

Консультация для педагогов

Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой?

Материал подготовил воспитатель: Алексеева С.Г.



Каждому ребенку 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. Физические упражнения особенно полезны детям, много времени сидящим за уроками, компьютером, музыкальными инструментами. Конечно, это не значит, что не нужно заниматься музыкой, играть в компьютерные игры, смотреть телевизор. Важно вызвать у детей охоту и умение двигаться, чередовать спокойный отдых с активным - то есть, привить эту самую физическую культуру. И вот тут у родителей часто возникает вопрос: «Как это сделать?»

Физкультура – удовольствие, а не тяжелый труд.

Это простое правило должны знать все родители, мечтающие привлечь ребёнка к занятиям физкультурой. Трудно вызвать у детей желание к физическим упражнениям, если сами родители считают это дело скучной и неприятной «работой». Дети подражают родителям во всём, поэтому не

стоит ждать от сына активности, если папа рассуждает о пользе физических упражнений лёжа на диване, а мама прогулкам с ребенком на свежем воздухе предпочитает двухчасовое общение с подругами по телефону. 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». Детям в любом возрасте лучше предлагать и выбирать те виды физической активности, которые у него 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.

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, отжиманий 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. Мальчишки, как правило, любят эту игру и с удовольствием, учатся подтягиваться на турнике. 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. Совсем маленьким деткам необходимо, прежде всего, научиться ходить и бегать в разном темпе, прыгать в длину и вверх. Физкультурные занятия малышей и младших школьников лучше проводить в форме игры. Тогда дети с восторгом побегают с родителями наперегонки, будут изображать движения разных животных, поиграют в игры с мячом. Повзрослев, дети и сами поймут всю пользу физических упражнений, тем более, если они помогут им выделиться в ряду сверстников. Ведь каждому ребёнку важно уметь ездить на велосипеде, играть в футбол, плавать, кататься на лыжах и коньках. Все эти занятия развивают силу, выносливость, координацию движений. А это очень важно для здоровья не только физического, но и психического.

Важно не переусердствовать.

При занятиях физкультурой с детьми необходимо пойти «навстречу природе». Не стоит нагружать детей чрезмерно, ведь для здоровья не столь важен выбор движений, гораздо важнее сама физическая нагрузка как способ формирования привычки к здоровому образу жизни. Родителям (если только они вы не профессионалы в физическом воспитании) вряд ли стоит учить детей технике сложных спортивных движений. Ведь неправильно сформированный двигательный навык исправить сложно, лучше поручить это дело специалисту – педагогу физического воспитания. Пользу физические упражнения принесут только при соблюдении меры. Ведь большие физические нагрузки – очень мощное средство воздействия на организм, особенно растущий. Если гонять детей «до упаду», возникнет перетренированность, плохое самочувствие, снижение иммунитета и даже торможение роста. Признаки такого состояния – ухудшение настроения, вялость, нарушение сна, аппетита. У детей может вовсе пропасть желание заниматься физическими упражнениями. Эти симптомы должны послужить для родителей сигналом к снижению нагрузок. Если у ребёнка изначально слабое здоровье, то обязательно посоветуйтесь с врачом, чтобы подобрать комплекс упражнений из системы ЛФК (лечебной физкультуры). Кабинеты лечебной физкультуры находятся при некоторых дворцах спорта, детских поликлиниках и санаториях.

В школе также существуют группы лечебной физкультуры. Увы, физкультура в школе сейчас находится не на высшем уровне – во многих школах уроки физкультуры не проводятся из-за отсутствия учителей и условий для занятий. Однако родители должны знать, что вправе определить своего ребёнка в группу лечебной физкультуры, по рекомендации врача. На уроках лечебной физкультуры своя система оценок – это поможет детям не чувствовать себя ущербным на фоне сверстников. Активные физические

упражнения противопоказаны и при простудных заболеваниях. Занятия нужно резко уменьшить или совсем прекратить, чтобы не вызвать осложнений. Также с особой осторожностью следует следить за уровнем нагрузки при занятиях физкультурой с маленькими детьми и с подростками 12–14 лет, вступившими в сложный для организма период полового созревания.

Большую пользу для здоровья детей могут принести различные процедуры закаливания. Но в выборе этих процедур посоветоваться с врачами необходимо даже родителям здоровых детей. Закаливание должно происходить постепенно и регулярно, а не в виде спонтанных обливаний ледяной водой и прогулок босиком по снегу. По сути, физические упражнения – это тоже закаливание, формирования иммунитета и стрессоустойчивости.

Если физкультурные занятия стали доброй традицией семьи, то ребёнок с удовольствием и радостью занимается ими. Все двигательные навыки сохраняются на всю жизнь и могут пригодиться в дальнейшем, особенно если мальчик захочет связать свою жизнь с каким-нибудь видом спорта. Но даже если и не захочет - время, затраченное на физические упражнения, в любом случае пойдет на пользу здоровью.