

## Консультация для родителей: «Организация физкультурно-оздоровительной работы для детей дошкольного возраста в условиях семьи»

Роль семьи в воспитании ребенка велика. На родителей возлагается огромная ответственность в связи с возрастными требованиями к формированию личности и физическому развитию ребенка. Родители должны находить время для занятия с детьми, вникать в их интересы, помогать им советом.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, формирование их интереса к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в различных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность, например, обсуждение успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и т.д.

Дети особенно восприимчивы к положительному поведению родителей и семейному укладу. Поэтому основными составляющими успеха физического развития в семье является личный пример родителей, организация физкультурно-оздоровительной работы в условиях семьи: ежедневная утренняя гимнастика, совместные физкультурные занятия, совместные прогулки, различные игры с детьми. Родители объясняют, как нужно выполнять упражнение, оказывают помощь в освоении основных движений и наблюдают за самочувствием детей.

Физкультурно-оздоровительная работа - это комплекс мероприятий, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка.

Целью физкультурно-оздоровительной работы является освоение основных двигательных действий, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная работа в условиях семьи состоит из таких мероприятий, как утренняя гимнастика, физкультминутка во время занятий рисованием, лепкой, чтением и т.д., закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями; подвижные игры, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений; специально организованные занятия физической культурой.

Основной формой систематического обучения физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые в условиях семьи могут проводиться от двух до шести раз в неделю. Если в семье несколько детей, то необходимо проводить коллективные занятия, в связи с чем родителям необходимо быть так организаторами, так и участниками занятий.

При составлении комплекса физических упражнений для физкультурных занятий дома с детьми необходимо соблюдать следующие правила:

1. Продолжительность занятий с детьми трех-четырёх лет - примерно 15 мин, а с детьми пяти-семи лет – примерно 20-30 мин.
2. Рекомендуется включать в одно занятие от шести до десяти упражнений.

3. Каждое упражнение необходимо повторять от четырех до шести раз в зависимости от возрастных особенностей и физической подготовленности ребенка.

4. Необходимо чередовать упражнения с отдыхом.

5. Упражнения должны быть предложены ребенку в виде имитационных движений и игр.

6. Каждому упражнению придумайте веселое название.

7. Комплекс должен состоять из упражнений на развитие различных мышечных групп, развивающие разнообразные физические качества.

8. Соблюдайте правило постепенности и последовательности.

9. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

Пользуясь этими правилами, родители смогут правильно подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо выполнять четыре-шесть раз. После походить по комнате или на месте и восстановить дыхание.

### **Примерные упражнения для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:**

#### **1. Упражнения "Маятник"**

И.П.: стойка - ноги врозь, руки на головой. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1 - вправо, 2 - влево, 3 - вперед, 4 - и.п.

#### **2. Упражнения "Волна"**

И.П.: стойка - ноги врозь, руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками.

#### **3. Упражнения "Вертушка"**

И.П.: стойка - ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

#### **4. Упражнения "Мельница"**

И.П.: стойка - ноги шире плеч с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

#### **5. Упражнения "Крокодилчик"**

И.П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

#### **6. Упражнения "Ножницы"**

И.П.: горизонтально, лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно, выполнять скрестные движения прямыми ногами.

#### **7. Упражнения "Качели"**

И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль туловища, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

#### **8. Упражнения "Лягушка"**

И.П.: упор присев, ноги врозь, руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

**Будьте здоровы!**