«Физическое воспитание ребенка в детском саду»

Консультация для родителей

подготовил воспитатель: Быкова А.А.

октябрь 2020 год.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как в них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые построены в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений увлекательны, а также предусматривают физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить

силы и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Навык ходьбы приобретается не сразу. Дело не только в слабо развитой мускулатуре, но и в особенностях пропорций тела ребенка. У малыша относительно длинное туловище, тяжелая большая голова и короткие ноги. Поэтому центр тяжести тела выше, чем у взрослого, что делает его менее устойчивым. Ребенку приходится широко расставлять ноги, делать короткие шажки, семенить, раскачиваться из стороны в сторону. Это препятствует четкости движений, мешает сохранять постоянный темп ходьбы. Для совершенствования навыков ходьбы, в занятия с детьми включают такие упражнения: хождение по уменьшенной площади опоры (например, по доске, между двумя меловыми чертами, проведенными по полу). Перешагивание через низкие препятствия: кубик, палочку, веревку, лежащую на полу; перешагивание через палочку, поднятую на высоту 5 - 15 см. Бег у детей трехлетнего возраста - просто ускоренная ходьба. У них еще отсутствует фаза «полета». В процессе развития ребенок овладевает сначала хватанием, а затем бросанием предметов. Так постепенно появляется умение метать. Метание требует особой настойчивости, способности к тонкой координации, равновесия и глазомера.

Хорошо проводить упражнения в метании в виде игры. Дети любят ловить и бросать мячики, воздушные шары.

Прыжки ребята осваивают медленно, так как это требует значительной силы ног и координации движений. Необходимо научить детей правильно приземляться и удерживать равновесие после прыжка. Основное условие занятий с детьми - максимально возможное пребывание на свежем воздухе, разнообразные движения и, главное, хорошее настроение ребенка. Продолжительность занятий для 3-летних детей - 15 - 18 минут.