Консультация для родителей

Ознакомление детей со спортом

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.

Общение с ребенком родители должны осуществлять, как бы в форме игры, при этом следует учитывать возраст ребенка, его возможности.

Во время занятий главным образом ценятся те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Мягкая, последовательная манера общения с ребенком требует от родителей большого терпения и самообладания.

Рост и развитие ребенка – сложный процесс, одним из компонентов в котором является развитие движений

Как правильно подобрать упражнения, в какой последовательности их выполнять, как познакомить с ними ребенка и приступить к разучиванию, сколько раз их повторять_ родители могут правильно ответить на этот вопрос только на основе тщательного изучения и глубокого знания индивидуальных особенностей своего ребенка.

Ребенок развивается неравномерно. Ориентиром может служить возраст, однако в двигательном развитии ребенок может опережать свой возраст или, наоборот, отставать.

Поэтому родители должны не ограничиваться только данными возрастной группы, а внимательно отбирать движения, предпочитая те, к которым ребенок готов: либо возвращаться к задачам для детей младшего возраста, либо, напротив, предоставить свободу движений ребенку, который перегнал свой возраст.

Правильно подобранные упражнения с эмоциональным зарядом, которые дети выполняют с увлечением, положительно влияют на эмоциональное, эстетическое и этическое воспитание ребенка. В наше время, которое психологи зачастую называют временем нарастающей отчужденности детей, очень важно найти средства, способствующие созданию теплой, домашней атмосфере, внушающие ребенку чувство уверенности и безопасности, убеждающие его в родительской любви и взаимопонимании. Хорошо продуманные занятия родителей с ребенком являются одним из таких средств.

С медицинской и педагогической точки зрения развитие ребенка может разделить на следующие этапы:

Грудной возраст-до 1 года

Младший возраст-от 1 года до 3 лет,

Дошкольный возраст- от 3 до 6 лет,

Школьный возраст-от 6 до 17 лет.

Забота о двигательном развитии ребенка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.

Грудной возраст (до 1 года)

Процесс развития двигательных навыков у ребенка в течении 1-го года жизни хорошо изучен.

На первом месяце жизни ребенок должен самостоятельно двигаться.

В 2-3 месяца кладите ребенка на животик, берите его на руки и показывая игрушку, стимулируйте движения мышц шеи.

В 4-6 месяцев к уже освоенным движениям добавляйте переворот на животик.

В 7-9 месяцев побуждайте ребенка ползать, сидеть и стоять, а некоторых детей уже можно учить ходить, держась за какую-либо опору.

В 10-12 месяцев продолжайте развивать у ребенка умение ползать, стоять, ходить, опираясь на что-нибудь, а затем побуждайте его к первым самостоятельным шагам.

Здоровые дети в годовалом возрасте, как правило, умеют ходить при помощи взрослого или же держась за мебель, а некоторые- и самостоятельно. Дети начинают ходить около 9 месяцев.

Младший возраст (от 1 года до 3 лет)

На втором году жизни главная задача родителей- поддерживать врожденное стремление ребенка к разнообразным движениям, учить его менять позы и положения.

На третьем году жизни интенсивно развивается подвижность рук и ног, ребенок набирает силы. Задача родителей – способствовать всестороннему развитию у ребенка умение ходить, бегать, прыгать и т. д

Дошкольный возраст (от 3 до 6 лет)

На 4-ом году жизни задача родителей вырабатывать у ребенка правильную осанку и легкую, красивую походку.

На 5 –ом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмические движения.

На 6-ом году должен показать, что им освоены все основные виды движений, Его умственно и физически нужно приготовить к школьной работе. Чтобы всего этого достичь следует в течении дошкольного периода систематически направлять двигательную активность.

Школьный возраст (от 6 до 17 лет)

Ребенок приобщается к более серьезным подвижным командным играм футбол, волейбол, баскетбол и др. Этот возраст наибольшей активности у детей, поэтому многие родители грамотно распределяют нагрузки своего ребенка. Они записывают своих детей на различные спортивные кружки и занятия: плаванье, танцы, футбол, теннис, восточные

единоборства. Конечно, это всего лишь краткая характеристика первых шагов к спорту. Важно: уметь сделать их правильно, во всем помогая и направляя ребенка.