

## Консультация для родителей

### «Физическое развитие детей дошкольного возраста в условиях ФГОС»

Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова», «Здоровью цены нет». Вырастить ребенка

сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед

дошкольным учреждением. Не секрет – спорт – большой помощник в осуществлении желания.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

С 1 января 2014 года вступил в силу ФГОС ДО, который, направлен на поддержку разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности детства, личностноразвивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей, уважения личности ребенка.

Учитывая ФГОС ДО содержание программы должно обеспечить развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности, в том числе и физическом развитии.

Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, развитие физических качеств, формированию начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Условия реализации программы должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях и гарантировать охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях наблюдается увеличение объема воспитательной работы в области умственного развития. При этом снижается двигательная активность детей, но, как известно двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития детского организма и влияет на формирование психофизиологического статуса ребенка. (Е.А. Пимонова, А.С. Солодков, Е.М. Есина, и др.).

Как заинтересовать ребенка заниматься 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. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим тренировки должны проходить в форме игры – тогда ребенок

все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды 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 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.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительные объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой.

#### 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 расправления 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 помочь 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.

Таким образом, ребенок учится соблюдать определенные правила, дисциплину, а также и умению сосредотачиваться. Необходимо учить так же и умению проигрывать. Для проведения игр нужен коллектив: ребенок играет с родителями или же со старшими братьями и сестрами.

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, перепрыгивания 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.

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.

Но самым главным критерием спортивной ориентации остается характеристика двигательных особенностей. Способен ребенок бегать очень быстро, но без устали – ему всегда найдется в легкой атлетике занятие по душе. Также важна реакция.

Словом, возможности приобщения детей к спорту велики. Они будут расти из года в год. Долг родителей – использовать эти возможности на благо воспитания всесторонне развитого человека.