

Советы мудрым родителям по занятиям с детьми физической культурой

Инструктор по физкультуре Л.Г.Рогожина

Все родители мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Но не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

Физическое воспитание детей начинается с первых дней жизни.



Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам он достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в

себе силы и желание не только хорошо учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

С чего же начать физическое развитие ребенка?

Многие задаются вопросом: с какого возраста начинать физическое воспитание детей? Большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — способ

обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине.

Решить эти задачи можно при помощи правильно организованного физического воспитания детей.

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей.

Задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи. Тщательно взвесьте, подходит ли данный вид спорта вашему малышу, выдержит он спортивные нагрузки?

Главной заповедью для родителей, решивших уделить внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

Движение — основа восприятия и переработки информации об окружающем мире. Именно в процессе движения, сопровождаемого словами, песенками, прибаутками, музыкой, решаются задачи речевого развития ребенка:

- прогрессирует понимание речи;
- обогащается активный словарь;
- начинается фразообразование;
- усложняется наглядно-действенное мышление;
- естественно происходит развитие мышечной системы и двигательных навыков;
- формируется эмоционально-волевая сфера.

В арсенале родителей есть более щадящая форма физической культуры — утренняя зарядка. Она способствует активному переходу от сна к бодрствованию, позволяет сохранить бодрость и работоспособность в течение дня. Недаром говорят: «Зарядку делай каждый день — пройдут усталость, вялость, лень!». Наконец, утренняя зарядка — это первый шаг на пути к спорту.

Ее можно делать самостоятельно, но занятия с родителями, всей семьей проходят интереснее, веселее, продуктивнее.

В четыре года девочек можно отдавать в спортивную или художественную гимнастику. В этом же возрасте начинают обучать плаванию. Серьезные спортивные первенства в этом виде спорта могут проводиться среди 8-10 летних участников.

В шестилетнем возрасте, если ребенок не имеет никаких противопоказаний, его можно отдавать на хоккей, ставить на коньки.

В семь лет начинать заниматься спортивными танцами, настольным теннисом.

С наступлением восьми-деяти лет мальчики могут начинать заниматься борьбой. Крайне осторожно нужно подходить к занятиям тяжелой атлетикой. Несмотря на то, что формально в этот спорт можно приходить и в 10 лет, это лучше делать гораздо позже. Тело ребенка ещё не сформировалось, а занятия с отягощениями могут значительно замедлить рост.

Более безопасными являются: занятия каратэ, дзюдо, айкидо или ушу – в принципе, ребенок может прийти в секцию даже в четыре - пять лет. Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.

Хороших результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, только сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самоотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

Как обеспечить страховку ребенка во время занятий?

Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его. Поддерживайте разумную инициативу ребенка.

Страхуйте ребенка при попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами, канатом. Как только снаряд будет освоен ребенком достаточно уверенно, похвалите его за ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.

Стремитесь пресекать браваду ребенка, учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности. Вис

только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и канате заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

Как правильно заниматься физическими упражнениями дома?

Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Всемерно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё больше старания. Наблюдайте за состоянием ребёнка во время физкультуры. Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. Постарайтесь понять причину негативных реакций. Не настаивайте на продолжении занятий, если ребёнок этого не хочет. Постарайтесь выяснить причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое нежелание любых занятий физическими упражнениями.

Не ругайте ребёнка за временные неудачи.

Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

