

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ В СЕМЬЕ

Семья, в которой растет ребенок, во многом определяет его поведение и установки, в том числе и отношение к занятиям физической культурой. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен.

Физическое воспитание дошкольника в семье имеет свои особенности, о которых необходимо знать родителям, заинтересованным в сохранении и поддержании здоровья своего ребенка. Зная эти особенности, соблюдая рекомендации специалистов, можно приступать к физкультурным занятиям с сыном или дочкой.

Десять советов родителям

Совет 1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому развитию. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок. Часто ребенок живет под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. Запреты держат в тисках всю семью, явно или исподволь диктуя ребенку, что надо думать, чувствовать и как поступать. Ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» — все это пустой звук для ребенка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребенка и как можно полнее учитывать их. Если этого не происходит, семейные разногласия обеспечены. Разногласия и система запретов в семье порождают низкую самооценку и защитное агрессивное поведение ребенка.

Совет 2. Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку—поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама — «хватит бегать»; папа - «побегай еще минут пять»). Если это происходит, то ни о каком положительном отношении ребенка к физической культуре речи быть просто не может.

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной может быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребенок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. В этом родителям может помочь

только одно — глубокое знание особенностей своего ребенка, его доверие, чувство защищенности и значимости собственной личности. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие. Если этого не делать, возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями, в том числе и обязательных физкультурных занятий в детском саду.

Совет 5. Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например, физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7. Не меняйте слишком часто набор упражнений. Если комплекс нравится вашему ребенку, пусть выполняет его как можно дольше — в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной двигательный навык.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться «взаправду». Физкультура — дело серьезное.

Совет 9. Не перегружайте ребенка: что доступно школьнику, не всегда полезно дошкольнику. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, своим собственным примером.

Совет 10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребенка: понимание, любовь и терпение.