

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Особенный интерес у дошкольников вызывают такие спортивные упражнения, как катание на санках, на коньках, езда на велосипеде, на самокате, ходьба на лыжах, плавание и т. д. занятия спортивными упражнениями способствуют укреплению здоровья детей, улучшению их общей физической подготовленности, удовлетворению биологической потребности детей в движении. Отличительная черта занятий спортивными упражнениями – их эмоциональность. Продолжительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Радостное настроение у ребёнка сохраняется и после занятия.

Катанию на санках можно обучать детей с 2 – 3 лет. Малыши катаются по дорожкам, спускаются с небольших снежных горок, с 5 – 6 лет возят друг друга. Катание на санках развивает у детей силу и ловкость.

С 3 – 4 лет детей обучают ходьбе на лыжах. Сначала дети овладевают движениями без палок, а затем с палками. Продолжительность занятий в зависимости от возраста ребят и умений постепенно увеличивают с 15-20 до 40 минут. Этот вид движений укрепляет и развивает все основные группы мышц, совершенствует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Катанию на коньках рекомендуется обучать детей с 5 лет. Оно способствует развитию основных групп мышц, формированию правильной осанки, укрепляет связки стопы, развивает быстроту, ловкость, выносливость, равновесие.

Езда на велосипеде доступна детям с 2 – 3 лет (вначале рекомендуется обучать детей на трёхколёсном велосипеде). Размер велосипеда должен соответствовать росту ребёнка. Длительность езды постепенно увеличивают: от 10-12 минут для детей 3 – 4 лет до 20-30 минут для детей 6 – 7 лет. Езда на велосипеде развивает у детей выносливость, ловкость, укрепляет мышцы ног и стопы, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Все эти и другие спортивные упражнения родители могут широко использовать для занятий со своими детьми в выходные дни и в вечернее время.

Подготовил инструктор по физической культуре: Юхарева И.В.