

Советы инструктора по физической культуре

Культура семейных отношений и физическая культура - нерасторжимое единство, звенья одной цепи. Совместные занятия физкультурой и спортом укрепляют силы «внутреннего притяжения», увеличивают «потенциал доверия» семьи. Физкультура и спорт – это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, уменьшает дефицит их общения, прививает иммунитет против вредных привычек.

Чему учатся наши дети?

У детей 3-4 лет продолжают развиваться разнообразные виды движений. Они учатся ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений ног и рук. Приучаются действовать совместно. Учатся энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании предметов. Закрепляют умение энергично отталкивать предметы при катании и бросании. Продолжают учиться ловить мяч двумя руками одновременно. Обучаются хвату за перекладину во время лазанья. Закрепляют умение ползать. Учатся строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учатся сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учатся выполнять правила в подвижных играх. Развиваются психофизические качества, самостоятельность и творчества при выполнении физических упражнений в подвижных играх.

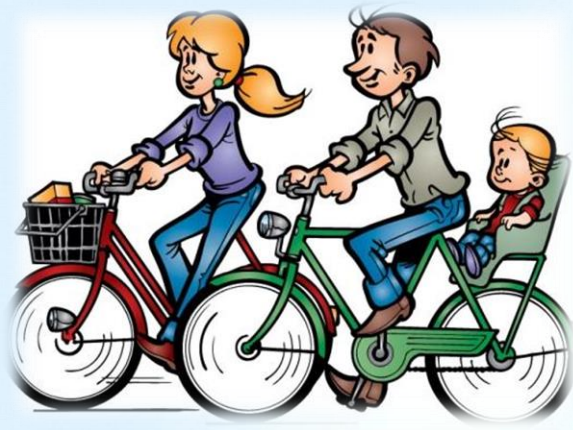
К концу года дети 3-4 лет могут:

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.

1. Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.
2. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
3. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
4. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.
5. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.
6. Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

Совет родителям: Родителям все время нужно ободрять своего ребенка похвалой, удивляться тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, смелый, сколько он уже умеет.

Как заинтересовать ребенка занятиями дома?



Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не стоит принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Занятия дома должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы. Пробудить у ребенка интерес, также можно демонстрируя его умения перед членами его семьи или же его сверстниками. Так у ребенка развивается уверенность в своих силах, и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Игры, физические упражнения, спорт едва ли не самое интересное в этой жизни. Спорт укрепляет здоровье ребенка, способствует развитию творческих, духовных способностей.

Давай поиграем, малыш!

В играх развиваются активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовываются игры с правилами. Дома больше поощряйте игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивайте навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводите различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывайте дома у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Порой родители ошибочно полагают, что детство – это лишь подготовка к настоящей жизни. Нет, детство, включая самые ранние периоды, и есть жизнь. Нелегкая полная загадочных происшествий и захватывающих событий...

Играем дома, в саду, на природе!

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей – игра. Игровая деятельность – это очень важный и просто необходимый элемент развития каждого ребенка. Можно ли с пользой для здоровья заниматься подвижными играми не выходя из квартиры? И при этом не только детям, но и взрослым? Если у вас семейный праздник или у ребенка день рождение, включите в праздничный день несколько подвижных игр. Дети будут рады, и вам будет весело!

Помните: Родители должны освоить азбуку воспитания и не бояться самостоятельно и активно заниматься со своими детьми. Без помощи родителей любые усилия в этом направлении могут пойти насмарку....

Дети растут и развиваются, насколько это будет гармонично, зависит не только от педагогов, но и от родителей!



Советы инструктора по физической культуре

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознано относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

К концу года дети 4-5 лет могут:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
3. Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
7. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
8. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
9. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

Совет родителям: В этом возрасте у детей формируется правильная осанка. Важно следить, чтоб ребенок не сутулился.

Советы инструктора по физической культуре



У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

К концу года дети 5-6 лет могут:

1. Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
3. Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.
7. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

Совет родителям: Родителям все время нужно ободрять своего ребенка похвалой, удивляться тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, смелый, сколько он уже умеет.

Советы инструктора по физической культуре

У детей **6-7 лет** формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с



отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают

упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

К концу года дети 6-7 лет могут:

1. Выполнять правильно все основные виды движений.
2. Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 150см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.
3. Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.
4. Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.
5. Сохранять правильную осанку.
6. Активно участвовать в играх с элементами спорта.
7. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Совет родителям: Родители должны поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

