

Консультация для родителей

Способы формирования физических качеств

через игровую деятельность детей 5 – 6 лет

Нет в мире детей, которые бы не играли. Игра для них – жизненная потребность, средство всестороннего развития. Игра – особый вид деятельности. Она выражает определенное отношение личности к окружающей действительности. Игра – это путь к познанию мира. В процессе игры дети узнают различные свойства предметов, разные стороны жизни, получают значительную информацию. Игры способствуют развитию кругозора, внимательности, наблюдательности. Ребенок постоянно стремится к деятельности и удовлетворяет эту потребность в игре. Кроме того, игра носит воспитательные функции. Она требует дисциплинированности, самостоятельности, целеустремленности, коллективизма, умения подчинять личные интересы общим. В подвижной игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезании, бросании, ловле, увертывании и так далее. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благоприятное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Значение подвижных игр в физическом развитии детей трудно переоценить. Они ведут свою историю из начал народной педагогики. Дети раннего возраста воспитывались на потешках, играх-забавах, связанных с первыми движениями малыша. В старшем возрасте возникают игры с более разнообразным двигательным содержанием. Оздоровительный эффект подвижных игр связан с положительным эмоциональным настроением детей, возникающим в процессе игровой деятельности. Этот подъем побуждает детей к осознанию задачи, улучшению координации, точной ориентировки в пространстве и четкости выполнения движений. В игре дети совершенствуют уже освоенные движения, а также изучают новые. В игровой деятельности создаются условия для развития внимания, восприятия пространства, предметной деятельности. Таким образом, развивается умственная деятельность. Играя в подвижные игры, ребенок приобретает незаменимые психофизические качества, такие как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота движений.



Рекомендации для родителей при проведении прогулок

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки – это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Обычно стайку детей сопровождает компания взрослых, которые за время прогулки успевают обсудить массу тем и лишь краем глаза присматривать за своим чадом. Редко когда мамы и папы предлагают на прогулке детям те или иные игры. Обычно они предоставляют им почти полную свободу. Конечно, ребенок может и сам придумать элементарные, но не всегда безопасные игры: пошлепать по лужам, полазить по деревьям, подпрыгнув, подергать листья с деревьев. Просторы парков и скверов, их зеленые лужайки и цветочные поляны вызывают особый восторг, и ребенок готов бежать и бежать куда глаза глядят. Он жаждет движения, и нужно дать ему возможность реализовать это желание. Самое лучшее, что можно посоветовать, подвижные игры: они удовлетворяют его страсть к движению. В ходе игры дети получают необходимую мышечную нагрузку и положительные впечатления, при этом избегая эмоциональных и двигательных перегрузок и находясь в поле зрения взрослых. Для веселой прогулки большой мяч просто не заменим: его можно использовать в разных подвижных играх. Самым маленьким можно дать задание докатить мяч до дерева, скамейки или до мамы, попрыгать, как прыгает мячик; поучится бросать мяч друг другу, перебрасывать мяч через препятствие или подбрасывать вверх. Учите ребенка делать замах и бросать мяч в даль. Бросок в цель использовать для старших детей, так как он требует более сложной координации. Цель может быть горизонтальной и вертикальной, используйте подручные средства (круг, нарисованный мелом на асфальте или постройке). Не стесняйтесь показывать пример своему ребенку. Покажите разные способы бросания мяча: от груди, из-за головы, снизу. Устройте игру через перешагивания и перепрыгивания через препятствия: бордюр, ручеек, лужицу, ветку, линию, нарисованную на песке или асфальте. Организуйте для ребенка и его друзей веселые игры в парке, во дворе. В качестве «инвентаря» подойдут деревья, за ними можно прятаться, скамейка, по которой можно катать друг другу мяч, ползать, подлезать под скамью, перелезать через нее. Пеньки, на которые можно залезать и спрыгивать, обегать вокруг них. Включайтесь в игру сами, играйте весело с удовольствием. В ходе совместной деятельности у ребенка формируются навыки взаимодействия и общения. Использование игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности, что является одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни.

