

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Рекомендации родителям



Рекомендации родителям по физическому воспитанию детей

Ни для кого не секрет, что физическое развитие имеет исключительно важное значение для правильного роста и развития детей. Формирование костно-мышечного аппарата, правильное развитие дыхательной системы, сердца и всех внутренних органов требует посильных и соответствующих возрасту физических нагрузок.

Современные рекомендации родителям по физическому воспитанию детей обычно в первую очередь призывают их организовать утреннюю гимнастику для ребенка. Причем начинать ее можно уже в ясельном возрасте. Достаточно попросить малыша походить, как медведь (вразвалочку), как собачка на задних лапках, попрыгать, подражая лягушке или зайчику. Можно предложить крохе также варианты посложнее. Например, изобразить больного воробья, у которого поранена лапка, старичка с палочкой или же ласточку. Вполне подойдут для гимнастики для дошколят и известные всем упражнения типа «велосипед», «мельница», «гусиный шаг» и другие.

Для ребенка дошкольного возраста Вы можете разработать целый комплекс физических упражнений. Причем к его созданию вполне возможно подключить и самого ребенка. Предложите ему пофантазировать. Варианты упражнений должны быть разные. Они должны побуждать к движению ноги, руки, шейный отдел, позвоночник в целом, тазовый отдел.

Помните, что любая утренняя гимнастика не должна быть излишне продолжительной. Она должна придавать организму бодрости, поднимать настроение ребенка, но не утомлять. Начинать всегда следует с легкой разминки, а заканчивать спокойными упражнениями, способными нормализовать дыхание.

К вышеприведенным рекомендациям родителям по физическому воспитанию детей можно добавить следующее. Регулярные занятия утренней гимнастикой способны заметно оздоровить детский организм. Однако, по мере роста и взросления ребенка, его физические нагрузки должны увеличиваться. Это в большей мере касается мальчиков. Им можно предложить ходить на борьбу, легкую атлетику или плавание.

Для девочек весьма уместны занятия танцами (бальными, народными или современными – стиль Вы выбираете сами). Ведь хореографические занятия формируют правильную осанку, способствуют профилактике заболеваний верхних дыхательных путей, тренируют центры равновесия, укрепляют организм в целом. Кроме того, движение в ритм музыке поддерживает развитие музыкального слуха.

Конкретные рекомендации родителям по программе каждого вида спорта или занятий, приближенных по содержанию к спортивным, может дать, конечно, только тренер. Кроме того, он же сможет стать Вашим семейным консультантом по физическому воспитанию детей (конечно, если Ваш ребенок втянется и будет посещать занятия регулярно).

Добавим, что занятия спортом всегда способствуют и правильному психологическому воспитанию детей. Не секрет, что все спортсмены обладают хорошим самообладанием, у них развита волевая сфера, целеустремленность, умение разбивать предполагаемые действия на этапы и постепенно и планомерно добиваться поставленных целей.

Помните, что выбирать конкретные виды спорта нужно строго в соответствии с состоянием здоровья Вашего ребенка. Например, если у Вашего ребенка проблемы с осанкой, то для него лучше подойдут такие виды спорта, как, например, плавание. В этом случае лучше избегать любых видов спорта, которые могут усилить проблему. В частности, не нужно заниматься теми видами спортивной борьбы, в которых используются сутулые стойки.

Кроме того, важно учитывать возраст детей. Напомним, что примерно с 4 лет обычно начинают принимать малышей на занятия плаванием на базе бассейна, танцами, детским фитнесом. Любые виды борьбы для мальчиков (самбо, греко-римская борьба, ушу) показаны после 6-9 лет.

Хорошо, если родители занимаются спортом вместе с детьми. Зимой можно организовать совместные выезды на лыжах, катание на коньках, летом приветствуются любые групповые спортивные Игры – волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.

Можно организовать совместные выходы в лес, на природу, велосипедные или пешие прогулки. Все это способствует полноценному физическому развитию детей и подростков. Кроме того, позитивная совместная деятельность укрепит внутрисемейные отношения, научит действовать в команде, обеспечит детям выход лишней энергии и поднимет настроение.

