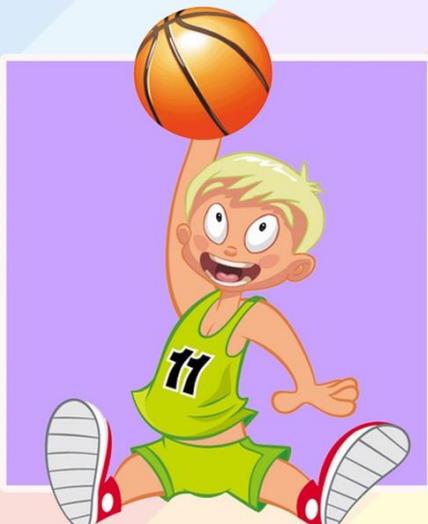


консультация для родителей

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?»



Физкультура – удовольствие, а не тяжкий труд

Самое важное, что должны знать родители, это то, что они сами являются примером для подражания своих детей. Образ жизни мамы и папы должен соответствовать тому, что они требуют от ребенка.

Ребёнка к физической культуре и спорту лучше приучать с детства. Утренняя пробежка всей семьёй и различные совместные активные игры - прекрасный способ мотивировать малыша к занятиям спортом.

Ребёнок должен видеть искреннюю заинтересованность родителей в этом вопросе, тогда подобное настроение передастся и ему. Поэтому ни в коем случае не внушайте ребёнку распространенное нынче мнение, что, занимаясь физическими упражнениями дома или на стадионе, необходимо «пахать».

Ведь физическая культура — это своего рода отдых, переключение с одного вида деятельности на другой. А активный отдых — в виде комплекса физических упражнений — значительно полезнее пассивного «ничегонеделания».

Движение – это жизнь!

Достаточная двигательная активность дошкольников – важнейшее условие для растущего организма.

Физиологи подсчитали, что дошкольнику 5-7 лет необходимо никак не меньше 3,5 — 4 часов двигательной деятельности в неделю.

В детском саду двигательная деятельность обеспечивается совокупностью организованных форм работы по физическому воспитанию

(проведение физкультурных занятий, подвижных игр, утренней гимнастики, индивидуальной работы) и самостоятельной двигательной деятельностью детей, что составляет половину необходимого объема.

Поэтому, нехватку физической нагрузки следует восполнять дома, особенно если ребёнок не ходит в какую-либо спортивную секцию.

