

Физическое воспитание

Физическое воспитание — это составляющий компонент нрав-



ственного, интеллектуального, умственного и эстетического воспитания и гармонического развития ребенка.

Воспитывать спортивные склонности у ребенка необходимо с самых первых дней жизни, учитывая его возрастные и индивидуальные особенности и возможности.

Формы физического воспитания в семье

- пешие прогулки и походы
- лыжные прогулки
- катание на коньках



- подвижные игры
- закаливание



- утренняя гимнастика

Разработка методики утренней гимнастики в семье

Каждый день должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и дает заряд бодрости на весь день.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) включает упражнения, которые выполняются без лишнего напряжения.

Главная задача, решаемая при их выполнении — ликвидировать



При этом учитывают состояние здоровья и характер физического развития ребенка, а также возможное влияние на развитие его организма тренировочных занятий.

Чтобы заинтересовать детей и привлечь их к занятиям утренней гимнастикой, рекомендуется делать упражнения вместе с ними. Упражнения, выполняемые всей семьей, проходят всегда интересно и весело.



Рекомендации родителям:

Прежде всего необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку
3. Начинать следует с минимальной дозировки, постепенно увеличивая ее, а также постепенное, с учетом возраста, нарастание сложности упражнений
4. В зимнее время года утреннюю гимнастику проводят в проветренной

Примерный комплекс утренней зарядки

Начинать зарядку следует с ходьбы (можно на месте) - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке. Дозировка: 0,5–5 мин. Темп средний. Движения энергичные

Первое упражнение – поднятие рук вверх или в стороны. Это



упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук. Дозировка: от 4 – до 10 повторений

Второе упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.



Дозировка: от 4–до 10–повторений

Третье упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног. Дозировка: от 4–до 10–повторений



Четвертое упражнение – различные наклоны вперед назад, вверх вниз.



Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости. Дозировка: от 4–до 10–повторений

Пятое упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения. Дозировка: от 4–до 10–повторений



Шестое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кро-

и кро-



МБДОУ «ЗЕЛЕНОГОРСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД №6 «УЛЫБКА»



«Физическое
развитие детей в
семье»



Подготовила воспитатель:
Кульга Ирина Дмитриевна