

«Организация активного отдыха дошкольников в семье»

Инструктор по ФК Симоненко А.Е.

В современное время физическому воспитанию подрастающего поколения придается большое значение.

Однако, далеко не в каждой семье этому уделяется должное внимание. У многих детей наблюдается гиподинамия, недостаток движений. Гиподинамия вредна для здоровья, она оказывает неблагоприятное влияние на функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем. Под влиянием правильно организованных и регулярно-проводимых занятий физическими упражнениями в организме детей происходит ряд положительных функциональных изменений, повышается уровень физической подготовленности, улучшается здоровье детей.

Для устранения дефицита двигательной активности детей недостаточно занятий и мероприятий, проводимых в детском саду в режиме дня. Поэтому необходимо развивать двигательную активность ребёнка в условиях семьи.

Лучшей мотивацией ребёнка является личный пример. Если родители вместе с ребенком будут выполнять утреннюю или дневную, или вечернюю гимнастику, то необходимость напоминаний и убеждений в ее пользе отпадает сама собой.

Можно приобрести необходимый спортивный инвентарь, кое-что можно сделать своими руками, например, дорожку здоровья, или сделать простейшие приспособления для выполнения упражнений. Можно создать спортивные уголки во дворе дома, или выбрать подходящее место для игры в футбол и подвижные игры.

Родители – это затейники, которые могут предложить, разучить и опробовать со своими детьми новую игру и сделать ее любимой для них.

Игры и упражнения оказывают разнообразное воздействие на детский организм. Они должны соответствовать их возрасту, уровню подготовленности и состоянию здоровья ребенка, чтобы оказать на его организм положительное воздействие.

Существуют общие рекомендации проведения активного отдыха с дошкольниками. В этом возрасте особенно полезны физические упражнения, построенные на бытовых и коротких движениях укрепляющие соответствующие мышечные группы, с предметами или без них.

Подвижные игры и элементами спортивных игр занимают в этом списке особое место. Дети дошкольного возраста очень подвижны, естественные движения в играх

составляют для них насущную потребность. Но они не умеют еще экономно расходовать свою энергию. Случается, что, заигравшись, не замечают усталости. Переутомление же ослабляет организм, поэтому родители должны следить, чтобы игры чередовались с отдыхом. Быстрая смена деятельности – это обычное дело для такого возраста, поэтому не надо сердиться на ребенка, если он не может долго выполнять требуемое движение для обучения. Лучше предложить ему разный инвентарь, чтобы он мог выбрать то, что ему нравится.

Для здоровья всех детей очень полезно плавание или простое пребывание в воде с выполнением различных движений и игровых упражнений. Ребенка необходимо приучать к закаливанию. Совместные туристические прогулки укрепляют здоровье, повышают выносливость, воспитывают любовь к природе.

Организуя активный отдых своих детей, родители и сами приобщаются к физической культуре, которая и для них, и для их детей становится необходимостью.

Предлагаю подвижную игру с детьми.

Игра «Поймай рыбку»

Описание: родитель выступает в роли рыбака. У него в руках удочка – гимнастическая палка с веревочкой и привязанная наживкой – «мушкой» (бантик или мочалка – розочка). Рыбак находится вдали от рыбок, пока те веселятся в пруду, составив круг и «плавая» по кругу, сложив ладошки.

В водоеме рыбки кружат,

Веселятся и не тужат.

Рыбачок пришел удить,

Быстрых рыбок наловить!

После слов «рыбки» присаживаются и замирают. Рыбак быстро пробегает внутри круга перед самими рыбками, пронося «наживку» над головой у детей. Те, в свою очередь, стараются хлопком над головой поймать наживку. Хватать и держать наживку не разрешается – нужно хлопнуть и быстро отпустить. Смысл игры в развитии реакции и ловкости у детей. Игра проводится 2-3 раза. Роль рыбака может выполнять ребёнок, после освоения игры.