

Советы специалистов

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Занятия физкультурой – это безупречная профилактика заболеваний. В процессе занятий основная нагрузка идет на мышцы, кости, суставы, что положительно сказывается на опорно-двигательном аппарате ребенка, а регулярные тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой системы. Ребенок с самого детства сохраняет свое здоровье.

Для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений, которые помогут ребенку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером. Если родители вместе с детьми будут заниматься физкультурой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

-Продолжительность занятий с детьми 3-4 лет должна составлять 15—20 мин, соответственно с детками 5—7 лет — 20—30 мин.

-В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.

-Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (*повторений*) в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребенка.

-Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.

-Упражнения должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.

-Каждому упражнению придумайте шутливое название.

-Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.

-Соблюдайте правило постепенности и последовательности.

-Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

Эти правила помогут правильно подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс.

Тренировки помогут детям избежать многих проблем в дальнейшей жизни. Так, регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных среди школьников заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, искривления ног, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т. д.

Автор: Тупикова О. В.