

Рекомендации для родителей «Активный образ жизни ребенка»

Вы хотите, чтобы ваш ребенок рос сильным, ловким и здоровым?

Тогда в Вашем доме обязательно должны быть: санки, лыжи, клюшки и шайба, велосипед, коньки, скейт или самокат, ракетка и волан, надувной мяч для баскетбола, футбола, волейбола, игрушки для плавания, городки, скакалки и т. д.

Пусть весь спортивный инвентарь хранится в доступном для ребенка месте.

Пусть ваш ребенок не скучает на улице, а развивается физически.

Прежде чем он выйдет на улицу, поговорите, чем он займется на прогулке, предложите ему взять с собой для игры что-нибудь из спортивного инвентаря. А лучше всего выйдете на прогулку вместе с ребенком и научите его правильно пользоваться спортивным инвентарем.

Пусть ваш ребенок идет играть: в хоккей, в футбол, бадминтон, настольный теннис, городки, прыгать на скакалке, кататься на санках, на коньках по ледяным дорожкам, на лыжах, велосипеде, научить ребенка плавать.

Следуя нашим советам, вы:

- Не будете беспокоиться, пока ваш ребенок гуляет один;
- Будете спокойны за его здоровье;
- Будете уверены, что он вырастет сильным, ловким, выносливым, смелым;
- Поднимите свой родительский авторитет в глазах ребенка;
- Вы будете уверены, что он не вырастет бездельником, а всегда найдет себе дело.

Чтобы здоровым быть –

Спортом занимайтесь.

Чтобы задор сохранить –

Чаще улыбайтесь!



Советы родителям по физическому воспитанию детей

СОВЕТ 1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как Вы относитесь к физическому воспитанию, так будет относиться к нему и Ваш ребёнок. Очень часто ребёнок живёт под грузом множественных запретов: не бегай, не прыгай, не кричи. А ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека.

СОВЕТ 2. Высокая самооценка-это один из самых главных стимулов для ребёнка выполнять любую посильную работу, будь то домашние задания или утренняя гимнастика. Поощряйте любое достижение ребёнка и в ответ Вы получите ещё большее старание.

СОВЕТ 3. Помните, что движение-это жизнь. Занимайтесь вместе с ребёнком спортом, выполняйте утреннюю гимнастику, больше гуляйте на свежем воздухе.

СОВЕТ 4. Выполняйте с ребёнком гимнастические упражнения, они укрепляют дыхательные мышцы, способствуют нормальному развитию грудной клетки, в результате чего повышается вентиляция лёгких, увеличивается газообмен, улучшается лёгочное кровообращение, и кровь быстрее насыщается кислородом, тем самым облегчается работа сердечно - сосудистой системы. Под влиянием физических упражнений улучшается работа органов пищеварения, повышается деятельность кишечника.

СОВЕТ 5. Полезно совмещать прогулки со спортивными упражнениями, играми. В игре совершенствуются двигательные навыки ребёнка, повышается его эмоциональный тонус, кроме того, подвижные игры на свежем воздухе дают хороший оздоровительный эффект.



Как выбрать домашний спортивный комплекс



Вопреки стереотипам, спортивные комплексы для дома нужны не только детям, но и взрослым. Поэтому при выборе определенной модели не забудьте уточнить допустимую нагрузку снарядов, и тогда заниматься на нем можно будет всей семьей.

Прежде всего, важна безопасность и устойчивость комплекса. Лучше отдать предпочтение металлическим моделям, имеющим много точек крепления и опоры. Избегайте деревянных и, тем более, пластиковых комплексов: пластик легко сломать, а от деревянных деталей дети могут получить занозы. Выбирая комплекс по размеру, не стремитесь взять самый большой «богатый» на снаряды – такие модели тяжелы и требуют тщательного закрепления. Пристенные модели крепят к несущей стене.

Обратите внимание и на фурнитуру: никаких торчащих элементов, на всех болтах должны быть пластиковые заглушки, а сами снаряды – ровные и гладкие. Качество деталей определяет и качество комплекса в целом.

По типу установки спортивные комплексы делятся на:

Автономные

Эти комплексы требуют большого пространства. К такому типу относятся первые детские «пирамиды» с лесенками, взрослые вряд ли смогли бы заниматься на нем. Вариант подойдет тем, кто готов отвести в квартире достаточно места под комплекс, а когда малыш подрастет, отправить конструкцию на дачу.

Навесные

Представляют собой турник, который крепится к стене или потолку. Это самый простой и экономичный вариант, он практически не занимает места, а к самой перекладине можно подвешивать канат, кольца или веревочную лестницу (не забудьте рассчитать нагрузку). Такой спортивный комплекс не подходит малышам, а вот в комнате школьника будет весьма уместен.

Пристенные

Классическая шведская стенка с возможностью расширения функций за счет каната, лесенки, колец или даже текстильных качелей. Наиболее распространены «Т» и «Г»-образные модели, крепящиеся к стене анкерными болтами. Отдайте предпочтение тем, что имеют максимальное число креплений, и тогда заниматься на комплексе сможет вся семья. Как правило, они бывают достаточно массивными, поэтому обратите внимание на ширину комплекса, высоту и расстояние от стены.

Распорные

По форме и функциональности – это все та же шведская стенка, но крепится она за счет расположения между полом и потолком. Этот вид комплексов не подходит для комнат с навесными потолками. В течение первого времени эксплуатации такой комплекс потребует подтяжки креплений во избежание появления люфта. В зависимости от допустимой нагрузки могут стать хорошим вариантом для всей семьи.

Пристенно – распорные Основательные и надежные, но потребуют места. Зато на таких турниках ваша семья сможет заниматься в полном составе и не одно поколение: самых маленьких можно катать на качелях, пока старшие тренируют мышцы на сложных снарядах.



Радость жизни, радость движения - вот что такое для ребенка состояние активной подвижности

Каждый ребенок в детстве – это маленький энергетический сгусток. Непрестанно бегать, прыгать, скакать - естественное для него состояние.

Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания.

- ❖ Не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок.
- ❖ Занятия должны проходить в виде игры - вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.
- ❖ Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками.

СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ур взрослых, окружающая среда и вся обстановка представляют важные факторы развития высшей нервной деятельности. В атмосфере недовольства, волнений, ссор возникают самые разнообразные формы детских неврозов, а спокойное личное окружение ребенка есть лучшее средство для формирования твердого, уверенного характера.

Н.И.Красногорский

Физические навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Регулярно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию ребенка, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и усвоению знаний. У детей развиваются все психические процессы (мышление, воображение, память и др.), а также мыслительные операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.), что способствует развитию:

• умение детей играть в спортивные игры и выполнять элементы спортивных игр.

• старайтесь дома, на даче иметь любой спортивный комплекс, так как это способствует совершенствованию двигательных навыков.

• формируйте навык правильной осанки в положении сидя, стоя и при ходьбе.

• развивайте первоначальные навыки личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота об одежде, обуви, поддержание в чистоте игрушек и прочее).

• помогайте детям называть части тела, направления движений (вверх, вниз, вперед, назад, направо, влево, кругом и другие).

• закрепляйте знания о явлениях природы, общественной жизни, повадках животных, насекомых в процессе занятий физическими упражнениями, так как в игре у детей развивается воображение, уточняются представления (дети воображают себя зайкой, мышкой), которые подкрепляются игровыми действиями самих детей и сопровождаются радостным настроением.

