

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колосок»

Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой

с. Нижний Саянтуй

Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он и сам нуждается в движении и охотно выполняет всё новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребёнка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни ещё не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребёнка во все игры новые и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребёнок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободряете ребёнка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет.

Пробудить у ребёнка интерес к занятиям поможет демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребёнка развивается уверенность в своих силах и стремлении учиться дальше, осваивать новые, более сложные движения и игры.

Если у ребёнка 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 так же санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребёнку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы, цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т.п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребёнка, поэтому родителям следует создавать 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 ребёнка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребёнка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

Зарядка – это весело!

Личный пример родителей для ребёнка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас всё получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и весёлую маму, сильного папу, учится и верить в себя и быть оптимистом, это уже не мало! Очень важен эмоциональный фон занятия. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получилось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», - значит, так оно и есть!

- В непринуждённой обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
- Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.
1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшается координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.
 2. Сидя на мягкой постилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребёнок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.
 3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.
 4. Приятно, если удастся запустить бумажный самолётик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолёт перед собой.
 5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он не догадывается, что выполняет движение на растяжку!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колосок»

Семь лепестков здоровья
(семинар-практикум)

с. Нижний Саянтуй

2019 г.

Оборудование и материалы:

Проектор, экран, ноутбук, презентация; 7 мячей «Су-джок» и колечек, 6 белых листов, 12 простых карандашей, 6 мисок с гидрошариками, карточки с играми, мяч, салфетки (влажные и сухие), пирамидка с 12 кольцами, набор камушков марблс и кабошоны, тарелочки под камушки.

Здравствуйте, уважаемые родители! Я говорю вам «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровье, как его сберечь и укрепить у наших детей.

Игра для родителей «Передай мяч»

Я предлагаю вам встать около стульев и поиграть в игру «Закончи предложение: здоровье – это...»

(Воспитатель подходит к одному из родителей, кидает мяч и начинает фразу «Здоровье – это...», родитель возвращает мяч и говорит свой вариант ответа).

Я согласна со всеми вашими высказываниями. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Присаживайтесь.

Помните сказку Валентина Катаева «Цветик-семицветик» о доброй девочке Жене, получившей в подарок волшебный цветок с прозрачными лепестками разных цветов. Произнося заклинания и отрывая один лепесток, Женечка могла загадывать любое желание, и оно тотчас исполнялось. И вот когда у неё остался последний лепесток голубого цвета, она нашла нового друга и велела, чтобы Витя немедленно был здоров!

У меня тоже есть такой цветок – Цветик-семицветик и давайте потратим все его лепестки на сохранение и укрепление здоровья наших детей.

Отрываем первый лепесток.

Режим дня

Для здоровья и полноценного развития детей дошкольного возраста необходимо соблюдать правильный режим дня. Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

Представим, что режим дня это пирамидка, на основание которой в определенном порядке нанизываются составные части режима дня.

Давайте с вами выясним из чего состоит правильный режим дня ребенка.

У меня есть стержень от пирамидки, а у вас кольца. Я предлагаю всем вместе составить режим дня дошкольника и собрать нашу пирамидку, называя режимные процессы по порядку. (подъем, зарядка и гигиенические процедуры, завтрак, игры, прогулка, обед, сон, полдник, игры, прогулка, ужин, игры, сон - 12).

Отрываем следующий лепесток.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – первый шаг к здоровью. Она помогает организму пробудиться от сна; способствует повышению работоспособности; улучшает самочувствие. Уважаемые родители, а кто из вас вместе с детьми делает утреннюю гимнастику? Предлагаю всем вместе выполнить комплекс утренней гимнастики. Выходите, вставайте посвободнее.

Исполняется гимнастика под музыку «Солнышко лучистое».

Отрываем следующий лепесток.

Гимнастика для глаз

Современные дети очень много времени проводят перед экраном телевизора, компьютера, планшета, телефона. Которые оказывают на зрение вредное воздействие, так как не всегда соблюдаются необходимые гигиенические требования: расстояние до экрана и количество времени проведенное перед ним. Конечно, за этим надо строго следить. Необходимо снимать зрительное напряжение. В этом нам помогает традиционная зрительная гимнастика: переводить взгляд с ближнего предмета на дальний. Но можно использовать и более интересный для детей вариант как монитор компьютера или ноутбука.

Следите глазами за двигающимися предметами, не поворачивая головы.

Показ видео гимнастики и её выполнение.

Отрываем следующий лепесток.

Двигательная активность

Движение – это жизнь. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Родители, а вы помните, в какие игры вы играли в детстве?

Я предлагаю вам со мной поиграть в игру «Кто лишний?».

По кругу ставят кегли (на один-два меньше, чем число участников). Игроки встают рядом с кеглями и под музыку начинают ходить вокруг них. Как только музыка прекратиться, каждый должен взять кеглю. Кому не хватит кегли, выбывает из игры. В это же время из круга убирают еще кегли и игра продолжается.

Когда остается всего два игрока и одна кегля, проводят заключительный этап игры и выявляется самый ловкий и хитрый игрок – победитель.

Отрываем следующий лепесток.

Массаж рук

Посмотрите на необычные шарики, которые лежат перед вами. Они называются Су-Джок. В переводе с корейского "Су" означает – кисть, "Джок" – стопа. Человеческая стопа и кисть обладает огромным количеством рецепторных полей, которые связаны с различными частями тела.

Применение су-джок массажёров способствует развитию мелкой моторики, стимулированию речевой области в коре головного мозга, укреплению организма, повышает физическую и умственную работоспособность детей.

Я хочу вам загадать загадку, про одну очень знакомую сказку.

Из муки он был печён, (подушечками пальцев правой руки зажимаем шарик и отпускаем в левую ладонь, т.е. другой рукой)

На сметане был мешён. (по кругу катаем шарик между ладонями)

На окошке он студился, (ладони с шариком открываем и дуем)

По дорожке он катился. (катаем между ладонями вперед-назад)

Был он весел, был он смел, (подбрасываем слегка одной рукой и ловим, потом другой)

И в пути он песню пел. (по кругу катаем подушечками пальцев)

Съесть хотели, его все. (сжимаем поочередно в каждой руке)

Как называется сказка?

Предлагаю вам попробовать и ощутить всю пользу этих замечательных шариков и колечек. Давайте вместе расскажем любимую с детства сказку...

Из муки он был печён, (подушечками пальцев правой руки зажимаем шарик и отпускаем в левую ладонь, т.е. другой рукой)

На сметане был мешён. (по кругу катаем шарик между ладонями)

На окошке он студился, (ладони с шариком открываем и дуем)

По дорожке он катился. (катаем между ладонями вперед-назад)

Был он весел, был он смел, (подбрасываем слегка одной рукой и ловим, потом другой)

И в пути он песню пел. (по кругу катаем подушечками пальцев)

Съесть хотели, его все. (сжимаем поочередно в каждой руке)

Кладем су-джок шарик в коробочку, берем колечко и поочередно надеваем и снимаем на каждый палец начиная с мизинца.

Я от дедушки ушел, (на мизинец палец)

Я от бабушки ушел, (безымянный)

Я от зайца ушел, (средний)

Я от волка ушел, (указательный)

От медведя ушел, (большой)

А лиса меня, съела. (зажать кольцо в руке)

Выполняем упражнение с кольцом на другой руке.

Отрываем следующий лепесток.

Кинезиология

Термин «кинезиология» состоит из двух частей: кинезис – движение, логос – учение. Это научная и практическая дисциплина, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях.

Существуют различные виды кинезиологии: прикладная, спортивная, психотерапевтическая, образовательная и так далее.

Нас в большей степени интересует образовательная кинезиология, которая применяется в практических целях для улучшения обучения. Она оказывает помощь в ситуациях, требующих ясного мышления. В этом методе уделяется особое внимание восстановлению взаимодействия и координации между правым и левым полушариями, а затем между другими частями мозга. Перекрёстные движения вынуждают правое и левое полушария работать одновременно.

Давайте попробуем выполнить некоторые кинезиологические упражнения.

Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному

пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунок цветка. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Отрываем следующий лепесток.

Развитие мелкой моторики

Развивать мелкую моторику можно через различные виды деятельности: лепка, конструирование, рисование. А вы, дорогие родители играли в такую настольную игру, как «Мозаика»? Мозаика – способ создания изображения или узора из мельчайших кусочков.

Мы привыкли собирать мозаику из пластмассовых, бумажных материалов.

Я вас хочу познакомить с камушками марблс и кабошоны, которые представляют собой готовые наборы стеклянных камушков разного цвета. Марблс — в переводе означает «мраморный», кабошоны – в переводе означает «шляпка гвоздя». Кабошоны использовать более удобно, так как этот камешек более устойчив и не перекачивается.

Есть такой необычный материал, как «Гидрошарик» - полимер, удерживающий влагу.

Пальчиковый бассейн.

У вас на столах стоят контейнеры с гидрошариками. Опустите пальчики в контейнер и ощутите какие они наощупь. Какие они? (Гладкие, скользкие, приятные, влажные...) На столах есть салфетки, кому необходимо можно ими воспользоваться.

Выложи по контуру.

Давайте сделаем цветы нарисованные нами яркими и привлекательными, выложив их мозаикой из гидрошариков.

Давайте вспомним, какие лепестки здоровья были в нашем Цветике-семицветике:

- режим дня;
- утренняя гимнастика;
- зрительная гимнастика для снятия зрительного напряжения;
- подвижные игры;
- массаж рук;
- кинезиологические упражнения;
- развитие мелкой моторики рук.

Надеюсь, что Вы приобрели новые практические знания, которые будете применять в повседневной жизни с детьми. Всем спасибо и до новых встреч.