



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)



БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Чего делать не следует?

- Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.
- Заниматься не систематически.
- Подсмеиваться над неумелостью ребенка.
- Надевать для активных занятий и прогулок на ребенка слишком теплую одежду.
- Заниматься зарядкой и играми в плохом настроении.

Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком?

- Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.
- Не допускайте длительного удерживания ребенком трудных поз (более 1-2 секунд), лучше несколько раз повторите упражнения.
- Висеть только на руках дошкольникам опасно, слишком высока нагрузка на суставы и плечевой пояс.
- Не используйте для соревнований опасные физические упражнения.
- Избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе. Большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?



Для возрождения или создания традиций семейного физического воспитания необходимы некоторые знания в сфере физической культуры. Есть несколько правил физического воспитания в семье.

- Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой со взрослым.

- Учите ребенка правильно дышать. Следите за его дыханием во время игр и гимнастики.

- На 5-м году жизни дети стремятся придумать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания. Поддерживайте детскую инициативу.

- Контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.

- Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.

- Обязательно хвалите ребенка.





Например, любимые пикники станут полезнее, если взять с собой ракетки для бадминтона, мяч, «летающую тарелку», устроить «полосу препятствий»...

Совместные походы на стадион, каток, бассейн, даже в качестве болельщиков, семейные просмотры спортивных соревнований погружают ребенка в увлекательный мир спорта, а присутствие родителей с их авторитетом усиливает это воздействие.

Игры взрослых с детьми в футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис повышают самооценку ребенка, растет и уважение к мастерству родителей. Даже если вы далеки от спорта или по состоянию здоровья не можете участвовать в состязаниях, то уж почетное место справедливого судьи для вас всегда найдется.





ФИЗКУЛЬТУРА И СЕМЬЯ

Занятия физкультурой в семье не только формируют у детей устойчивый интерес к спорту и совершенствуют их физическое развитие, но и способствуют формированию у родителей и детей общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье.

Более того, семейная форма физического воспитания способствует как физическому развитию и укреплению здоровья детей, установлению добрых, доверительных отношений между родителями и детьми, так и улучшению отношений между самими родителями!





СЕМЕЙНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ

Что можно организовать?

- семейную утреннюю гимнастику;
- домашние физкультминутки;
- закаливание с учетом индивидуальных особенностей ребенка;
- обучение первоначальным спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам), настольным играм (шахматам, шашкам);
- занятия под руководством старших родственников элементами гимнастики на домашних тренажерах;
- активные прогулки выходного дня с катанием на коньках, на лодке, на велосипеде; купанием и плаванием; спортивными играми между семьями в футбол, волейбол, хоккей, городки; туристические походы;
- семейные походы на соревнования в качестве болельщиков или совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований.

