

Страница инструктора по физической культуре: Бардиной Натальи Евгеньевны

Образование: Высшее , Барнаулский Государственный Педагогический Университет, 2006;

Специальность: Учитель истории.

Образование: Высшее, Барнаулский Государственный Педагогический Университет, 2015.

Специальность: Управление дошкольным образованием.

Стаж работы: 9 лет



Консультация инструктора по физической культуре для родителей

«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»

Совместные занятия физической культурой и игры взрослых и детей имеют огромное воспитательное значение, они помогают повысить авторитет взрослых, являются сильнейшим стимулом к повседневным занятиям физическими упражнениями.

Но двигательная деятельность дошкольников нуждается в постоянном контроле взрослых. Дети не умеют еще оценивать свои силы и возможности. Увлечшись шумной игрой в мяч или прыжками со скакалкой, они готовы бегать и прыгать до полного изнеможения. Родители должны помочь детям правильно чередовать в течение дня различные виды деятельности. После подвижных игр нужно предложить детям заняться спокойной деятельностью - почитать, порисовать, соорудить что-нибудь из «Лего», помочь маме и т.д. Чересчур спокойных детей, не любящих двигаться, следует побуждать к активным действиям, придумывать для них специальные задания, поручения, чаще привлекать их к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Большую роль на физическое развитие детей играют природные факторы.

Поэтому прогулки на воздухе - обязательное условие здорового быта ребенка. Сделать прогулку веселой помогут игры.

Старшим дошкольникам рекомендованы игры с мячами, обручем, скакалками. Они с увлечением играют в городки, кегли, бадминтон, настольный теннис. Надо научить ребенка как пользоваться тем или иным оборудованием. Прежде всего, надо показать различные варианты игры. Например, мяч можно бросать, катать, ловить, прокатывать. Сколько интересных игр можно организовать с мячом: «Мой веселый звонкий мяч», «Лови, бросай, упасть не дай», «Мяч с горки», «Перебрасывание мяча через сетку», «Школа мяча».

Как подбирать игры и руководить ими: прежде всего игры должны быть доступны по возрасту, вызывать у детей интерес, радовать содействием повышения жизненного тонуса. Подбирая их, надо иметь ввиду и время года. В жаркую погоду целесообразны более спокойные игры - с меньшей подвижностью, в зимние времена полезны игры, во время которых дети активно двигаются.

Заслуживают особого внимания занятия детей, содержания которых составляет двигательные действия, сходные по техническим приемам и

особенностям выполнения с движениями, встречающимися в различных видах спорта. К таким относятся: плавание, езда на велосипеде, катание на санках, коньках, лыжах. Эти занятия способствуют повышению уровня общей разносторонней физической подготовкой детей, помогают расширять двигательный опыт, испытывать свои силы и способности, приобретать двигательную сноровку, важную для жизненной практической деятельности, в том числе и спортивной. Разнообразные движения хорошо организуют досуг детей и выполняются под руководством родителей, старших в семье или самостоятельно.

Всего Вам доброго!