

Польза спортивных занятий для всей семьи



Спорт – это не только индивидуальное занятие. Спортивные тренировки в группах, как правило дают гораздо лучший результат. Поэтому ничего плохого нет в том, чтобы завести в семье правило раннего подъема, обязательное для всех.

Вставайте пораньше и всей семьей отправляйтесь на ближайшую спортивную площадку. Разработайте комплекс упражнений, который смогут выполнять все, от мала до велика. Это может быть стандартная программа школьных упражнений: приседания, наклоны, вращения, растяжка и прочие.

Затем приступайте к более серьезным занятиям. Бабушка в прошлом танцевала? Прекрасно! Вместе с ней разучите простые танцевальные движения! Папа в детстве сражался с соседскими мальчишками? Всей семьей выучите элементарные приемы самообороны. Хорошо, если они никогда не пригодятся, но все же, согласитесь, они будут невероятно полезны для мамы или дочки, которая поздно возвращается домой.

Однако этого будет недостаточно для популяризации спорта. Пусть сначала на вашу семейку все смотрят с улыбкой или даже насмешкой. Вот увидите – через пару месяцев все увидят результаты вашего совместного спортивного досуга!

Постарайтесь максимально полно рассказывать о совместных достижениях соседям. Возможно, что многие захотят присоединиться к вам.

Коллективные занятия спортом не только укрепляют организм, но и способствуют улучшению взаимоотношений в семье. Ваш внутренний микроклимат станет заметно лучше, вот увидите! Это случится благодаря общему увлечению, которое сплотит и сблизит все семейство.

Обязательно хвалите и поддерживайте друг друга. Это послужит прекрасной мотивацией и будет положительно влиять не только на физическое, но и на психологическое здоровье. А ведь здоровая семья – это счастливая семья, не правда ли? Что-то не получилось? Не беда! Помогите и подскажите. Получилось? Еще лучше! Поощряйте любые успехи, даже самые маленькие!

И непременно не упускайте случая в разговорах с другими людьми упоминать о своей замечательной семье, дружной, спортивной и здоровой!

Физическое воспитание ребенка в семье



- Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.
- В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются *физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т. п.), естественные силы природы (солнце, воздух и вода).*

Физические упражнения

Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

- Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».
- Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, — изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.
- Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.
- После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).
- Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день - объем 17 000 движений; интенсивность 55-65 движений в минуту



- Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.