

Заседание клуба «Здоровая семья» №1 от 28.10.2021 года.

Тема: «Создание комфортных условий для здорового развития ребёнка»

Цель: объединить усилия ДОУ и семьи в вопросах оздоровления дошкольников.

Ход заседания

Добрый день, уважаемые родители. Сегодня, на заседании клуба, мы поговорим о том, как создать дома комфортные условия для здорового развития ребёнка.

Прививать интерес к физкультуре нужно с раннего детства. Но как же это сделать в домашних условиях? Можно оборудовать спортивный уголок дома. Сделать это очень просто: одни пособия можно купить в специализированном магазине, другие смастерить самим. Спортивный уголок дома помогает организовать свободное время детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности, уверенности. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложными предметами различного назначения.

Существует много способов, которые обеспечивают физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях и др.

Но наиболее хороших результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, которое включает разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность тренировки вне зависимости от погоды, наличия свободного времени у родителей.

Главное назначение спортивного уголка - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:

- делают каждодневные занятия физкультурой более эмоциональными и разнообразными;
- воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;
- позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

Подсказки для родителей.

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т. п. Они привлекут внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий не играет большой роли. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в шортах и хлопчатобумажной майке.

Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Умница, ты уже до самого верха лесенки долез!»

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам, затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики, затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.

Методы физического воспитания дошкольника дома

Для того чтобы в семье малыш активно развивался физически, родителям желательно создать для малыша соответствующие условия и следовать ряду принципов.

1. Соблюдение режима сна и бодрствования;
2. Правильное питание;
3. Прогулки на свежем воздухе;
4. Одежда не должна стеснять движения ребенка;
5. Закаливание (после консультации с педиатром);
6. Утренняя зарядка;
7. Физкультминутки и подвижные игры.

Компактно организовать пространство для физической активности малыша дома помогут спортивный комплекс, сухой бассейн с шариками, массажные коврики и другие спортивные снаряды.

Подвижные игры и упражнения для дошкольников в домашних условиях:

- **«Преодолей препятствие».** Разложите на полу различные предметы (подушки, игрушки, стульчики) и предложите малышу преодолеть полосу препятствия.
- **Массажные коврики.** Ступни – это одни из наиболее чувствительных частей тела, потому что на них сосредоточено большое количество нервных окончаний. Ортопедические массажные коврики очень полезно использовать на занятиях с детьми, так как они формируют свод стопы, уменьшая риск плоскостопия.
- **«Собери шарики».** Если у Вас дома есть сухой бассейн с шариками, вы можете предложить малышу простую и веселую игру, которая поможет развить скорость реакции, ловкость и координацию движений. Рассыпьте по комнате разноцветные шарики и попросите малыша как можно быстрее собрать все шарики определенного цвета.

- **«Забей гол».** Из деревянного конструктора соорудите ворота, в которые надо вкатить мячик, не разрушив их. Мяч можно пинать ногой, толкать руками или бить по нему клюшкой, в зависимости от возраста ребенка.
- **«Попади в цель».** Поставьте на пол корзину, а малыш должен попасть в нее мячом с достаточного расстояния.

Поддерживайте интерес ребенка к физическим упражнениям. Хвалите малыша за его успехи и старайтесь показывать ему положительный пример.

Увлечь малыша поможет веселая зарядка и физкультминутки.

Выводы

Физическое воспитание – это одно из условий гармоничного развития ребенка дошкольного возраста. По мере взросления ребенок приобретает все более сложные двигательные навыки, улучшается координация движений, развивается ловкость, выносливость, скорость. Очень важно вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, правильно питаться, проводить время на свежем воздухе. Дома у ребенка должна быть возможность для физической активности.