

Консультация для родителей "Будьте здоровы!"

Когда следует начинать занятия физкультурой с ребёнком? Ответ прост "чем раньше, тем лучше!" О физическом развитии ребёнка необходимо заботиться ещё до его рождения. Так что, уважаемые мамы и папы, у вас есть шанс сделать первый шаг, на пути оздоровления своих детей средствами физической культуры.

С чего начинать?

Для начала нужно определить возможности и способности вашего ребёнка. К трём годам ребёнок должен бегать со свободными, естественными движениями руками по прямой, подпрыгивать на двух ногах. К семи годам, ребёнок уже должен уметь быстро и легко бегать между предметами, по ограниченной площади, с препятствиями, спиной вперёд, в умеренном темпе, в чередовании с ходьбой. Прыгать через скакалку, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега. Оценка результатов можно определить по существующим нормативам.

Ребёнка дошкольного возраста можно учить плавать, кататься на двухколёсном велосипеде, самокате, играть в баскетбол, футбол, бадминтон, ручной мяч, т.е. всему тому, что ему интересно и не противопоказано в дошкольном возрасте.

Родители в данном случае – лучший пример для ребёнка!

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых, в данном случае - родителей. Поэтому если вы своим положительным отношением, справедливой оценкой будете пробуждать в ребёнке желание заниматься физкультурой, то очень скоро увидите результаты его физических возможностей. И, опираясь на заинтересованность, нужно закрепить стремление вашего ребёнка к активной деятельности. Положительный пример существенно влияет на формирование у ребёнка, стремление заниматься физкультурой.

У некоторых детей рано проявляются способности к координации движений, умение быстро овладевать навыками движений, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только теми упражнениями, которые лучше всего получаются. Роль взрослого - помогать развить, как можно больше физических качеств. Но обязательно нужно помнить о том, что нельзя ребёнка заставлять выполнять то, что ему не нравится! Занятия должны находить эмоциональный отклик в детской душе.

Какие упражнения можно делать?

1. Наклоны.

Это упражнение является самым эффективным для профилактики искривлений позвоночника. Т.к. оно укрепляет мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в нормальном положении.

2. Приседания.

Это упражнение позволяет хорошо укрепить ноги, а так же улучшить растяжку в области таза.

3. Отжимания от пола.

Это упражнение позволяет развить грудную область, руки, плечи. Главное, чтобы туловище было прямым. Если ребёнку трудно отжиматься от прямого пола, можно ноги класть на пол, а руки на какую-нибудь подставку, например, стул.

4. Подтягивания на перекладине.

Это упражнение помогает укрепить верх спины, руки. Главное в этом упражнении – отсутствие рывков при подтягивании. Все движения должны быть плавными.

5.Поднятия туловища.

Нужно лечь на пол спиной. Родитель держит ноги, а ребёнок поднимает туловище и касается головой ног. Ну, или хотя бы, стремится к этому, если не достаёт до ног. Это упражнение позволяет укрепить мышцы живота.

6.Ну и, конечно же, бег !

Без него обойтись никак нельзя. Он приносит много пользы. Главное, нужно понять, что важна не скорость бега, а его продолжительность. С детьми до семи лет, физкультура должна быть игровой. Если хотите, чтобы ваш ребёнок был здоров и счастлив, играйте с ним! Только в игре дошкольник может выдержать достаточно продолжительные нагрузки, без лишних волевых усилий. Если с года до пяти-шести лет ребёнка интересует сам процесс движения, то с шести лет у него появляется интерес к результату. Хвалите своего ребёнка за любые достижения, радуйтесь новым удачам!

И помните: главное – здоровье вашего ребёнка!!!