

Консультация для родителей (детей 4 - 7 лет)

«Как заинтересовать ребенка физкультурой?»

Составитель: Инструктор по физической культуре Кардаилова О.А.

Ноябрь 2019г.

С самого раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умение самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском саду и дома. Важно учить детей организовывать и проводить физические упражнения, в том числе подвижные игры со своими сверстниками и малышами. У детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам занятий и к достижениям спортсменов. В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. При правильно организованных занятиях физическими упражнениями, создаются благоприятные условия, для воспитания положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность. Нравственных качеств: честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений. Проявления волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка. Важно, уже в дошкольном возрасте формировать у детей понимание роли физического воспитания в подготовке к труду. Хорошо поставленное физическое воспитание во многом способствует умственному развитию детей, так как обеспечивает оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы и других систем организма, что в свою очередь помогает лучшему восприятию и запоминанию. На занятиях физическими упражнениями у детей развиваются все психические процессы: восприятие, мышление, память, воображение. А также мыслительные операции: наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение. Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретёнными знаниями, и навыками в своей деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость. Важно при этом воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Это необходимо потому, что положительные эмоции благотворно влияют на работу всех

органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений. Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. Во время выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, поз, осанки, красоту костюмов, физкультурного инвентаря, окружающей обстановки, воспитывать стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримость к своему грубому в действиях, словах, поступках. В процессе физического воспитания осуществляется подготовка к труду: у детей укрепляется здоровье, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества, необходимые для труда. Дети также принимают участие в непосредственной подготовке к занятиям помещения и площадки, расставляют и собирают физкультурный инвентарь на занятиях, выносят на площадку атрибуты для игр. У детей формируются навыки по самообслуживанию, а также по оказанию помощи воспитателю в проведении закаливающих процедур. Одновременно на занятиях физическими упражнениями у детей воспитывается уважение к труду взрослых. В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется одновременно обучение, воспитание и развитие. Формируя двигательные навыки у детей, передавая им знания, воспитатель решает и задачи нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Обучение, проводимое со всей группой детей, содействует воспитанию у них умений, необходимых для успешных занятий в школе: заниматься в коллективе; слушать, когда объясняют всей группе; наблюдать за показом; оценивать качество выполнения упражнений; организованно выполнять задания. При систематических занятиях физическими упражнениями у детей улучшается физическое развитие, совершенствуется работа всех органов и систем, возрастают защитные свойства организма, развиваются физические качества, повышается работоспособность в различных видах деятельности.

«Чтобы заинтересовать ребёнка физкультурой, необходимо своим примером показать как это важно - быть здоровым!»