МДОУ № 20 «Умка»

Советы и рекомендации для родителей

по теме: « КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ

ФИЗКУЛЬТУРОЙ “

Подготовила:

инструктор по ф.к.

Смирнова Ю.А.

г.Углич

2015г.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать – кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные резиновые игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т.п.У вас в доме с самого рождения ребенка должны быть мячи трех размеров: самый маленький, чтобы ребенок мог зажимать его в ладошке; среднего размера, чтобы ребенок мог захватить его пальцами; и большого размера, чтобы ребенок мог его брать и бросать двумя руками. Естественно, что по мере роста ребенка мячи так же должны «подрастать».

Помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

Во время любых прогулок, любых подвижных игр с ребенком старайтесь вовлекать его в выполнение отдельных технических приемов, имитационных упражнений различных спортивных игр и способов спортивного плавания.

Внимательно следите за тем, какие из спортивных игр вашему ребенку наиболее интересны и в каких он больше преуспевает и в дальнейшем этим играм уделяйте больше внимания и времени.