

Не многие родители знают, когда следует начинать занятия физкультурой с ребёнком. В данном случае подходит правило «чем раньше, тем лучше». О физическом развитии ребенка необходимо заботиться еще до его рождения. Если будущая мама ведет здоровый образ жизни, выполняет адекватные ее состоянию и возможностям физические нагрузки, правильно питается, закаливается, то значительно больше гарантий, что на свет появится здоровый малыш. После рождения ребенка укрепить его организм помогут массаж и гимнастика. Существует методика оздоровления и физического воспитания младенцев с использованием плавания даже с двухнедельного возраста!

Так что уважаемые мамы и папы, если вы еще не занялись оздоровлением своих детей средствами физической культуры, у вас есть шанс сделать первый шаг.

С чего начинать?

Ориентируясь на существующие нормативы (далее приведены низшие границы, постарайтесь оценить возможности и способности вашего малыша. К трем годам ребенок должен бегать со свободными естественными движениями руками по прямой, к семи – быстро и легко бегать между предметами, по ограниченной площади, с препятствиями, спиной вперед, в умеренном темпе в чередовании с ходьбой (в течение 2-3 мин., на перегонки (30 м за 7, 2 сек.) . к трем годам ребенок уже может подпрыгивать на месте на двух ногах, к семи – прыгать через скакалку, в длину с места (на 100 см) и с разбега (180 см, в высоту с разбега (50см) .

Дошкольника можно учить ходить на лыжах, плавать, кататься на двухколесном велосипеде, самокате, играть в баскетбол, футбол, бадминтон, ручной мяч, то есть всему тому, что интересует его и не противопоказано в дошкольном возрасте. Очень многое зависит от роста и веса ребёнка. Его физических возможностей.

Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?

Нельзя заставлять ребёнка выполнять упражнения, которые ему не нравятся, ведь одних и тех же результатов можно достичь разными средствами. Если ребёнка угнетают пробежки по утрам, то их можно заменить ритмической гимнастикой под музыку. Если мальчика пяти лет не устраивает занятие в хореографической студии, предложите ему спортивные игры, плавание. Занятия должны находить эмоциональный отклик в детской душе.

Не рекомендуются висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребёнок упирается во что-то коленями или легко достаёт опоры носками ног.

Не рекомендуется заниматься на тренажёрах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых.

Спорт или физкультура?

Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой?

В последнее время стало престижным отдавать детей в секции большого тенниса, конного спорта, каратэ и пр. Однако не следует забывать, что спорт-это всегда повышенные физические нагрузки, проявление волевых усилий, способность переживать поражение.

Если вы хотите, чтобы ребёнок был здоров и счастлив, играйте с ним! С детьми до семи лет физкультура должна быть игровой. Физические качества, о развитии которых так мечтают многие родители, можно легко развить, а совместных играх с ребёнком, а ещё лучше, объединив трёх-четырёх близких по возрасту детей. Только в игре дошкольник может выдержать достаточно продолжительные нагрузки без излишних волевых усилий. Если вы решили делать зарядку по утрам, подумайте, что может доставить вашему ребёнку радость от совместного общения. Например, придумайте ребёнку роль: сегодня он проснётся тигром, завтра-щенком. Войдя в образ под соответствующую музыку, он с удовольствием будет выполнять простейшие имитационные упражнения в подтягивании, поворотах, прыжках и лазанье. Если с года до четырёх-пяти лет ребёнка интересует сам процесс

движения, то с шести лет у него появляется интерес к результатам. Хвалите его за любые достижения, радуйтесь новым удачам.

Они такие разные! Если для девочек привлекательными являются занятия ритмической, художественной гимнастикой, то для мальчиков - элементы борьбы, лёгкая атлетика. Принадлежность к определённому полу не даёт основания для выбора тех или иных видов упражнений. Всё зависит от интересов и особенностей детей. Прежде всего надо выбирать посильные упражнения. Это не значит лёгкие. Ребёнок должен прикладывать определённые усилия и в результате повторений и обязательной положительной оценки добиваться хотя бы небольшого, но положительного результата на каждом занятии. Подойдут динамические, интенсивные разнообразные, игровые упражнения. Также подойдёт бег с препятствиями, игры с мячом, прыжки через скакалку, лазание, ходьба на лыжах, плавание.

Излишне худым детям надо больше заниматься на открытом воздухе, желательно в природных условиях, чтобы нагонять аппетит.

Физкультура в квартире.

Часто в загроможденной дорогостоящей мебелью квартире ребёнку с его неуёмной энергией нет места. Безусловно, не каждый родитель решится отодвинуть импортную мебель и поставить перекладину, а тем более разместить спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей - достойная награда за такую жертву.

Для того, чтобы «стадион в квартире пользовался популярностью», занятиям надо придавать сюжетно-образный характер. Включаясь в сюжет, предложенный родителями или навеянный сказкой, мультфильмом, дошкольники трёх-четырёх лет, имитируя повадки кошек, белочки, обезьянки, с удовольствием залезают на верхушку дерева, делают запас орехов, грибов, достают бананы с верхней ветки и т. п.

Если у вас нет возможности соорудить комплекс в квартире, подумайте, где можно разместить основной физкультурно-спортивный инвентарь: турник, лестницу, мяч для прокатывания, дартс, кольцоброс, гимнастическую палку, пластмассовые городки, кегли, а для ребёнка до трёх лет – игрушки-двигатели: забавные автомобили и животных на колёсах.