

Как заинтересовать ребенка заниматься физкультурой

Консультация для родителей



Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой - он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.

Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах, и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т.д.).



Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, качели лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедлена реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться ит.п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните:

чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.



Родители – лучший пример для детей или как приучить ребенка к зарядке. В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых – родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре, поэтому они, например, и не убегают от «ловишки», а бегут ему навстречу. Пример взрослого лучше всего воспринимается ими в совместной деятельности, например при катании и бросании мяча старшему, пролезании в обруч, который держит мама. Важным для малышек оказывается мотив эмоциональной привлекательности — красивый яркий обруч, звучащая погремушка.

Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился долго отбивать мяч, прыгать через скакалку, попадать битой в городки. Здесь важен и наглядный результат - попал в корзину, подпрыгнул и достал до ленточки, влез до верха лестницы.

Опираясь на такие первоначально возникшие у ребят интересы, взрослые должны стремиться их закрепить. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребенка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные — туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьей — на старт». У некоторых детей рано проявляются определенные способности к координации движений, умение быстро овладевать новыми движениями, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями. Роль взрослого — не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением, например ездой на самокате, игрой с мячом, прыжками со скакалкой.