

Физкультура в семье.



Сегодня мы поговорим с вами о том, что знают все без исключения мамы и папы – о том, что **физкультура-это полезно и**, самое главное, необходимо. Почему? Элементарно - потому что движение-это жизнь! Ответим сами себе на два вопроса - сколько времени мы уделяем совместным занятиям с ребенком?

Из этого времени - сколько отводится для двигательных занятий?

Ребенок, находясь в детском саду занимается физкультурой согласно расписанию - утренняя гимнастика, физкультурные занятия 3 раза в неделю по 20-30 мин, прогулки, самостоятельная двигательная деятельность. Этого мало. Вы замечали, что, приходя из сада домой, ребенок начинает скакать, бегать, кувыркаться? Он утоляет двигательный голод. Этот голод у ребенка появился с рождения. Ему необходимо двигаться. Так он развивается, физически и умственно растет. Только до 6 лет физическая активность непосредственно влияет на умственную. Так давайте же не упустим это время! Поможем ему дома получить в полном объеме так необходимую ему порцию движений. Можно услышать иногда, что в нашем детстве наши родители нас не развлекали. Мы вдоволь бегали во дворе с друзьями, играя в прятки, казаки-разбойники, выбивалы, штандер, пионербол. Тогда не было компьютеров, мы гуляли без сопровождения взрослых, и мы знали, во что можно играть, благо не было телефонов. Время вносит свои коррективы. Только мы можем дать своему малышу то, что ему необходимо-внимание и заботу. Его нужно научить играть, выполнять физические упражнения, чтобы это стало потребностью, научить его заботиться о своем здоровье, чтобы движение и активность вошли в привычку. Для этого нужно совсем немного- наше желание и умение отвлекаться от более важных, по нашему мнению, дел. Попробуйте после детского сада полчаса погулять с ним во дворе, поиграйте в простые подвижные игры- *«Ловишки»*, *«Выше ноги от земли»*, *«Зайцы на опушке»*. Можно побывать в воображаемом зоопарке, показывая движения животных, полетать на самолетах, покататься на машинках. Нужно только НАШЕ желание. У ребенка его предостаточно! А радости и положительных эмоций от совместных игр будет больше, чем от просмотра

мультиков. Дома тоже можно выкроить время для физических упражнений. Исходя из условий, можно играть в более или менее подвижные игры. Например, - «*Прыгает -не прыгает*» -взрослый называет животных, птиц, насекомых. Если названное животное передвигается прыжками, ребёнок выпрыгивает вверх на двух ногах, если животное передвигается по-другому, то ребенок приседает, опустив руки вниз.

-«*Собери кубики*» - на полу в произвольном порядке разложены кубики. По команде вы с ребенком начинаете собирать кубики по одному и относить их в корзинку или ящик для игрушек. (Как вариант –«*кто соберет больше игрушек*»- при уборке детской комнаты, давая возможность ребенку выиграть.)

-«*Быстрые машинки*» -прекрасное упражнение для тренировки мелкой моторики. К игрушечным машинкам привязываются веревки одинаковой длины с карандашом на конце. Вращая карандаш, наматывают веревку, подтягивая машинку.

- «*Школа мяча*» - различной сложности упражнения с мячом, начиная с простого подбрасывания и ловли, перебрасывания мяча друг другу, затем в подбрасывании и ловле после хлопка, серии хлопков, поворотов, подпрыгиваний и т. д. Такие упражнения замечательно развивают координацию, глазомер, ловкость.

Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите играть в них своих детей. Поиграйте с ними. И сами побываете в детстве.

И еще. Немного об осанке. Я не могу обойти стороной этот вопрос, так как очень большое беспокойство вызывает тот факт, что дети наши, в связи с возросшими умственными нагрузками, больше времени находятся в сидячем, и, в основном, неправильно сидячем положении. Отсюда самые распространенные нарушения здоровья –нарушение осанки, ухудшение зрения.

Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Есть всего пять правил, соблюдая которые вы и сможете добиться положительного результата.

1. Наравивать «*мышечный корсет*». А это ежедневные несложные упражнения для спины.

Нужно только наше желание, потому что ребенок должен делать эти упражнения под нашим руководством.

-«*Самолетик*»

-«*Кошечка*»

-«*Лодочка*»

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены.

Это правильная поза. Тело должно ее запомнить. Конечно, деткам легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но рядом мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратит особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребенка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на подставку, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется, и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему. Нужно правильно подбирать обувь. Главное при покупке обуви, чтобы она была:

- 1) По размеру!
- 2) Нельзя покупать обувь без пятки!
- 3) Нельзя покупать обувь на плоской подошве!

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, не проваливаться, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно. Это несложно. И награда за это - ровная, красивая спина вашего ребенка -

Это его здоровье.

