



## Советы инструктора по физкультуре (консультация для родителей)

Инструктор по ФК Корнеева Л.Г.

Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком, получить необходимую физическую нагрузку. Но особая ценность таких совместных занятий в тактильном взаимодействии родителей и ребенка, что необходимо для уравнивания его нервно-психического и душевного состояния.

Возраст от 2 до 6 лет является основным периодом совместных занятий по физическому воспитанию родителей с детьми. Но и после 6 лет не следует прекращать занятий в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка — в школе, спортивной секции, где ребенок занимается под руководством специалиста.

**Сколько заниматься.**

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умению дружить.

Возможность включить в распорядок дня совместную двигательную деятельность одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе.

### **Как заинтересовать ребенка спортом и физической культурой**

Совместная деятельность родителей с детьми должна проходить в игровой форме. Следует постепенно вовлекать ребенка в веселые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил новые непривычные для него движения. Начинайте играть в самые простые игры, постепенно усложняя игровые задания и, не спеша, переходите к более трудным. Хвалите ребенка за успехи в игре. Не разучивайте сразу очень много игр, ведь малыш должен наиграться и освоить новые упражнения.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимо заниматься физкультурой (чтобы он был сильным, здоровым, крепким, быстро бегал).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные предметы и спортивный инвентарь, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также надувные игрушки, качели, лесенки и т.д.). Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п. Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньше двигательной активности, потому и менее ловки, подвижны и смелы.

К сожалению, во многих домах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует приобрести разнообразные игрушки и спортивный инвентарь, которые бы непосредственно побуждали детей к активной двигательной деятельности во время прогулки на улице (мяч, фитбол, обруч, скакалка, бадминтон, велосипед, ролики, санки, лыжи, коньки, хоккейный набор, городки, резиночка и многое другое).

### **Мяч**

Игра в мяч развивает самые разные навыки – независимо от того, кидает, катит ребенок мяч, ловит или пинает его. Обычно до 5 лет дети не очень хорошо могут кидать и ловить мяч. Для этого необходимо иметь хорошую зрительно-моторную координацию. Однако никогда не поздно начинать учиться. Используйте мячи разных размеров, ловите и кидайте их поочередно. Не используйте тяжелые мячи.



Начинайте с небольшого расстояния, затем постепенно его увеличивайте. Предложите ребенку поймать мяч после отскока от земли, научите, ударяя о землю одной, а затем другой рукой, удерживать его рядом с собой.

## Обруч

Даже для некоторых взрослых использование обруча по его прямому назначению – дело непростое. Так что уж говорить о маленьком ребенке! Но ведь существует и много других игр с обручем! Например:

- положите обруч на пол и закидывайте в него что-нибудь,
- предложите ребенку использовать обруч как руль, и посмотрите, какую игру он придумает,



- положите обруч на пол и предложите ребенку попрыгать в него разными способами,
- поставьте обруч на ребро, пусть ребенок проползет внутри (сквозь) него как по тоннелю,
- предложите ребенку прокатить обруч по полу, попрыгать через обруч, как через скакалку.

С 6 лет ребенок вполне способен освоить упражнение «вращение обруча на руке». Далее можно переходить к обучению вращению обруча на талии.

## Скакалка

Этот спортивный инвентарь наиболее сложен для освоения и обязательно требует помощи взрослого. Прежде всего нужно помочь ребенку правильно подобрать скакалку по длине (сложенная пополам скакалка от подошвы ног достигает уровня плеча ребенка). Освоив прыжки через скакалку на двух ногах, можно предложить ребенку научиться прыгать с чередованием ног, прыгать, вращая скакалку назад, прыгать через скакалку вдвоем и т.д.



**Приучайте ребенка хранить спортивный инвентарь и игровые предметы аккуратно, в специально отведенном для них месте.**