

Методы физического воспитания дошкольника дома

Для того чтобы в семье малыш активно развивался физически, родителям желательно создать для малыша соответствующие условия и следовать ряду принципов:

- Соблюдение режима сна и бодрствования;
- Правильное питание;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Одежда не должна стеснять движения ребенка;
- Закаливание (после консультации с педиатром);
- Утренняя зарядка;
- Физкультминутки и подвижные игры.

Компактно организовать пространство для физической активности малыша дома помогут спортивный комплекс, сухой бассейн с шариками, массажные коврики и другие спортивные снаряды.

Подвижные игры и упражнения для дошкольников

в домашних условиях:

«Преодолей препятствие». Разложите на полу различные предметы (подушки, игрушки, стульчики) и предложите малышу преодолеть полосу препятствия.

Массажные коврики. Ступни – это одни из наиболее чувствительных частей тела, потому что на них сосредоточено большое количество нервных окончаний. Ортопедические массажные коврики очень полезно использовать на занятиях с детьми, так как они формируют свод стопы, уменьшая риск плоскостопия.

«Собери шарики». Если у Вас дома есть сухой бассейн с шариками, вы можете предложить малышу простую и веселую игру, которая поможет развить скорость реакции, ловкость и координацию движений. Рассыпьте по комнате разноцветные шарики и попросите малыша как можно быстрее собрать все шарики определенного цвета.

«Забей гол». Из деревянного конструктора соорудите ворота, в которые надо вкатить мячик, не разрушив их. Мяч можно пинать ногой, толкать руками или бить по нему клюшкой, в зависимости от возраста ребенка.

«Попади в цель». Поставьте на пол корзину, а малыш должен попасть в нее мячом с достаточного расстояния.

Поддерживайте интерес ребенка к физическим упражнениям. Хвалите малыша за его успехи и старайтесь показывать ему положительный пример. Увлечь малыша поможет веселая зарядка и физкультминутки.

В какие спортивные секции отдать дошкольника?

Физическое воспитание ребенка должно быть организовано таким образом, чтобы ребенок сразу учился правильному выполнению движений, так как ошибки могут надолго закрепиться. Если родители не обладают достаточными знаниями в области физического развития малышей, лучше чтобы ребенка наблюдал специалист. В настоящее время существует большой выбор спортивных секций и кружков для детей дошкольного возраста:

- Плавание и фигурное катание позволяют ребенку отлично узнать возможности своего тела, укрепляют мышечный корсет.
- Фитнес и йога способствуют развитию основных групп мышц, а также формированию и укреплению двигательных умений и навыков, ориентации в пространстве.
- Конный спорт оказывает благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат, формирует правильную осанку и развивает координацию движений.
- Гимнастика позволяет развить гибкость, координацию и ловкость.
- Ритмика, танцы имеют большую популярность среди дошкольников.

В результате этих занятий у малышей развивается чувство ритма, пластичность и координация движений, а также формируется правильная осанка.

- Командные виды спорта: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол. Занятия в этих секциях развивают все группы мышц, быстроту, выносливость, координацию движения.

- Боевые искусства подходят детям, которые испытывают трудности контроля своих эмоций и поведения. Помимо физического развития занятия боевыми искусствами, в том числе восточными единоборствами, учат сохранять самообладание, концентрироваться на своих ощущениях и быть внимательным.

Выбирая спортивную секцию для ребенка, ориентируйтесь на его интересы, особенности темперамента и физические возможности. Активным малышам хорошо подойдут командные виды спорта и танцы, спокойным детям – плавание, фигурное катание, гимнастика, конный спорт.

Физическое воспитание – это одно из условий гармоничного развития ребенка дошкольного возраста. По мере взросления ребенок приобретает все более сложные двигательные навыки, улучшается координация движений, развивается ловкость, выносливость, скорость. Спортивные секции для детей дошкольного возраста способствуют общему физическому развитию малышей. Но следует помнить, что детский организм не готов к сильным нагрузкам, поэтому занятия профессиональным спортом в этом возрасте могут нанести вред здоровью ребенка.

Помимо посещения секций, очень важно вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, правильно питаться, проводить время на свежем воздухе. Дома у ребенка должна быть возможность для физической активности.