

КАК ПРИВИВАТЬ ИНТЕРЕС РЕБЁНКА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Как часто мы взрослые люди, раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по улице, и мы не можем увести их домой. Нам представляется это шалостью, нежеланием подчиниться нашим требованиям. Так ли это?

Не следует путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движениях, а такая потребность имеется. Присмотритесь к поведению вашего ребенка. Если его движения ограничить на протяжении 2-3 часов, то в дальнейшем он постарается это «компенсировать» повышенной подвижностью.

В течение дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях. Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей.

Почему это важно? Дело в том, что недостаток движений особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитии и функциях многих органов.

Малоподвижный образ жизни может вызвать болезнь, которую медики называют гиподинамией. При этом нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной системы, резко снижается работоспособность.

Не всегда есть возможность оборудовать домашний «стадион», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка - доступны всем, так же как и санки, коньки, лыжи. Приобретите их.

В последние годы некоторые родители стремятся рано привлекать своих детей к регулярным занятиям такими видами спорта, как фигурное катание на коньках, художественная гимнастика, плавание. Полезно ли это? Однозначно ответить нельзя.

Если ваш ребенок посещает детский сад, там занятия физической культурой проводятся по определенной программе, составленной с учетом возраста детей. Программа включает постепенное увеличивающиеся по объему и сложности упражнения, подвижные игры и др. эти занятия являются составной частью режима дня в детском саду. Но их недостаточно.

Вечером, когда вы забрали ребенка из сада, найдите возможность пройти с ним пешком хотя бы час дороги. Прогулка – это ваше время общения, а 20-30 минут, затраченные на нее, вернут и вам бодрость после трудового дня, «не пропадут даром» ни для здоровья, ни для настроения.

Подвижные игры, обучение катанию на коньках, лыжах не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества, будут полезны.