



КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

РЕБЕНКА

ЗАНИМАТЬСЯ

ФИЗКУЛЬТУРОЙ



Разработала: Инструктор по физической культуре ГБДОУ №76 Михеева Н.А.




Физкультура

ЭТО ИГРА




- 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 следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.
- Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.





Постарайтесь понять причину отказа




- Если у ребенка нет желания заниматься физкультурой, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия.
 - Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной может быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам малыш этого не хочет.
 - Прежде всего, нужно выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие. Если этого не делать, возникнет стойкое неприятие любых физических упражнений.
- 



Спортивный инвентарь дома



• Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.



Пример взрослых



- Личный пример родителей для ребенка 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.
- Для ребёнка чрезвычайно важно: как вы относитесь к физической культуре. Понятно, также будет относиться к ней и ваш ребёнок. Формы совместной двигательной деятельности здесь разные — туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьей — на старт», ежедневные гигиенические процедуры, т.д.

Спасибо за внимание!

