

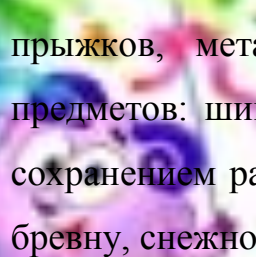
КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Организация физического воспитания детей в семье»

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования детей проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними. Особенно актуальной в настоящее время является проблема взаимодействия образовательного учреждения и родителей по формированию семейных традиций, передаваемых младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также создание адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Большинство родителей в силу различных причин не могут успешно организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Некоторые взрослые предпочитают занимать позицию стороннего наблюдателя или контролера. При передаче родителям способов организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях необходимо создать такую рабочую атмосферу, когда и взрослые, и дети могут чувствовать себя естественно и раскованно.

Старший дошкольный возраст (5 - 7 лет) - период закрепления двигательных умений и навыков детей на основе подражания действиям взрослых или сверстников. Особенности двигательного поведения детей этого возраста является совершенствование навыков ходьбы, бега и лазанье, а также освоение таких форм движения, как езда на двухколесном велосипеде, снегокате, катание на лыжах, выполнение движений с предметами и упражнений на тренажерах.



Ведущая роль в этот период отводится овладению различными формами прыжков, метания (бросание и ловля мяча или разнообразных легких предметов: шишек, тряпичных и теннисных мячей); освоению упражнений с сохранением равновесия (при ходьбе по ограниченной поверхности: скамейке, бревну, снежному буму, бордюрному камню и т.д.).


Особенно интенсивно в этом возрасте формируются навыки метания. Бросая предмет в цель, ребенок фиксирует направленность и дальность броска.

Основным **мотивом для выполнения** детьми физических упражнений остается совместная подвижная игра с взрослым и другими детьми и желание закрепить новые умения и навыки. На шестом году жизни соревновательный момент и ориентир на личный выигрыш также становится значительным побудительным мотивом к успешному овладению новыми движениями.

В условиях семейного воспитания детям старшего дошкольного возраста необходимо создать определенную развивающую среду: предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, подвесную сетку-мешок для метания мячей, простейшие тренажеры (мини-велотренажер, мини-степпер - ступеньки), мяч-прыгун (хоп, гимник) и лыжи.

Дома необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности детей, освободив участок комнаты и застелив ковровым покрытием. Но если без тренажеров и сетки для метания можно обойтись, то есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка старшего дошкольного возраста была бы тусклой и бедной. И эта игрушка-мяч. Именно мяч является ключевым предметом, способствующим у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки их в меткости, умении действовать по сигналу и согласованию своих действий с действиями других участников игры.





Уникальность и универсальность мяча определяется теми свойствами, которыми он обладает: катиться, подскакивает, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия. Изменение движения мяча в результате произвольного изменения направления и силы броска - **двигательный** навык, который формируется у детей на протяжении всего дошкольного детства.

Для **сверхподвижных** детей можно предложить комплекс упражнений с использованием больших гимнастических мячей (гимников).

Хлопки над головой И.п.: сидя на большом мяче; пружинящие движения ногами вверх-вниз (скачем на лошадке);

Руки через стороны вверх, хлопок над головой;

Вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).

Бабочки И.п.: то же;

Руки согнуть в локтях, приставить к плечам;

Поднять локти вверх и опустить их в стороны (повторить 4-6 раз)

Бокс И.п.: то же;

Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки;

Имитировать движения боксера (повторить 8-10 раз).

Самолеты И.п.: то же;

Руки сложить перед грудью, пальцы сжать в кулаки;

Вращательные движения руками;

Руки в стороны, наклоны вправо и влево (повторить 2-3 раза).