консультация для родителей

Как привлечь дошкольника к занятиям физкультурой

Как привлечь дошкольника к занятиям физкультурой?

Всем детям для нормального роста и развития необходимы физические упражнения, и их значение для здоровья трудно переоценить:
они улучшают работоспособность, повышают физические качества,
стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Физическая культура не зря называется именно «культурой»,
ведь кроме укрепления здоровья и полезного комплекса
физических упражнений, она расширяет общение, дает новые знания о
себе и своем организме.

Чтобы заинтересовать ребенка заниматься физкультурой важно вызвать у него охоту и умение двигаться, чередовать спокойный отдых с активным —
то есть, привить эту самую физическую культуру.
И вот тут часто возникает
вопрос: «Как это сделать?»

Физкультура – удовольствие, а не тяжкий труд

Самое важное, что должны знать родители, это то, что они сами являются примером для подражания своих детей. Образ жизни мамы и папы должен соответствовать тому, что они требуют от ребенка.

Ребёнка к физической культуре и спорту лучше приучать с детства. Утренняя пробежка всей семьёй и различные совместные активные игры - прекрасный способ мотивировать малыша к занятиям спортом.

Ребёнок должен видеть искреннюю заинтересованность родителей в этом вопросе, тогда подобное настроение передастся и ему. Поэтому ни в коем случае не внушайте ребёнку распространенное нынче мнение, что, занимаясь физическими упражнениями дома или на стадионе, необходимо «пахать».
Ведь физическая культура — это своего рода отдых, переключение с одного вида деятельности на другой. А активный отдых — в виде комплекса физических упражнений — значительно
полезнее пассивного «ничегонеделания».

Как правильно подобрать для ребёнка комплекс физических упражнений

Главное в физических упражнениях – это их регулярность. Будучи постоянной привычкой, они приучат все системы организма слаженно работать. Желательно начинать с самого утра – утренняя зарядка способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после сна, поддержанию хорошего настроения и активности в течение дня.

Утренняя зарядка для детей может быть самой простой: несколько наклонов, поворотов, приседаний и бег на месте. Идеально, если дома есть спортивный уголок, или детский спортивный комплекс. Тогда утренняя зарядка и любые физические упражнения будут более интенсивными и интересными для детей. После любого комплекса физических упражнений, полезно пару минут повисеть на вытянутых руках на турнике или кольцах. Это способствует выпрямлению позвоночника.Имея домашний турник, подвешенный в дверном проёме, можно в игровой форме завести привычку, каждый раз, входя в комнату, подтягиваться. Все дети, как правило, любят эту игру и с удовольствием учатся подтягиваться на турнике.

Движение – это жизнь!

Достаточная двигательная активность дошкольников – важнейшее условие для растущего организма.
Физиологи подсчитали, что дошкольнику 5-7 лет необходимо никак не меньше 3,5 — 4 часов двигательной деятельности в неделю.
В детском саду двигательная деятельность обеспечивается совокупностью организованных форм работы по физическому воспитанию
(проведение физкультурных занятий, подвижных игр, утренней гимнастики, индивидуальной работы) и самостоятельной двигательной деятельностью детей, что составляет половину необходимого объема.
Поэтому, нехватку физической нагрузки следует восполнять дома, особенно если ребёнок не ходит в какую-либо спортивную секцию.

Физические упражнения, оставаясь серьезным делом, всё же должны доставлять радость детям, а не быть для них тяжким бременем. К слову, при работе мышц в организме вырабатываются вещества, которые при попадании в мозг вызывают ощущение удовольствия – чувство «мышечной радости».

Дошкольникам лучше предлагать и выбирать те виды физической активности, которые у них лучше получаются, легче удаются и доставляют удовольствие.
Подавая пример здорового образа жизни, мамам и папам не стоит брать на себя повышенных обязательств, вроде «с завтрашнего дня начинаем новую жизнь: встаем в шесть утра, обливаемся холодной водой, делаем зарядку и пробегаем 10 кругов на стадионе».

Подобные «подвиги» будут даваться очень тяжело, и, в конце концов, приведут к тому, что занятия физкультурой будут брошены, а дети, подражая взрослым, станут бросать начатое на полпути, и не научатся соразмерять собственные желания с физическими возможностями.

В доме, где растёт мальчик

В доме, где растёт мальчик, обязательно должны иметься гантели, вес которых утяжеляется постепенно, с ростом и весом ребёнка. Мальчишки ценят образцы телесной мужественности (мамы мальчиков, часто видят, как их сыновья щупают предплечья, проверяя крепость мышц). На этом интересе можно неплохо сыграть, показав ребёнку хорошие упражнения с гантелями.

Каждому мальчишке важно уметь ездить на велосипеде, играть в футбол, плавать, кататься на лыжах и коньках. Все эти занятия развивают силу, выносливость, координацию движений. Особенно это важно для скромных, неуверенных в себе мальчиков.

Ведь когда они смогут показать самим себе и другим (неизвестно, что более важно), что в этих физических упражнениях они не хуже других, то впоследствии станут все чаще заглядывать в спортзал и меньше переживать за свою «неуклюжесть». А это очень важно для здоровья не только физического, но и психического.