

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ





ФИЗКУЛЬТУРА И СЕМЬЯ

Занятия физкультурой в семье не только формируют у детей устойчивый интерес к спорту и совершенствуют их физическое развитие, но и способствуют формированию у родителей и детей общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье.

Более того, семейная форма физического воспитания способствует как физическому развитию и укреплению здоровья детей, установлению добрых, доверительных отношений между родителями и детьми, так и улучшению отношений между самими родителями!





Например, любимые пикники станут полезнее, если взять с собой ракетки для бадминтона, мяч, «летающую тарелку», устроить «полосу препятствий»...

Совместные походы на стадион, каток, бассейн, даже в качестве болельщиков, семейные просмотры спортивных соревнований погружают ребенка в увлекательный мир спорта, а присутствие родителей с их авторитетом усиливает это воздействие.

Игры взрослых с детьми в футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис повышают самооценку ребенка, растет и уважение к мастерству родителей. Даже если вы далеки от спорта или по состоянию здоровья не можете участвовать в состязаниях, то уж почетное место справедливого судьи для вас всегда найдется.

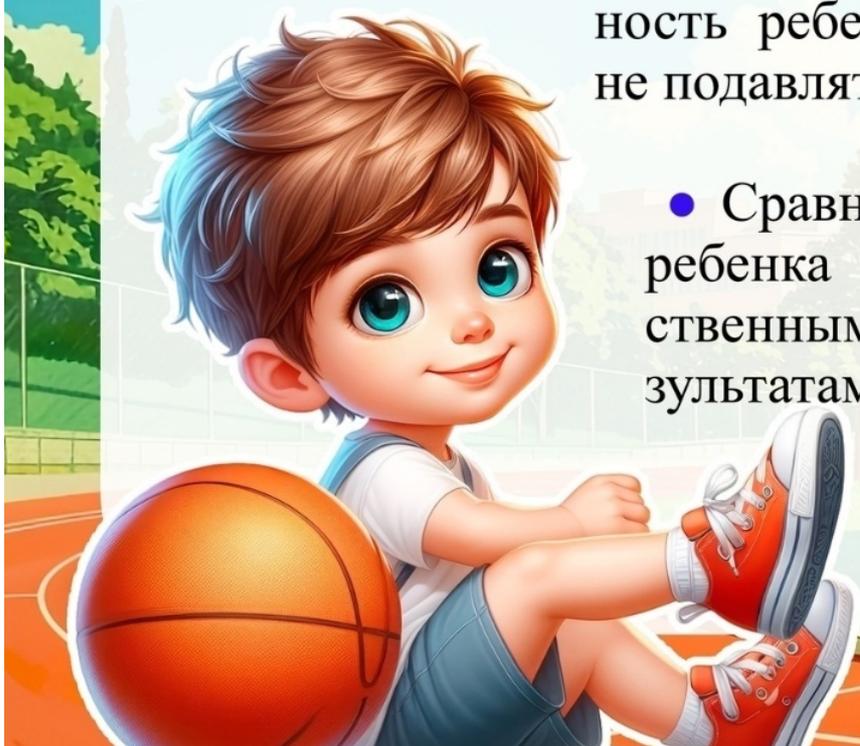


ЧТО НАДО ЗНАТЬ?



Для возрождения или создания традиций семейного физического воспитания необходимы некоторые знания в сфере физической культуры. Есть несколько правил физического воспитания в семье.

- Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой со взрослым.
- Учите ребенка правильно дышать. Следите за его дыханием во время игр и гимнастики.
- На 5-м году жизни дети стремятся придумать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания. Поддерживайте детскую инициативу.
- Контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.
- Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.
- Обязательно хвалите ребенка.





БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Чего делать не следует?

- Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.
- Заниматься не систематически.
- Подсмеиваться над неумелостью ребенка.
- Надевать для активных занятий и прогулок на ребенка слишком теплую одежду.
- Заниматься зарядкой и играми в плохом настроении.

Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком?

- Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.
- Не допускайте длительного удерживания ребенком трудных поз (более 1-2 секунд), лучше несколько раз повторите упражнения.
- Висеть только на руках дошкольникам опасно, слишком высока нагрузка на суставы и плечевой пояс.
- Не используйте для соревнований опасные физические упражнения.
- Избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе. Большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.



СЕМЕЙНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ

Что можно организовать?

- семейную утреннюю гимнастику;
- домашние физкультминутки;
- закаливание с учетом индивидуальных особенностей ребенка;
- обучение первоначальным спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам), настольным играм (шахматам, шашкам);
- занятия под руководством старших родственников элементами гимнастики на домашних тренажерах;
- активные прогулки выходного дня с катанием на коньках, на лодке, на велосипеде; купанием и плаванием; спортивными играми между семьями в футбол, волейбол, хоккей, городки; туристические походы;
- семейные походы на соревнования в качестве болельщиков или совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований.





КТО ОТВЕТИТ, ПОЧЕМУ?

Мы бежим быстрее ветра!
Кто ответит, почему?
Ваня прыгнул на два метра!
Кто ответит, почему?

Оля плавает, как рыбка!
Кто ответит, почему?
На губах у нас улыбка!
Кто ответит, почему?

Может «мостик» сделать Шура!
По канату лезу я.
Потому что с физкультурой
Мы давнишние друзья!

