

Семейная физкультура



Здоровье – это правильное питание, активный отдых на свежем воздухе, прогулки на природе, занятие спортом и многое другое. И эти составляющие важны не только для детей, но и для всей семьи.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. И для этого в семье необходимо создавать условия для полноценной физической активности и развития двигательных навыков ребенка. Только хорошо развитые физически дети могут успешно адаптироваться в изменяющихся социальных условиях. Важно, чтобы родители понимали необходимость создания условий, стимулирующих и мотивирующих ребенка к двигательной деятельности, формировали ценностное отношение к здоровью. Умели обустроить пространство жизнедеятельности детей, обеспечить максимальные возможности физического развития, экспериментировали с простейшим спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием.

Когда родители вместе с детьми совместно занимаются оздоровительной физкультурой, это помогает решить целый ряд проблем: приучить ребенка к дисциплинированности, избежать появления сколиоза, повысить успеваемость в учебе. Для этого не потребуется специальных тренажерных залов, поездок куда-либо. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

Физкультура при регулярном ее выполнении способствует активизации памяти и мозговой деятельности, что также будет плюсом для учебы в школе. Такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие также могут уйти при регулярных упражнениях.

Родителям, решившим заняться с детьми упражнениями, следует знать об основных правилах поведения.

Занятия утром разбудят тело, а вечерняя гимнастика снимет дневную усталость.

Не настаивать, но создать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься, а ведь дети так любят копировать поведение взрослых

Следите за временем занятий, дети не сразу понимают, что переутомились, они очень активны. Норма – от 10 до 20 минут физкультуры.

Могут появляться упражнения, которые делать хочется и которые нет, но необходимо соблюдать баланс, чтобы не навредить организму.

Родителям следует со всем вниманием следить за интенсивностью занятий и нагрузкой у детей, а также за уровнем сложности упражнений, детям свойственна переоценка своих физических возможностей. Появление травм приведет к негативному отношению детей к гимнастике и спорту.

Совместные подвижные игры и физкультура помогут решить многие физические и психологические проблемы. Да и самим родителям такие занятия будут очень полезны, а малыши уже с детства привыкнут к выполнению ежедневных несложных упражнений, а это и здоровье, и хорошая фигура, и ясные мысли в голове.

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 занятие в скучный урок. 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 упражняться дальше, осваивать новые, более сложные движения. Старшим дошкольникам кроме похвал, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимо заниматься физкультурой: чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегоняли другие дети, чтобы он скорее научился плавать, чтобы у него была правильная красивая осанка и мягкая походка и так далее.

Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Сформированные с раннего детства навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем.

