Рекомендации для педагогов

**"Организация совместной двигательной активности родителей и детей".**

Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Однако как добиться этого, многие не знают.

Игра – основной вид деятельности ребенка. Она жизненно необходима для сохранения и укрепления его здоровья и физического развития. Ещё в древние времена игры носили не только развлекательный характер, но и лечебный. Один из величайших медиков древности – римский врач Клавдий Гален прописывал своим пациентам вместо лекарств игру в мяч.

Движение – это эффективное лечебное средство. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки, лазание и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета и правильной осанки.

Все дети обожают двигаться, бегать наперегонки, прыгать, играть в мяч, кататься на велосипеде… Такая активность помогает детям получить необходимую физическую нагрузку, развивать физические качества. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

Первоочередная задача родителей укреплять здоровье ребенка, создавать необходимые условия для двигательной активности.

*Как подготовить место для подвижных игр и физических упражнений?*

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увели­чивает потребление кислорода. В связи с этим следует от­давать предпочтение занятиям на свежем воздухе. Если, наши погодные условия не позволяют заниматься вам с ребенком на улице, тогда сле­дует хорошо проветривать помещение.

В целях бе­зопасности необходимо убрать те предметы, которые ме­шают двигаться или могут травмировать ребенка.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные резиновые игрушки, качели, лесенки и т.д.). Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, взбираться по лестнице, качаться, перепрыгивать и т. п.

*Как заинтересовать ребенка?*

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет новые задания, играет в подвижные игры. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать игры в скучный урок. Во вре­мя занятий ценятся главным образом те упражнения, ко­торые ребенок выполняет с радостью, без нажима со сто­роны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. 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. 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. Например, некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует всячески привлекать к занятиям, чтобы они не отставали в двигатель­ном развитии. Кроме похвалы, побуждением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходи­мы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать – кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания)

*Когда и сколько заниматься?*

Продолжительность различна: она зависит от возраста ребенка (например, 2 летнему ребенку – достаточно 10 минут, а с 7 летним ребенком можно играть и 45).

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе – чаще всего она предоставляется в выходные дни.

Во время утренней зарядки лучше ис­пользовать легкие и уже знакомые упражнения, посколь­ку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренней гимнастики – не более 10 мин.

До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять, покататься на детском самокате или велосипеде, поиграть на свежем воздухе. После обеда – необходим покой. После сна – полезны непродолжительные взбад­ривающие упражнения.

Во второй половине дня больше времени нужно уделять для освоения разнообразных движений с предметами (игрушками, велосипедами, само­катами, лыжами) и для упражнений на различных снарядах (гим­настических стенках, качелях, горках) – желательно в обществе сверстников или братьев и сестер. Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. После ужина заниматься с детьми подвижными играми и упражнениями не ре­комендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток), а кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

 Во время совместных занятий взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взоб­раться наверх и т. д. Благодаря этому сами родители раз­виваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, ловкий, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности и координации движений.

Двух- и трехлетних детей правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч проще всего научить в игре, когда он незаметно для себя, без при­нуждения выполняет ваши требования и совершенствует­ся как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе. Отец или мать начинает игру воп­росом: «Во что будем играть?». Не нужны длинные рассказы и объяснения, поскольку ребенок их все равно не поймет – сразу включайте его в игру. Можете, например, начать ходить по кругу, бегать, прыгать и лазать, а ребенок будет спонтанно приспосабли­ваться, подражать вашим действиям и одновременно учиться соблюдать последовательность действий.

Игры для малышей носят тематический характер. Вна­чале они очень просты, их содержание взято из детского мира: дети, зверушки, простые предметы и действия с ними. Например: «прыгаем, как зайчики», «ходим, как мишки».

Как малышам, так и детям дошкольного возраста нра­вится играть, и они играют с большим увлечением. Эмоцио­нальную силу игры необходимо использовать для дальнейшего развития красивой походки, быстрого бега, смелых прыжков и скачков, ловкого лазанья и метания. При выборе игры надо основательно продумать, что вы хотите разучить с ребенком, какой вид двигательной деятель­ности хотите для него избрать. Почти каждое упражне­ние можно быстро превратить в игру, дав ему какое-нибудь симпатичное название (в соответствии с интересами ре­бенка: ходить грациозно, как принцесса или прыгать высоко, как супер-герой) и определив, как проводить игру, с чего начать и, конечно, установив простые правила. Для некоторых игр необходим коллектив, по меньшей мере, из 3 детей. Если же у ребенка нет братьев и сестер, детский коллектив, как правило, заменяют родители. Объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

И помните физические упражнения и игры только тогда принесут ребенку пользу, когда ими занимаются систематически и с удовольствием. И что самое приятное, что играя с вами, дети так заливисто хохочут, что улыбается самый хмурый папа или строгая уставшая мама.