

консультация для родителей

Как привлечь дошкольника к занятиям физкультурой



Как привлечь дошкольника к занятиям физкультурой?

Всем детям 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.

Чтобы заинтересовать ребенка заниматься физкультурой важно вызвать у него охоту и умение двигаться, чередовать спокойный отдых с активным — то есть, привить эту самую физическую культуру. И вот тут часто возникает вопрос: **«Как это сделать?»**



Физические упражнения, оставаясь серьезным делом, всё же должны доставлять радость детям, а не быть для них тяжким бременем.

К слову, при работе мышц в организме вырабатываются вещества, которые при попадании в мозг вызывают ощущение удовольствия – чувство «мышечной радости».

Дошкольникам лучше предлагать и выбирать те виды физической активности, которые у них 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, и не научатся соразмерять собственные желания с физическими возможностями.



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 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. Все дети, как правило, любят эту игру и с удовольствием учатся подтягиваться на турнике.

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.**

Проявляйте интерес к результатам и успехам ребенка

Когда ваш ребенок уже занимается спортом, нужно обязательно поддерживать его и мотивировать на достижение лучших результатов. Посещайте соревнования, проявляйте интерес к результатам и успехам своего ребёнка.

