

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №52 «Ласточка» Старооскольского городского округа

Консультация для родителей

«Физическая культура вашего малыша»

Подготовила: Гладских Л.А.

инструктор по физической культуре

г. Старый Оскол

октябрь 2024

Природой в ребенке заложен огромный потенциал сил, энергии, возможностей для роста и развития. Пропорции детского тела отличаются от взрослого: маленькие дети, как и детеныши животных, вызывают от взрослого умиление и нежность – эти м природа увеличивает шансы на выживание: о милом и симпатичном существе охотнее заботятся, ухаживают, ласкают.

В раннем детстве физическое и интеллектуальное развитие идет параллельно. В дошкольном детстве ребенок осваивает прямо хождением, развивает крупную (походка, мышечная нагрузка) и мелкую моторику (мышцы кисти).

Дети очень подвижны. Неутомимы в своем желании бегать, прыгать, скакать, устраивать себе препятствия, и они получают от всего этого мышечное удовольствие.

Взрослые успевают позабыть об этой радости, они менее подвижны и менее жизнерадостны и детям не шалить, резвиться («Веди себя хорошо!», «Не носись как угорелый!» и т.д.), закладывая установку на малоподвижный образ жизни. Хорошо бы направить детскую энергия в полезное русло: познакомить ребенка с тем, что такое зарядка, санки, лыжи, бассейн, тренажеры, мячи и пр.

Распространенная ошибка – стремление обеспечить ребенка всем «самым- самым», порой в комнате малыша его самого не видно из-за игрушек, развивающих комплектов и спортивных снарядов.

Но ребенок учиться через подражание и совместные со взрослым действия! В играх копируют то, что увидел дома, по телевизору, на улице. Действует «как мама», «как папа». И если родители делают зарядку по утрам, внимательны к своему здоровью. То и для детей это станет нормой, содержанием каждого дня. Но дети перенимают не только хорошее, но и то, что взрослые назвали бы «дурным».

Нередко взрослые ведут себя так, словно воспитание – это запрещение детям того, что позволительно самим, или требование от детей того, что самому делать лень. Подражание в детстве накапливает опыт взаимодействия с миром и самим собой, и это фундамент для следующего возрастного периода – подросткового.

Ребенок умеет прилагать усилия, занимать себя, у него сформировались интересы и умение удовлетворять свои потребности, способность заниматься

саморазвитием.

Хорошее физическое развитие и самочувствие – это основа интереса к жизни.Ребенок через игру учится осваивать окружающий мир, понимать его, смиряться с требованиями, творчески подходить к решению проблем.

Обучение навыкам легче осуществляется через игру.

В качестве дополнительной активности ребенку от 1 до 2 лет полезно много гулять, ходить, ползать, лазить по ступенькам, играть в активные игры, например, копать лопаткой снег.

Важно отметить, что самый благоприятный период для накопления различных навыков – с первого года жизни и до 6 лет. Этому есть научное объяснение: в мозгу новорожденного ребенка гораздо больше нейронов, чем у взрослого человека. Если нейроны стимулировать, то они будут создавать и укреплять новые нейрональные связи, в ином случае - отмирать. В возрасте до 5 – 6 лет происходит активное формирование новых нейрональных связей, а лучшая их поддержка – это занятия спортом. И чем раньше начать занятия, тем больше у ребенка будет возможностей для всестороннего развития.

В детском саду работают опытные специалисты, можно обратиться к ним: поинтересоваться как лучше организовать игры дома, как в игровую форму облечь то или иное дело, если у самих родителей не очень успешно получается. Приглашаем вас к обмену опытом, к сотрудничеству.