

Консультация для родителей: «Совместные занятия детей и родителей физическими упражнениями».

В современных условиях состояние экономики страны дети мало видят своих родителей. Организация семейного досуга становится делом образовательного учреждения, чтобы заинтересовать взрослых членов семей проблемами формирования личности детей. Сегодня очевидно, что наиболее успешно ребенок развивается, воспитываясь в двух институтах – семье и дошкольном учреждении.

Здоровье дошкольников во многом определяется отношением родителей к физическому воспитанию ребенка в семье. Отмечается, что низкие физические кондиции детей наблюдаются вследствие низкого образовательного уровня родителей в вопросах использования средств физического воспитания в условиях семьи. Известно, что отношение общества к занятиям своих детей физическими упражнениями.

Отцы оценивают физическое развитие в качестве цели воспитания несколько выше, чем матери. В большинстве случаев физическому воспитанию мальчиков родители придают большее значение, чем девочкам. Особенно это заметно после 5 лет. Для родителей мальчиков в возрасте с 6 до 7 лет значимость физической готовности становится на 1 – 2 места, в то время как для родителей девочек в этом возрасте она занимает 7 – 8 места.

Фактором, который, по мнению родителей, имеет самое действенное значение в физическом воспитании дошкольников, является личный пример взрослых. К сожалению, родители не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми, чтобы обеспечить ребенку нормальное развитие. И испытывают трудности, обусловленные следующими причинами: незнанием возрастных особенностей детей и неумением учитывать индивидуальные; неправильно выбранным авторитарным стилем общения с ребенком; недостаточным владением двигательными умениями; неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности.

Специалисты в области образования дошкольников давно говорят о необходимости активного привлечения родителей к физическому воспитанию детей. Наблюдения показывают, что организатором этой работы может стать дошкольное учреждение.

1. Занятия детей совместно с родителями значительно повышают как уровень развития физических качеств, так и скорость формирования жизненно важных двигательных навыков детей. Для овладения новыми движениями большое значение приобретают уже имеющиеся условные связи. Поэтому чем богаче и разнообразнее двигательный режим ребенка, тем легче и правильнее он будет выполнять новые двигательные действия.
2. В связи с тесной взаимозависимостью физического и умственного развития ребенка активизация двигательной деятельности ведет к повышению уровня интеллектуального развития.

В раннем возрасте на первых порах ведущим в обучении является метод «пассивных движений», так как у детей еще отсутствуют зрительно – кинетические связи, нужные для воспроизведения движения. Поэтому при помощи взрослого создаются определенные кинестетические раздражения в должной последовательности. Слово взрослого, сопровождающее движение, уже здесь несет свою аналитическую функцию: название движения, его характеристика выделяют для ребенка это движение из ряда других. На смену данному методу приходит подражание. В результате восприятия образца движения появляется предварительная ориентировка, по выражению И.М.Сеченова «мерка для подражания».

Активные мыслительные действия начинаются с момента предварительной ориентировки. У детей в связи с импульсивностью движений она кратковременна, поэтому каждый родитель, ориентируясь на реакцию своего ребенка, должен определить момент переключения его внимания на другую деятельность.

Формы подражания разнообразны. Наиболее элементарные – воспроизведение предметных действий, затем имитация движений животных, птиц. В отличие от «пассивных движений», дети выполняют их самостоятельно, поэтому мыслительная деятельность активизируется: происходит сличение с образцом, в основном по ходу действия. Взрослые постоянно контролируют правильность выполнения двигательных действий.

Имитация отличается эмоциональной насыщенностью. В ней более образно, чем при обычном показе, выступают характерные стороны движения: резко высоко подскакивает «веселый, звонкий мяч», мягко бесшумно «крадется кошка»; вперевалку «идет косолапый медведь». Все это привлекает внимание детей, способствует развитию их наблюдательности.

3. Именно на таких занятиях появляется возможность активно способствовать развитию мелкой моторики и тем самым стимулировать их речь. Самостоятельное выполнение детьми упражнений для пальчиков, повторение за педагогом игр – потешек затруднительно, так как дети еще не могут качественно выполнять подобные движения без длительной тренировки. Помощь родителей и их индивидуальный контроль делают этот процесс весьма эффективным.

4. Постоянное наблюдение родителей за своим ребенком и осуществление страховки позволяют предоставить детям большую свободу двигательной деятельности. Такая свобода приводит к развитию ловкости, освоению ребенком все более сложных движений, умению быстро и четко их выполнять. Движения, особенно новые, доставляют ребенку большое удовольствие. Он в большей мере совершенствует свои достижения в процессе самостоятельной игры, когда ходит, бегает, взбирается на возвышения, спускается и пр. Задача

взрослого – не мешать ребенку, но при необходимости вовремя оказать помощь.

В результате предоставления свободы и помощи со стороны взрослых ребенок совершенствуется в жизненно важных двигательных навыках. Хорошее развитие движений имеет большое значение не только для физического развития, но и для общего развития ребенка: он становится смелее, увереннее в своих силах, способен преодолевать страх, проявлять сообразительность и настойчивость при достижении намеченной цели.

5. Возникновение радостных эмоций на занятиях активизирует как двигательную, так и умственную деятельность детей.

Производительность психических процессов маленького ребенка невысока, а из всех мотивов, поднимающих их уровень, положительные эмоции самые действенные. На фоне положительных эмоций условно-рефлекторные связи создаются значительно легче. Яркие эмоциональные переживания могут придавать этим связям большую прочность.

Особое значение имеет использование игровых образов. Они наиболее соответствуют восприятию и мышлению детей. В игровом образе концентрируются наиболее существенные стороны данного движения. Игра требует определенного напряжения, связанного с оживлением и радостью, которые положительно влияют на здоровье ребенка.

6. Только на подобных занятиях возможно осуществление полноценного индивидуального подхода к физическому и психическому развитию детей через взаимодействие родителя, знающего особенности своего ребенка, и педагога, строящего занятие на основе знаний в области педагогики, психологии, физической культуры, медицины.

7. Совместные занятия детей и родителей существенно влияют на создание и поддержание благоприятного психологического климата в семье. Общее развитие ребенка, формирование положительных черт характера происходит преимущественно в то время, когда он участвует в жизни близких ему старших детей и взрослых, играет, наблюдает за окружающим.

На поведение ребенка очень большое влияние оказывает общий уклад семьи, взаимоотношение между ее членами. На втором, а тем более на третьем году жизни ребенок постоянно подражает поступкам и речи окружающих, точно, тонко воспроизведя интонации, услышанные слова. И если сами родители постоянно показывают ребенку, какую радость доставляют им совместные физкультурные занятия, то и в дальнейшем самостоятельно ребенок будет заниматься физическими упражнениями с удовольствием, так как у него сформируется понятие об этой деятельности как одобряемой его близкими и любимыми людьми.

8. Привлечение родителей к физкультурным занятиям на первых этапах посещения ребенком дошкольного учреждения помогает уменьшить негативные последствия адаптационного синдрома. Это связано с тем, что ряд условий, значительно влияющих на адаптацию ребенка, реализуется на подобных занятиях: это и создает положительных эмоциональных отношений, и игровая деятельность, и повышение уровня физического состояния. Кроме того, свобода выбора двигательной деятельности дает возможность ребенку проявить свои склонности и, таким образом, получить психологическое удовлетворение помимо удовлетворения естественной потребности в движении.

9. Взаимодействие педагогов и родителей ведет к единообразию требований при проведении физкультурных занятий и созданию программы индивидуального развития каждого ребенка. Такое сотрудничество улучшает их взаимопонимание и повышает степень доверия родителей к педагогическому коллективу дошкольного учреждения.

10. Совместные занятия формируют у родителей основы физической грамотности, так как дают элементарные навыки организации двигательной деятельности детей раннего возраста, знания о физиологических особенностях организма ребенка, о реакции на физическую нагрузку и методах педагогического контроля состояния организма детей.

Занятия строятся таким образом, что в первой части (длительностью около 20 минут) инструктор по физической культуре предлагает в соответствующей последовательности игры и упражнения, направленные на формирование у детей жизненно важных двигательных навыков. Родители стараются заинтересовать детей этими упражнениями и помогают их выполнить. Однако, если ребенок не хочет выполнять предложенные упражнения, родитель может заниматься с ним тем, что его в данный момент интересует. Для этого в специальном месте приготовлен спортивный инвентарь (мячи, кегли, обручи, кубики т.п.)

После организованных занятий родителям с детьми предоставляется свободное время (10 – 15 мин.) для выполнения упражнений, понравившихся ребенку. В конце занятия проводится общая подвижная игра и упражнения на формирование осанки и мелкой моторики.