гиподинамия. Малоподвижность! Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности.

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям.

Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Общение с ребенком родители должны осуществлять как бы в форме игры, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности.

Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям.

Итак, воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Очень важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости», как назвал его великий русский физиолог И.П. Павлов, - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

**«Первые шаги к спорту»**

С медицинской и педагогической точки зрения развитие ребенка дошкольного возраста можно разделить на следующие этапы:

грудной возраст - до 1 года,

младший возраст - от 1 года до 3 лет,

дошкольный возраст - от 3 до 6 лет.

Забота о двигательном развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.

*Грудной возраст (до 1 года)*

Процесс развития двигательных навыков у ребенка в течение первого года жизни хорошо изучен.

*Младший возраст (от 1 года до 3 лет)*

На втором году жизни главная задача родителей - поддерживать врожденное стремление ребенка к разнообразным движениям, учить его менять позы и положения.

На третьем году жизни интенсивно развивается подвижность рук и ног, ребенок набирает силы. Задача родителей - способствовать всестороннему развитию у ребенка умение ходить, бегать, прыгать, осваивать с ним культуру поведения.

*Дошкольный возраст (от 3 до 6 лет)*

На четвертом году жизни задача родителей вырабатывать у ребенка правильную осанку и легкую, красивую походку.

На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состояние выполнять ритмические движения.

На шестом ребенок должен показать, что им освоены все основные виды движений. Его умственно и физически нужно приготовить к школьной работе.

Конечно, это всего лишь краткая характеристика первых шагов к спорту. Важно: уметь сделать их правильно, во всем помогая и направляя ребенка.

**Совместные занятия спортом детей и родителей**

Cовместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества.

Было доказано, что совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

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

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

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

А если родители постараются хотя бы отчасти компенсировать двигательную пассивность, устроив во время перерывов в футбольном или хоккейном матчах физкультурную паузу: пробежаться возле дома, «посчитать» ступени в своем подъезде, попрыгать со скакалкой, то это будет очень хорошим приложением к телепередаче.

То есть, совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом - один из основных аспектов воспитания.

**Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий**

*Когда начинать заниматься?*

Начинайте заниматься с ребенком с первых же дней его жизни. Бережно относитесь к нежным тканям младенца, вооружившись основательными знаниями, подробно приведенных в специальной литературе. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятий в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка - в школе, физкультурном обществе и культурно-просветительных учреждениях, где ребенок занимается под руководством специалиста.

*Когда и сколько заниматься?*

Возможность включить в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня 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.

*Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой?*

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.

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.

*Чем и как заниматься?*

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; в связи с этим они подразделяются на несколько групп.

В *первую группу* входят упражнения, направленные на выработку правильной осанки, правильного положения головы, плеч, других частей тела. 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.

Во *вторую группу* входят упражнения, содержащие элементы акробатики. Они направлены на развитие ловкости, гибкости и быстроты реакции и выполняются со страховкой. Чтобы обеспечить полную безопасность при выполнении этих движений, взрослые должны быть очень осторожны и внимательны.

Поскольку родители заинтересованы в том, чтобы развить у ребенка смелость, умение преодолевать страх, вызываемый необычным положением тела или быстрыми изменениями поз, следует терпеливо учить его ориентироваться в необычных положениях, пока он не преодолеет боязнь и не будет с радостью повторять акробатические упражнения.

К *третьей группе* относятся 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.

В *четвертую группу* входят упражнения с использованием различных предметов, снарядов на свежем воздухе или в помещении. Сюда относятся, например, ходьба по приподнятой и наклонной плоскости, лазанье по лесенке и гимнастической стенке, проползание под различными препятствиями, перепрыгивание через препятствия. Здесь необходимо соблюдать принцип постепенного повышения требований к детям. Особенно важна изобретательность родителей, которая поможет в обычных условиях смастерить для детей различные интересные преграды для перелезания, перепрыгивание и раскачивания, которые обогатили бы запас движений ребенка. Желательно ежедневно подготавливать для ребенка в квартире увлекательную дорожку препятствий, чтобы он мог поупражняться на ней в ловкости, быстроте реакции, закрепить различные движения. На природе подобные дорожки можно легко соорудить с помощью веревок, досок.

Дети преодолевают дорожку препятствий самостоятельно, стараясь сделать это как можно лучше. В этих упражнениях важна не столько точность выполнения, сколько быстрая адаптация к необычным условиям. Согласно результатам эксперимента, детям больше всего нравился этот вид упражнений.

*Пятую группу* составляют музыкально - ритмические упражнения, которые воспитывают у детей грациозность, 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.

Систематические занятия любым видом спорта развивают силу мышц, выносливость, быстроту и ловкость.

Однако «вес» этих качеств в разных видах спорта различен. Вот почему для занятий тем или иным видом спорта необходим предварительный совет со спортивным педагогом и врачом. При этом учитывают состояние здоровья и характер физического развития школьника, а также возможное влияние на развитие его организма тренировочных занятий.

Младшим школьникам можно рекомендовать некоторые виды спорта, а именно те, которые развивают ловкость, гибкость и координацию движений, предусматривают равномерную и умеренную нагрузку на возможно большую группу мышц тела, например: фигурное катание, художественная гимнастика, плавание и др.

И еще одно замечание: занятия спортом должны проводиться под руководством тренера.

**Заключение**

Хочется надеяться, что у родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка, с тем чтобы они сами активно занимались с ни 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.