

Консультация для родителей по физической культуре
Тема: « Физическое развитие в домашних условиях»





Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнувшего белья и т.д.

2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»



Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.

Желаем успеха!

