

Консультация для родителей «Физическое развитие детей дома»



Основные условия полноценного физического развития ребенка – это рациональная, калорийная пища, соблюдение режима дня, полноценный сон, достаточная продолжительность пребывания на свежем воздухе, здоровая и гигиеническая среда, благоприятная психологическая атмосфера.

Родители должны стремиться к тому, чтобы предпосылки полноценного развития молодого поколения реализовывались наиболее эффективно. Надо заботиться о ребенке постоянно и организовывать жизнь в семье так, чтобы он имел возможность проявлять двигательную активность, т. е. физическая культура должна стать важным компонентом воспитательной и социальной функции семьи.

Рациональным чередованием сна, питания, прогулок, занятий, игр обеспечивается не только равномерное развитие всех систем и органов, формируется выносливость ребенка, но и вырабатывается система навыков организованности, аккуратности, проявления воли и др., которые очень важны для относительно самостоятельной школьной жизни.

Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок.

Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.



Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Она может длиться минимум до шести часов.

Движения ребенку не повредят – он сам неосознанно регулирует мышечную нагрузку. Перегрузка происходит лишь тогда, когда мы заставляем малыша долго выдерживать статичное положение, или тогда, когда не уравниваем неподвижные виды деятельности двигательной активностью. Недостаток движения может привести к нежелательному ожирению. Дать ребенку возможность свободно двигаться – это не значит позволять ему делать все, что он захочет, и не заботиться о его безопасности. Наоборот, это требует значительно более продуманной обстановки и большего внимания, чем организованная деятельность.



Кроме предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует специально совершенствовать навык хождения, упражнять в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, организовывать небольшие спортивные состязания, такие, как: «Кто лучше пройдет по скамейке», «Кто дольше не уронит мяч», «Кто дольше прыгает через скакалку» и т.п., развивая общую двигательную культуру ребенка.

Для разнообразных физкультурных занятий и игр используется различного рода физкультурное оборудование: скамейки, бревна, лесенки, качели, канаты, кегли, мячи, скакалки, летом самокаты, трехколесные велосипеды, зимой санки, лыжи, коньки. Тренировать и закаливать ребят надо в любые сезоны: ходить с ними на лыжах, кататься на катке, купаться, загорать, организовывать небольшие туристические походы.



ЭТО ВАЖНО! Знаете ли вы, что количество шагов в сутки для трехлетних детей должно составлять 9- 9,5 тысяч, для четырехлетних – 10-10,5 тысяч, для пятилетних – 11-12 тысяч шагов и для шестилетних – 13-13,5 тысяч. Подсчитать шаги можно с помощью шагомера. Если при проверке обнаружится, что ребенок двигается меньше, чем ему положено, надо срочно принимать меры.

Физическое развитие ребенка в дошкольном возрасте (3–7 лет) — основа его здоровья, координации, уверенности в себе и успешной адаптации к школе. Многие родители думают, что для этого нужны специальные тренажеры или много места, но ключевой секрет — регулярность, игровой подход и вовлеченность взрослых.

5 главных физических качеств и способы их развития дома

1. Сила - развиваем: мышцы рук, ног, спины и корпуса.

Как: «Стройка»: перенос «кирпичиков» (игрушек, книг) с пола на стул.

«Медвежонок»: ходьба на руках и ногах (животом вверх).

«Супергерои»: отжимания от пола или дивана (для малышек — с колен).

Совет: Используйте вес собственного тела — не нужны гантели!

2. Ловкость и координация - развиваем: точность движений, реакцию, баланс.

Как: «Попади в цель»: бросание мяча в корзину или обруч.

«Танцы с препятствиями»: пройти комнату, не задевая разложенные игрушки.

«Классики»: прыжки по нарисованным мелом квадратам (можно использовать коврик с кругами).

Совет: Добавьте элемент игры — например, «спасти принцессу, пройдя лабиринт».



3. Выносливость - развиваем: способность долго сохранять активность.

Как: «Веселые эстафеты»: бег с передачей мяча, ползание через тоннель из стульев.

«Танцевальный марафон»: 5–10 минут под ритмичную музыку.

«Спасатели»: «тушение пожара» (бег с пульверизатором по маршруту).

Совет: Чередуйте интенсивные игры с отдыхом (например, 2 минуты активности + 1 минута дыхательных упражнений).



4. Гибкость - развиваем: подвижность суставов, эластичность мышц.

Как: «Кошечка»: прогибы и округления спины на четвереньках.

«Мостик»: упрощенный вариант (лежа на спине, поднять таз).

«Самолетик»: лежа на животе, поднять руки и ноги.

Совет: Делайте упражнения вместе с ребенком — это весело и полезно!



5. Скорость - развиваем: быстроту реакции и перемещения.

- «День-ночь»: по команде «ночь» — замереть, «день» — бегать.
- «Пятнашки»: догонялки на ограниченной площади.
- «Быстрые ножки»: бег на месте с высоким подниманием колен.



Практические рекомендации для родителей

1. Безопасное пространство - уберите острые предметы и скользкие коврики.

Используйте мягкие маты или одеяла для упражнений на полу. Необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки

2. Время занятий - 15–20 минут в день. Лучшее время: через 1–1,5 часа после еды.

3. Мотивация - включайте музыку, используйте костюмы (супергеройские плащи, маски). Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим и, может быть, даже интригующим. Хвалите за старание, а не только за результат.

4. Пример взрослых: делайте зарядку вместе! Дети копируют поведение родителей.

5. Повседневная активность Подъем по лестнице вместо лифта. Уборка игрушек в виде игры: «Кто быстрее соберет кубики?».

Игры для всей семьи

«Зоопарк»: изображайте животных: прыгайте как кенгуру, ходите как медведи.

«Олимпиада дома»: устройте соревнования: кто дольше простоит на одной ноге, дальше бросит бумажный самолетик.

«Йога-сказка»: придумайте историю, где каждое движение — поза из йоги («дерево», «собака мордой вниз»).

Чего избегать?

Монотонных упражнений (дети быстро теряют интерес).

Сравнения с другими детьми («Ваня уже умеет, а ты нет»).

Нет занятиям без желания, через силу — это должно приносить радость!

Помните: даже 10 минут активной игры в день укрепляют здоровье, улучшают сон и настроение ребенка. Главное — превратить физическое развитие в увлекательное приключение!