

Советы инструктора по физической культуре



Здоровый ребенок – это счастье родителей

К сожалению, таким он не может стать сам. С ребенком необходимо заниматься.

Ранний возраст – важный период в формировании личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Очень важно вовремя научить малыша правильно ходить, бегать, прыгать, ползать, действовать с различными предметами, владеть кистями и пальцами рук, выполнять движения в соответствии с текстом, управлять мышечным напряжением.

Движение – основа восприятия и переработки информации об окружающем мире. Именно в процессе движения, сопровождаемого словами, песенками, прибаутками, музыкой, решаются задачи речевого развития ребенка:

- прогрессирует понимание речи;
- обогащается активный словарь;
- начинается фразообразование;
- усложняется наглядно-действенное мышление;
- естественно происходит развитие мышечной системы и двигательных навыков;
- формируется эмоционально-волевая сфера.

Уровень сформированности двигательных навыков ребенка раннего возраста является показателем нормального или патологического развития.

Утренняя зарядка способствует активному переходу от сна к бодрствованию. Она позволяет сохранить бодрость и работоспособность в течение всего дня. Недаром говорят: «Зарядку делай каждый день – пройдут усталость, вялость, лень!». Наконец, утренняя зарядка – это первый шаг на пути к спорту.

Утренняя зарядка – самый доступный для всех вид физической культуры. Ее можно делать самостоятельно, однако занятия физическими упражнениями в коллективе, с родителями, всей семьей проходят интереснее, веселее, продуктивнее.

«Мне надо много двигаться»



Поддерживайте ребенка в его стремлении быть активным и создавайте условия для этого. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным.

Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило не вызывают у родителей тревоги: поведение у них уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегает, прыгает столько, сколько может.

Другое дело – дети с повышенной активностью. Они не уравновешены, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка. Переход должен быть постепенным.

Малоактивные не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (мяч). Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего - создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, ящики и коробки, дорожки из клеенки, надувные бревна, мячи...).

Движение требует пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.

Необходимо также проводить специальные занятия, привлекать ребенка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику.

Каким видом спорта можно заниматься зимой?

Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями. Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.



К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале 20 мин, а затем ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин. На прогулках можно использовать «буксировку» (малыш стоит на лыжах, а родители – папа и мама – тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей).

Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие.

Мощным фактором закаливания является и средством физического воспитания является плавание. Если ваш ребенок не посещал раньше бассейн в поликлинике (лозунг воспитания детей сейчас – «плавать раньше, чем ходить»), то можно обучать детей плаванию уже с 4-го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».

Каким видом спорта можно заниматься летом?

Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями.

Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет!). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными защитными накладками.



Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет можно учить ребенка езде на велосипеде.

Как определить, соответствует ли велосипед росту ребенка?

Для ребенка 4 – 5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали, расстояние от руля до сидения по вертикали не должно быть больше 18 см.

Обучая детей катанию на велосипеде, необходимо воспитывать у них внимание и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми.

Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.

Домашний стадион.

Для занятий детей спортом в домашних условиях рекомендуется использование различных тренажеров. Существует множество конструкций различной сложности для самостоятельного изготовления. Рядом предприятий освоено выпуск мини-стадионов для детей, как в виде спорткомплекса, так и в виде отдельных спортивных снарядов узконаправленного действия.

До 4-х летнего возраста ребенок может удовлетвориться «стадионом в дверном проеме».

Его основа – 3 крюка из 6-ти мм проволоки (или промышленного производства) в притолоке. К

среднему можно прикрепить канат, к крайним – качели, трапецию, кольца.

Но лучше всего для физических занятий детей от 3 до 6 лет подходит домашний спортивный комплекс семьи Никитиных, или аналогичные ему конструкции. Причем целый ряд спортивных комплексов, разработанных на основе принципов, заложенных в спорткомплекс Никитиных, сконструированы так, что могут быть использованы и 2-3 летним малышом и его папой. При разработке комплексов учтено, что он должен надежно крепиться, иметь эстетичный вид, позволять выполнять различные виды упражнений для развития различных групп мышц, а самое главное быть компактным.



Большинство спортивных комплексов занимает в квартире 3,5 - 4,0 кв. метра площади и содержит до 12 различных снарядов, многие комплексы могут использоваться в сокращенных вариантах. Все зависит от свободного места и финансовых возможностей семьи. Комплекс В.В. Скрипалева может быть смонтирован в квартире без креплений к потолку и полу буквально за 20-30 минут.

Спортивные снаряды комплексов пригодны для выполнения различных упражнений. Так, для упражнений в висе имеются перекладины, кольца и трапеции. Снарядом для прыжков служит прыжковая лиана и компактный батут. Последний одновременно выполняет и функции гимнастического мата и «глушителя» соскоков. Кольца используются для вращений самого различного характера.

Для ребенка имеются обычные качели. Развитию равновесия служит наклонная треугольная лестница, с небольшим углом подъема (300), которая связывает все снаряды комплекса. Для скатывания предусмотрена наклонная горка. В комплексе имеется большой выбор снарядов для лазания: обычный канат, наклонный канат, наклонная лестница, вертикальные качели.

В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький ребенок стремится посоревноваться с папой, мамой, братом или сестрой. Домашний стадион – это радость общения на почве укрепления здоровья. Главное не заставлять детей подолгу заниматься на снарядах: до появления чувства усталости и не более!