

*«Растить детей здоровыми,  
сильными, жизнерадостными -  
задача каждого родителя!»*



«

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
В СЕМЬЕ - ОСНОВА  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕБЕНКА»**



**Цель:** Актуализация и популяризация физической культуры семьи, организация здорового образа жизни ребенка

**Задачи:**

- Методическое сопровождение семьи по вопросам физического развития ребенка;
- Ознакомление с основными средствами физической культуры;

Перед родителями дошколят всегда возникают важные вопросы: как вырастить здорового ребенка? Какие средства можно использовать для его полноценного развития?

Удовлетворение потребности детей дошкольного возраста в активных движениях и упражнениях лучшим образом влияет на их правильное физическое развитие, способствует укреплению здоровья, формированию физических и волевых качеств личности.

При этом наиболее действенный результат получится, если физическая культура в семье станет образом всей жизни.



# Основные средства физического воспитания



**Утренняя  
гимнастика**



**Спортивные  
занятия**



**Подвижные  
игры**



**Прогулки  
на свежем  
воздухе**



**Физические  
упражнения**



**Экскурсии  
и турпоходы**

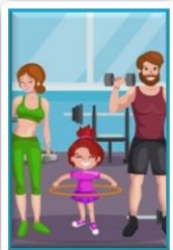
# Каким образом воспитывать привычку к здоровому образу жизни?



*Полезно выработать и постоянно выполнять установленный режим дня.*



*Побуждать ребёнка к активным играм в любое время года.*



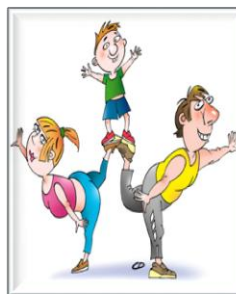
*Каждый день быть готовым вместе выполнять физические упражнения.*



*Совместно интересоваться спортивными состязаниями, обсуждать спортивные достижения спортсменов.*



*Взрослым самим выражать позитив при выполнении упражнений и подчеркивать положительные эмоции дошкольника.*



*Собственным примером показывать пользу образа жизни без вредных привычек.*



# Основные принципы физического воспитания в семье



## Успешность выполнения заданий

Добившись успеха при несложных упражнениях, малыш с удовольствием будет стремиться к лучшим достижениям.

## Последовательность в овладении физкультурными навыками

Вначале приступают к простым упражнениям, которые посильны малышу. Затем, по мере закрепления навыка, переходят к более сложным заданиям. В противоположном случае, дошкольник, не справившись со сложным упражнением, будет негативно относиться к физическим занятиям.

## Поддержание интереса к активным действиям

Игра – ведущая деятельность дошкольников, поэтому физические упражнения, проводимые в игровой форме, будут более интересны ребятишкам и дадут высокий результат.

## Систематичность проведения занятий

Гимнастику, занятия необходимо проводить регулярно, выделяя место и время в режиме дня, не допуская эпизодичности.

**Совет.** *Классический подход к физическому развитию малыша предусматривает его начало с самого рождения. При взрослении ребенка необходимо менять формы занятий, средства, методы проведения.*

## Возрастные периоды и основные двигательные умения

3 месяца – грудничок должен уметь держать голову;



6 месяцев – уметь переворачиваться на животик, приподниматься, опираясь на ручки, начинать ползать;

к 1 году - самостоятельно сидеть, стоять, начинать ходить;



3 года – должны быть хорошо развиты умения в ходьбе, беге, лазании через небольшое препятствие;

к 4 годам дошкольник должен прыгать с небольшой высоты, ловко бросать мяч, уметь кататься на велосипеде;



6 лет – овладеть основными движениями, к которым относятся разные виды ходьбы, бег, лазание, прыжки, преодоление преград, метание.



# Классические условия для полноценного физического воспитания детей в семье



Четкий режим дня с чередованием физической, умственной деятельности и отдыха.



Обязательное проведение полуторачасового дневного сна.



Грамотно составленный рацион питания с учетом возрастных требований.



Организация жизненного пространства (игрушки, спортивные снаряды, место для игр и упражнений).



Сон продолжительностью 11 часов с точным временем подъема и укладывания.



Регулярные продолжительные прогулки.



Активный отдых на воздухе.



Комплекс гигиенических и закаливающих процедур.

# Какие виды спорта доступны детям в дошкольном возрасте?



**Плавание** - развиваются все группы мышц, формируется физическая выносливость. Плаванием ребенок может заниматься с самого рождения: акваклубы для мам и малышей, группы развивающего плавания для грудничков. В дошкольном возрасте дети самостоятельно могут посещать бассейн. Этот вид спорт рекомендуется для гиперактивных ребятшек, малышей, подверженных простудным заболеваниям.



**Спортивная и художественная гимнастика**, которые оказывают влияние на осанку, координацию движений, общее гармоничное физическое развитие. Дошколята, занимающиеся гимнастикой, сильны физически, меньше подвержены заболеваниям. Эти секции могут быть показаны детям, страдающим лишним весом.



Спортивные секции, для занятий **командными играми** (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, водное поле), рекомендованы и гиперактивным, и робким малышам. Командные игры полезны, особенно мальчикам, для укрепления психического здоровья, закалки, силы воли. Выбирать секцию необходимо с учетом физического здоровья дошкольников.



**Лыжный спорт** помогает развивать выносливость, силу, координацию движений. Этот вид спорта закаливает детей, так как постоянно проходит на свежем воздухе. Занятия в такой секции подойдут всем дошколятам без исключения, важно только не требовать от ребенка высоких результатов.



Секции **легкой атлетики**, где дети могут в полной мере выполнять возрастные потребности в беге, прыжках, метании.



Малышам, которые страдают гиперактивностью, агрессивностью, подойдут занятия **боевыми искусствами**. Они помогают детишкам справляться со стрессами, агрессией, приучают к спокойствию, сдержанности.



# Как дома организовать спортивные занятия?



Командные семейные игры, особенно в семьях с несколькими детьми. Играть в волейбол, футбол, хоккей всей семьей нравится малышам, помогает развивать у них координированные движения, стремление к успеху.



Купание в открытых водоемах летом. В это время с детками можно организовать водные игры, предложить хождение босиком по песку или гладким камешкам, что служит закаливающим средством.



Утренние или вечерние пробежки всей семьей по аллеям парка.



Турпоходы в близлежащий парк или лес, причем на любом возрастном этапе дошкольника.



Катание на коньках зимой и велосипеде летом. Они помогают укрепить деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы, улучшают физическое состояние.



Семейные лыжные прогулки, которые доступны малышам уже с раннего возраста.

# Инвентарь для занятий физическими упражнениями в семье



**разного вида мячи  
(пластмассовые,  
резиновые, матерчатые)**



**обручи различного  
размера и материала  
(пластмассовые,  
металлические)**



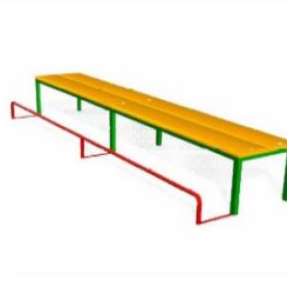
**разноцветные флажки**



**небольшие гантели**



**лесенки**



**разного размера  
скамейки**

## **Схема проведения занятия независимо от возраста**



**Ходьба и бег с различными заданиями (изменение направления по заданию, по начерченной линии и т.д.), продолжительность от 2 до 4 мин.**

**Общеразвивающие упражнения типа зарядки - до 6 мин.**

**Повторение и обучение упражнениям, которые относятся к основным движениям; на каждом занятии можно осваивать 2-4 упражнения с учетом возраста и новых видов движений**

**Подвижные игры - 5-10 мин.**

**Упражнения с постепенным замедлением темпа, медленная ходьба, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление-2-4 мин**

**Литература:**

**1. «Сотрудничество ДОУ и семьи в физическом воспитании детей раннего и дошкольного возраста» Прищепа С.С., Шатверян Т.С. «Сфера» 2013 г.**

**2. «Спортивные занятия с дошкольниками в домашних условиях» Ю.А.**



**Спасибо за внимание**