

Консультация инструктора по физической культуре для родителей.

Игровая деятельность дошкольника



Дети дошкольного возраста проявляют особый интерес к спортивным играм и упражнениям. При их изучении у детей формируется интерес к физической культуре, а также потребность в здоровом образе жизни. Они способствуют

совершенствованию основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физических способностей детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать спортивные игры одним из наиболее действенных средств для физического и нравственного воспитания детей в различные возрастные периоды.

Игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. Каков ребёнок в игре, таков он будет и в дальнейшей жизни.

Решение этой проблемы во многом зависит от приобщения детей к спорту с самого раннего детства, которое впоследствии дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Не менее важны как социальный, так и интеллектуальный аспекты этих игр. П.Ф.Лесгафт отмечал, что ребенок всегда является зеркалом среды, в играх он усваивает все: привычки и обычаи своей среды, воспринимая все, что чаще видит и узнает от окружающих его лиц. Эти факторы были учтены при разработке системы задач, организационных форм и методов обучения играм с элементами спорта.

В качестве основных образовательных задач определены следующие:

- Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- Содействие развитию двигательных способностей;
- Воспитание положительных морально-волевых качеств;
- Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Специфика построения занятий практически не отличается от традиционной: есть вводная, основная и заключительная части, но проходят они несколько по-другому, то есть все занятия построены на играх и игровых упражнениях.

Как показывает опыт педагогов, последовательность обучения, правильный подбор игр с элементами спорта, дифференцированный подход благотворно влияют на показатели физического развития и физической подготовленности детей, повышение интереса к играм с элементами спорта, двигательной активности в режиме дня, формирование культуры движения, на развитие двигательных способностей детей.

Домашнее задание для пап, мам и детей

(Примерный комплекс с футбол-мячом для профилактики нарушений осанки и плоскостопия)

Проверка осанки перед зеркалом или у стены без плинтуса (по 5 точкам: пятки, голень, ягодицы, плечи, голова; плотно прижать и удерживать 10 сек.).

«Растем»

И.п. о.с. мячик внизу

1-2 подняться на носки, мяч поднять вверх, вдох

3-4- и.п. выдох.6 раз.

«Силачи»

И.П. широкая стойка

1 –3 наклон вперед, руками надавить на мяч

4 – и.п. 8-10 раз

«Прятки»

И.п. широкая стойка ноги врозь, мячик на полу,
руками придерживаем мяч

1- присесть, «спрятаться за мяч»

2- И.п. 8раз

«Шалашик»

И.п. – стоя ноги вместе, мяч в руках перед собой

1-2 – подняться на носки, развести пятки в стороны
и опустится в таком положение на пол.

3-4 – подняться на носки, соединить пятки и
вернуться в и.п. (10-15 раз)

«Аист»

И.п. сидя на мяче

1 –поднять левую (правую) ногу перед собой,
руки в стороны;

2 – вернуться в И.п. / повторить 4-5 раз.

«Лодочка»

И.п. лежа на мяче на животе,

руками слегка касаться пола

1-7покачивание вперед-назад, ноги и руками
помогать, отталкиваться от пола

8 – И.п. 6-8 раз

«Поплаваем»

И.п. то же стопами упираемся об пол,

руки согнуты перед собой.

Плавательные движения руками движения
рук (от себя и на себя), по 8-10 раз.

Стараться удержаться на мяче

«Поиграем в футбол»

Упражнение выполняется в парах

И.п. сидя, напротив друг друга, руки упираемся сзади прямые

1- 2 прокатываем левой ногой мяч партнеру,

3-4 - назад

5-8 - то же правой ногой 1 мин.

«Кошечка»

И.п. стоя на четвереньках

1-2 прогнуть спину в поясничном отделе,

голову подать назад «добрая кошка»

3-4 - сделать спину дугой «злая кошка»

5-6 – потянуться, выпрямить руки вперед,

и перейти в положение седа на ноги

Игровой самомассаж ног

«Милые ножки»

И.п. - ребенок лежит на полу, родитель стоит сбоку,

выполняем прокатывание мяча вперед-назад, руками немного,

надавливаем усиливаем действие массажа,

приговаривая:

- Ласково, нежно его приласкаем,

-С мячиком весело мы поиграем

- Будем весело мы его катать,

-Чтоб удовольствие получать