

Как организовать физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста

Совет 1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому развитию.

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. Необходимо выдерживать «единую линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама — «хватит бегать»; папа — «еще минут пять»)

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Если ребенок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей, то 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.

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 уроков физической культуры в школе.

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.

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 навык, движение.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не

должно быть небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться «взаправду». Физкультура — дело серьезное.

Совет 9. Не перегружайте ребенка: что доступно более взрослому школьнику не всегда полезно младшему. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он это 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.

Материал подготовил:

инструктор по физической культуре
первая квалификационная категория

Чуркина Татьяна Юрьевна

