

Физическая культура

Уважаемые мамы и папы, если вы ещё не занялись оздоровлением своих детей средствами физической культуры, у вас есть шанс сделать первый шаг!

С чего начать?

Ориентируясь на существующие нормативы, постарайтесь оценить возможности и способности вашего малыша. **К трём годам** ребёнок должен бегать по прямой, может подпрыгивать на месте на двух ногах, **к семи** – быстро и легко бегать между предметами, с препятствиями, спиной вперёд, наперегонки, прыгать через скакалку, в длину с места и с разбега. Дошкольника можно учить ходить на лыжах, плавать, кататься на двухколёсном велосипеде, самокате, играть в баскетбол, футбол, бадминтон, то есть всему тому, что его интересует и не противопоказано в дошкольном возрасте. Очень многое зависит от роста и веса ребёнка, его физических возможностей.



Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?

- ! Нельзя заставлять ребёнка выполнять упражнения, которые ему не нравятся, ведь результатов можно достичь разными средствами. Если ребёнка угнетают пробежки по утрам, то их можно заменить ритмической гимнастикой под музыку. Если мальчика шести лет не устраивают занятия в хореографической студии, предложите ему спортивные игры, плавание.
- ! Есть упражнения, которые категорически противопоказаны дошкольнику! Это касается некоторых акробатических упражнений в позиции взрослый-ребенок.
- ! Не рекомендуются висы на руках, они дают чрезмерную нагрузку на суставы, плечевой пояс.
- ! В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием трудной статической позы (сед на корточках, руки в стороны). Упражнения должны быть динамичными.
- ! Не рекомендуется заниматься на взрослых тренажёрах и спортивных снарядах (вращательные движения на популярном диске «Здоровье» может привести к смещению позвоночных дисков).
- ! Не разрешайте трёхлетнему ребёнку спрыгивать с высоты более 20 см, семилетнему – с высоты более 40 см. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги, на мягкую основу. Несоблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов.

Спорт или физкультура? Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой?

В последнее время стало престижным отдавать детей в секции каратэ, художественную гимнастику, акробатику и пр. Однако не следует забывать, спорт – это всегда повышенные физические нагрузки, проявление волевых усилий.

Если вы хотите, чтобы ребёнок был здоров и счастлив, играйте с ним!

С детьми до 7 лет, физкультура должна быть игровой! Физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила), о развитии которых так мечтают многие родители, можно легко развить в совместных играх с ребёнком. В игре дошкольник может выдержать достаточно продолжительные нагрузки без лишних волевых усилий.



Если с года до 4 – 5 лет ребёнка интересует сам процесс движения, то с 6 лет у него появляется интерес к результату, поэтому целесообразно вводить весёлые соревнования на скорость, ловкость, точность выполняемых действий. Не беда, если ребёнок сегодня проиграл. Похвалите его за проявленное усилие, старание, обязательно нарисуйте радужную перспективу. Хвалите его за любые достижения, радуйтесь новым удачам!

Если ребёнок не любит заниматься физкультурой, то искать причины надо в окружающих взрослых, образе жизни, который ежедневно навязывают ребёнку в семье. К 6 годам «маленькие старички» вместе со взрослыми смотрят сериалы, поднимаются на лифте на третий этаж, проезжают на автобусе одну – две остановки до детского сада. Уже к первому классу они становятся инфантильными и ленивыми, их трудно привлечь к занятиям физкультурой.

Физкультура в квартире

Часто в загромождённой мебелью квартире ребёнку с его неуёмной энергией нет места. Безусловно, не каждый родитель решится отодвинуть импортную стенку и поставить перекладину, а тем более разместить спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей – достойная награда за такую жертву.

Если у вас нет возможности соорудить комплекс в квартире, подумайте, где можно разместить основной физкультурно-спортивный инвентарь: турник, лестницу, мяч, дартс, кольцеброс, гимнастическую палку, пластмассовые городки, кегли.

