

Рекомендации по физической культуре для детей раннего возраста.

*Подготовила инструктор
по физической культуре Ильина Л.Н.*

А если малыш не посещает детский сад?

Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или инструктора по физическому воспитанию

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.

Спорт и дети: в какую секцию отдать?

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

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

Знаете ли вы, что:

Две трети болезней взрослых заработаны в детские годы.

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

Малоподвижные ленивцы долго не живут и, наоборот, все долгожители - деятельные и подвижные люди.

Высокоразвитый интеллект берет свое начало в человеческой подвижности и деятельности рук.

Лучшие педагоги - это родители. Они для детей и компас, и маяк, и барометр. Благодаря спорткомплексу, ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения. Вне зависимости от расписания уроков и занятий в спортивной секции, погодных условий, настроения сверстников и партнеров по играм, наличия свободного времени у родителей.

Существует ряд элементарных правил, которые следует запомнить и выполнение которых необходимо требовать от детей неукоснительно:

Игровая зона под конструкциями комплекса должна быть свободна от игрушек и предметов мебели, например стульев, в случае падения со снарядов.

Стремитесь пресекать опрометчивость и бравату ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте. Учите ребенка быть внимательным и осторожным, чтобы он сам со временем заботился о собственной безопасности.

Учите ребенка правильно рассчитывать свои силы и в случае сложных ситуаций просить помощи у взрослых. Стеснительность в данном случае неуместна!

В случае занятий на комплексе двух и более детей своевременно пресекайте любые попытки ссоры между ними. При этом необходимо вывести ссорящихся детей из игровой зоны и предложить им договориться о правилах поведения на спортивных снарядах. Только после этого дети могут быть допущены к продолжению игры в зоне комплекса.

К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, а также ребят в состоянии агрессии. Потому что они не могут сконцентрировать свое внимание и контролировать движения в сложно организованном пространстве комплекса.