

Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

МКДОУ №117 «Дружная семейка»

**Назаренко М.А.
инструктор по
физической**

культуре

г.Новосибирск

Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

Спорт – это выражение нашей силы, славы, достижений. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности - в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей.



Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

Забота о формировании двигательных навыков ребенка являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу. Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.



Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

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.



Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

В двигательном развитии ребенок может опережать свой возраст или, наоборот, отставать. Поэтому родители должны внимательно отбирать движения, предпочитая те, к которым ребенок готов.



Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

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



Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

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



Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

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



Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

На шестом году ребенок должен показать, что им освоены все основные виды движений. Его умственно и физически нужно приготовить к школьной работе. Чтобы всего этого достичь следует в течение дошкольного периода систематически направлять двигательную активность.



Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

Совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.



Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

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 свободное время, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.



Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительные объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой.



Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

Как обеспечить безопасность занятий?

Каждое движение должно быть правильно выбрано и хорошо выполнено, возможность какого-либо ущерба для здоровья должна быть полностью исключена. Конечно, очень важно обеспечить безопасность, страховку и помощь ребенку, но в то же время неоправданна и излишняя боязливость, которая мешает ребенку стать самостоятельным.



Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

Правила безопасности:

- 1. Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, поскольку кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра. При выполнении акробатических упражнений очень важны положения рук взрослого, предохраняющие позвоночник от неправильного изгиба и голову от неудачного поворота или удара. Все эти захваты должны основываться на скрупулезном знании возможностей вашего ребенка.**
- 2. Новое упражнение осваивайте медленно и постоянно поддерживайте ребенка, чтобы он испытывал чувство уверенности. При дальнейшем повторении можно ускорить темп упражнения и постепенно исключить всякую помощь ребенку, чтобы он как можно скорее выполнил это упражнение самостоятельно.**

Постоянно подстраховывайте его.



Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ

- 3. Учите ребенка быть внимательным на занятиях, чтобы он сам заботился о безопасности. Стремитесь предотвратить опрометчивость и небрежность ребенка.**
- 4. Длительное удержание трудных поз в раннем возрасте недопустимо. Лучше несколько раз повторить упражнение.**
- 5. Вис только на руках в дошкольном возрасте опасен, поскольку он дает чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс.**
- 6. При обучении лазанью, не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать.**
- 7. Никогда не используйте для соревнования наиболее опасные упражнения. Всегда выполняйте их медленно и сосредоточенно.**
- 8. Избегайте упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясничном отделе, так как большинство детей как раз нуждаются в выпрямлении этой части позвоночника.**

Список литературы

- 1 Бердыхова Я.Г. Мама, папа занимайтесь со мной. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 104 с.
- 2. Детская практическая психология: Учебник / Под ред. проф. Т. Д. Марцинковской. — М.: Гардарики, 2000. — 255 с.
- 3. Значение спорта/ Под ред. И.А. Солнцева. – М.: Педагогика, 2000. - 214 с.
- 4. Ковалев Л.Н. Спорт в семейном воспитание детей. – М.: Знание, 1999. – 328 с.
- 5. Мир детства: Подросток / Под ред. А.Г. Хрипковой. – М.: Педагогика, 1996. – 432 с.
- 6. Мы и наша семья. / Под ред. В.И. Зацепина – М.: Мол. гвардия, 1988. – 416с.
- 7. Нечаева А.Б. Семья и спорт. – М.: Наука, 1998. – 376с.
- 8. Реймерс Н.Ф. Спорт в современной семье. – М.: Дрофа, 2004. – 532 с.
- 9. Чебышев Н.В. Педагогика и социальные аспекты воспитания. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 290 с.
- 10. Чумакова Т.К. Наша семья. – Минск: Беларусь, 1995. – 513 с.

Спасибо за внимание

