

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №212»  
(МБДОУ «Детский сад № 212»)

Рекомендательный материал для родителей  
воспитанников 3-7 лет  
«Сохранение у ребенка интереса занятия физической  
культурой»

Подготовила: инструктор ФИЗО  
Поломошнова С. И.

Барнаул 2026

Цель: сформировать педагогические знания у родителей (законных представителей) для сохранения у ребенка интереса занятия физической культурой

Формирование интереса к физической культуре является актуальной проблемой современности. Интерес к физической деятельности не является врожденным свойством каждой личности. Его необходимо развивать с дошкольного возраста, посредством мотивации к физической деятельности и использованию различных методов и средств организации физической активности дошкольников.

Физическая активность необходима каждому дошкольнику. Она развивает не только физическую сторону организма, способствуя формированию двигательных навыков, скорости, гибкости, выносливости, ловкости, но и способствует интеллектуальному развитию ребенка, активизации его познавательной заинтересованности.

Кроме того, современное воспитание основывается на гармоничном подходе т.е. формировании гармоничной личности. Такое формирование невозможно без полноценного физического развития ребенка. Оно является основой его физического и психического здоровья, фундаментом благополучного развития.

Физическая активность дошкольника помогает:

- \*Развить внимание ребенка;
- \*Сформировать навыки пространственного восприятия;
- \*Побудить творческое воображение;
- \*Развить все виды памяти;
- \*Повысить интерес к обучению;
- \*Повысить работоспособность организма.

В этой связи, проблема развития устойчивого положительного интереса дошкольника к занятиям физической культурой приобретает первостепенное значение. Это требует приложения родителями конкретных усилий и построения специальной образовательной среды, которая будет мотивировать к физической деятельности и занятиям физическими упражнениями.

Формирование интереса ребенка к любому виду деятельности зависит от эмоционального насыщения данной деятельности. Если физическая активность вызывает к дошкольника какие-либо эмоции, если она заставляет его

испытывать радость, восторг, удовлетворяет его потребности, то ребенок будет стремиться к регулярной физической активности. Если эмоциональной активности при занятиях физическими упражнениями не возникает, то вовлеченности в нее попросту нет и ребенку не интересно заниматься данной деятельностью.

Чтобы вовлечь дошкольника в физическую деятельность, насытить ее эмоциональным компонентом, необходимо использовать следующие приемы воспитательной деятельности:

Использование игровой деятельности в качестве основной формы обучения и развития дошкольников. Физические упражнения, предложенные в игровой форме, займут устойчивую позицию в режиме дня дошкольника и станут основой его развития.

Создание предметно-развивающей среды. Она должна моделировать деятельность дошкольников и различные ситуации, а также физическую деятельность.

Вариативность физической активности. Нельзя использовать только одну форму физической деятельности. Занятия должны быть разнообразными и увлекательными.

Простота и доступность физической деятельности. Физические упражнения должны находиться в соответствии с уровнем развития дошкольника, его возрастными физиологическими возможностями. Объяснять их выполнение необходимо наглядным примером и доступным языком.

Нетрадиционные формы физкультурных занятий дошкольников.

Практический опыт доказывает, что интерес дошкольников к физическим упражнениям можно развить путем применения оригинальных форм организации физических занятий.

К основным нетрадиционным формам занятий по физической культуре относятся:

Горизонтальный балет. Он представляет собой форму организации физического занятия дошкольников, при которой дети выполняют упражнения в горизонтальном положении (лежа на полу). Горизонтальный балет способствует эмоциональному всплеску дошкольника и активизирует его физические силы. Упражнения выполняются лежа на спине, на животе, на боку, а также сидя или совершении ползаний. В ходе совершения данных

движений, ребенок погружается в мир активной деятельности. Кроме того, оказывается воздействие на многие рецепторы, вызывающие эмоциональный всплеск, что приводит к развитию интереса к данной деятельности;

Использование средств народного фольклора. Он помогает развить двигательную инициативу дошкольников и развить их творческий потенциал. Физкультурные занятия наполняются различными народными танцами или отдельные движения вводятся в него. Занятие становится более увлекательным;

Использование серии упражнений. Если физические упражнения представляют собой последовательность нескольких физических действий с различным оборудованием, то это повышает работоспособность дошкольника. Это обусловлена быстрой сменой движений. Они не успевают надоесть ребенку и вызывают у него положительные эмоции;

Ритмика. Она представляет собой вид музыкальной гимнастики. Дети выполняют движения по музыке. Движения совершаются в определенном ритме. Они воздействуют на его эмоциональную сферу, способствуют снятию напряжения и повышению работоспособности организма.

Для сохранения у ребенка интереса занятия физической культурой необходимо следующее:

#### **Условия**

\*Создать спортивный уголок дома. Он помогает организовать досуг ребёнка, способствует закреплению двигательных навыков, развитию ловкости и самостоятельности. Можно использовать пособия, которые можно приобрести в спортивном магазине или сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребёнка уголок следует пополнять более сложным инвентарём.

\*Использовать разнообразные игрушки и предметы. Например, мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки. Ребёнку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице.

\*Выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей на занятиях физической культурой - не должно быть противоположных распоряжений (мама — «хватит бегать», папа — «побегай ещё минут пять»).

### **Методика**

\*Проводить занятия в форме игры. Постепенно вовлекать ребёнка во новые игры и забавы, систематически повторять их, чтобы он закрепил изученные движения.

\*Использовать разные виды занятий. Например:

занятия по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе;

тренировочные занятия на закрепление основных видов движений;

занятия, построенные на подвижных играх и на музыкально-ритмических движениях.

\*Использовать музыкальное сопровождение. Характер музыки подсказывает детям образ упражнений, они выполняют задания более чётко, ритмично-координированно, выразительно.

\*Частая смена обстановки. Это заставляет детей по-разному приспособляться к новому, применять различные варианты в каждом конкретном случае.

\*Разнообразить использование физкультурных пособий. В том числе нетрадиционного оборудования, сделанного своими руками, вызывает у детей интерес к движениям, предупреждает развитие двигательных стереотипов.

### **Мотивация**

\*Поддерживать высокую самооценку — поощрять любое достижение ребёнка.

\*Демонстрировать умения ребёнка перед остальными членами семьи или сверстниками. Так постепенно у ребёнка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

\*Объяснять, почему необходимы занятия физической культурой. Например, чтобы ребёнок не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети.

\*Использовать личный пример - заниматься физической культурой вместе с ребёнком. Дети подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица, что

можно использовать для развития у ребёнка вкуса к физической культуре.

### **Ошибки**

\*Навязывать упражнения, которые явно не нравятся ребёнку. Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребёнка.

\*Настаивать на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

\*Ругать ребёнка за временные неудачи. Ребёнок болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым.

\*Менять слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Важно помнить, что физические упражнения нужны ребёнку не ради достижения спортивных рекордов, а для укрепления здоровья, повышения самооценки, расширения социальных связей и удовольствия от движения.

В представленном материале использована информация из открытых источников.

#### 1. Автор24

[[https://spravochnick.ru/pedagogika/vospitanie\\_u\\_doshkolnikov\\_interesa\\_k\\_zanyatiyam\\_fizicheskimi\\_uprazhneniyami/](https://spravochnick.ru/pedagogika/vospitanie_u_doshkolnikov_interesa_k_zanyatiyam_fizicheskimi_uprazhneniyami/)]

2. maam.ru [<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-desjat-sovetov-o-poderzhivani-interesa-rebenka-k-zanjatijam-fizicheskoi-kulturoi.html>]

3. nsportal.ru [<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/10/19/kak-ne-otbit-zhelanie-u-rebyonka-zanimatsya-fizkulturoy>]