

Методы физического воспитания дошкольника дома.

Для того чтобы в семье малыш активно развивался физически, родителям желательно создать для малыша соответствующие условия и следовать ряду принципов.

- Соблюдение режима сна и бодрствования;
- Правильное питание;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Одежда не должна стеснять движения ребенка;
- Закаливание (после консультации с педиатром);
- Утренняя зарядка;
- Физкультминутки и подвижные игры.



Компактно организовать пространство для физической активности малыша дома помогут спортивный комплекс, сухой бассейн с шариками, массажные коврики и другие спортивные снаряды.

Подвижные игры и упражнения для дошкольников в домашних условиях:
«Преодолей препятствие». Разложите на полу различные предметы (подушки, игрушки, стульчики) и предложите малышу преодолеть полосу препятствия.

Массажные коврики. Ступни – это одни из наиболее чувствительных частей тела, потому что на них сосредоточено большое количество нервных окончаний. Ортопедические массажные коврики очень полезно использовать на занятиях с детьми, так как они формируют свод стопы, уменьшая риск плоскостопия.

«Собери шарики». Если у Вас дома есть сухой бассейн с шариками, вы можете предложить малышу простую и веселую игру, которая поможет развить скорость реакции, ловкость и координацию движений. Рассыпьте по комнате разноцветные шарики и попросите малыша как можно быстрее собрать все шарики определенного цвета.

«Забей гол». Из деревянного конструктора соорудите ворота, в которые надо вкатить мячик, не разрушив их. Мяч можно пинать ногой, толкать руками или бить по нему клюшкой, в зависимости от возраста ребенка.

«Попади в цель». Поставьте на пол корзину, а малыш должен попасть в нее мячом с достаточного расстояния.

Поддерживайте интерес ребенка к физическим упражнениям. Хвалите малыша за его успехи и старайтесь показывать ему положительный пример.

Увлечь малыша поможет веселая зарядка и физкультминутки.

Выводы:

Физическое воспитание – это одно из условий гармоничного развития ребенка дошкольного возраста. По мере взросления ребенок приобретает все более сложные двигательные навыки, улучшается координация движений, развивается ловкость, выносливость, скорость. Спортивные секции для детей дошкольного возраста способствуют общему физическому развитию малышей.



Но следует помнить, что детский организм не готов к сильным нагрузкам, поэтому занятия профессиональным спортом в этом возрасте могут нанести вред здоровью ребенка. Помимо посещения секций, очень важно вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, правильно питаться, проводить время на свежем воздухе.

Дома у ребенка должна быть возможность для физической активности.