

Рекомендации по физической культуре для родителей

Всем давно известно, что каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок не просто вырос, а вырос здоровым, счастливым и успешным. Но не все родители понимают, что для получения крепкого здоровья ребенком, прежде всего, необходимо потрудиться самим родителям.

Физическое воспитание детей с первых дней жизни

Заниматься физическим развитием вашего ребенка необходимо с самого раннего возраста и уже к 7-8 годам ваш малыш достаточно окрепнет, почувствует в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в различных кружках и секциях

С чего начать физическое развитие ребенка

Часто возникает вопрос: с какого же возраста оптимально начинать физическое воспитание ребенка? Ведь мало кто из родителей ставит перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них, дети и спорт это способ дать ребенку здоровое детство, заложить в него чувство уверенности в себе и своих силах, развить некоторые навыки, привить дисциплину. Все это возможно, если правильно организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Но, прежде чем вы отдадите своего ребенка в ту или иную спортивную секцию, для начала присмотритесь к нему, необходимо прежде всего обратить свое внимание на способности и физические возможности малыша. Ведь физическое развитие ребенка – дело серьезное. Лучше сначала посоветоваться с врачом, а также с руководителем спортивной секции или кружка, который занимается физическим воспитанием детей. Задача родителей – выслушать рекомендации специалистов и принять решение, осилит ли ребенок ту нагрузку, которая ляжет на его плечи.

Также следует учесть, что большинство тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей и может начать уговаривать вас отдать в его кружок ребенка как можно раньше. Но вам лучше подумать, не навредят ли малышу чрезмерные физические нагрузки ведь у большинства тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей как правило бывают завышенные требования. А это значит, что ребенок рискует приобрести синдром хронической усталости и чувство неуверенности в себе, если у него что-то начнет не получаться.

Поэтому, главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию своего ребенка, должно быть “Не навреди”.

Проблемы физического воспитания дошкольников

Физическое воспитание дошкольников – один из вопросов, которые призваны решать, как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады как правило оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания детей. Каждое утро воспитатели проводят с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых – дать детям возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

Если ваш малыш не посещает детский сад

Если по каким-либо причинам ребенок не ходит в детский сад, то физическим воспитанием дошкольника необходимо заниматься дома. Есть много утвержденных программ физического воспитания детей, по которым родителям можно проводить самостоятельные занятия с малышом дома. Узнать содержание таких программ можно у детского врача или сотрудников детского сада.

В какую секцию отдать ребенка?

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед нелегким выбором – в какую же спортивную секцию записать своего ребенка. Ведь успех физического развития ребенка нередко зависит от “точности попадания”. Не стоит при выборе руководствоваться решением друзей или знакомых и отдавать свое чадо в ту же секцию, что и они. Прежде всего присмотритесь к особенностям характера своего ребенка при выборе.

К примеру, если он в любом коллективе чувствует себя, “как в своей тарелке” и у него хорошо развиты навыки общения. То ему отлично подойдут командные виды спорта: баскетбол, футбол, хоккей, волейбол и др.

Для выраженного лидера, не привыкшего делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция спортивной или художественной гимнастики, теннис. В этих видах спорта, для достижения успеха, потребуются личные усилия ребенка

Для гиперактивных, склонных к конфликтам и дракам подойдут секции единоборств. В них ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Тихого, застенчивого, замкнутого ребенка не стоит принуждать заниматься командными видами спорта, думая тем самым, что он станет

более открытым и общительным. Скорее всего ему придется по душе плавание или конный вид спорта.

Эти же виды спорта, отлично подходят и слишком эмоциональным и вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Знаете ли вы, что:

Чем более здоровым и крепким будет ребенок, тем легче он будет овладевать знаниями в школе и быстрее приспособливаться к современным условиям жизни.

Высокоразвитый интеллект берет свое начало в подвижности и деятельности рук.

Ленивые и малоподвижные долго не живут, тогда как все долгожители – подвижные и активные люди.

Две трети болезней взрослых заработаны в детские годы

Лучшие педагоги – это родители.

Благодаря спорткомплексу, ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения. Вне зависимости от погодных условий, расписания уроков, занятий в спортивной секции, настроения сверстников, наличия свободного времени у родителей

Действуя всем этим простым правилам и рекомендациям, вы без труда вырастите здорового, сильного и спортивного ребенка!