Инструктор по физической культуре Дубышкина Н.А.

С чего начать занятия физкультурой с ребёнком?

 Уважаемые мамы и папы, если вы ещё не занялись оздоровлением своих детей средствами физической культуры, у вас есть шанс сделать первый шаг.

 Ориентируясь на существующие нормативы, постарайтесь оценить возможности и способности вашего малыша. К трём годам ребёнок должен бегать со свободными естественными движениями руками по прямой, к семи – быстро и легко бегать между предметами, по ограниченной площади, с препятствиями, спиной вперёд, в умеренном темпе в чередовании с ходьбой (в течение2-3мин.), наперегонки(30м за 7,2сек.). К трём годам ребёнок уже может подпрыгивать на месте на двух ногах, к семи – прыгать через скакалку, в длину с места (на 100см) и с разбега (на 180см), в высоту с разбега (на 50см).

 Дошкольника можно учить ходить на лыжах, плавать, кататься на двухколёсном велосипеде, самокате, играть в баскетбол, футбол, бадминтон, ручной мяч, то есть всему тому, что интересует его и не противопоказано в дошкольном возрасте.

Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?

Нельзя заставлять ребёнка выполнять упражнения, которые ему не нравятся.

 Есть упражнения, которые категорически противопоказаны дошкольнику (или следовать жестким правилам при их выполнении). Это касается некоторых акробатических упражнений.

 Например, поднимая, ребёнка, никогда не держите его только за кисти, обязательно целиком за предплечья, так как кости и мышцы не достаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать за бёдра.

 Не рекомендуются висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Не позволяйте раскачиваться в висе, если ребёнок не сможет самостоятельно в любой момент встать на ноги.

 При обучении лазанию не разрешайте детям залезать выше того уровня, на котором можете их достать (до 2,2м). Ребёнку старше трёх лет, в совершенстве овладевшему лазаньем, можно позволить подняться выше.

 Не рекомендуется заниматься на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых для взрослых. Например, вращательное движение вправо – влево на диске «Здоровье» может привести к смещению позвоночных дисков.

 Не разрешайте трёхлетнему ребёнку спрыгивать с высоты более 40см. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги на мягкую основу.

Несоблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов.

Спорт или физкультура? Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой?

Если вы хотите, чтобы ребёнок был здоров и счастлив, играйте с ним! С детьми до семи лет физкультура должна быть игровой. Физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила) легко развить в совместных играх с ребёнком, а лучше, объединив  трёх- четырёх детей. Только в игре дошкольник может выдержать достаточно продолжительные нагрузки.

 С шести лет целесообразно вводить весёлые соревнования на скорость, ловкость, точность выполняемых действий. И не беда, если ребёнок сегодня проиграл. Похвалите его за проявленное усилие, старание.

Если с года до четырёх- пяти лет ребёнка интересует сам процесс движения, то с шести лет у него появляется интерес к результату. Хвалите его за любые достижения.

 Если выбираете для ребёнка секцию или кружок, познакомьтесь с тренером. Посетите одно-два занятия, чтобы понять стиль  общения педагога  с детьми и его  умение дозировать нагрузку с учетом их возможностей. Выслушайте его требования, поинтересуйтесь содержанием тренировок.

 Помните: главное – здоровье вашего ребёнка.