

## Организация двигательного режима в домашних условиях



Уважаемые родители!

Замечаете ли Вы, что современные дети интересуются виртуальными играми сидя за компьютерами, из-за которых они очень мало двигаются. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура – это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди,

независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. В наше время это становится необходимостью. Современные семьи способны и обязаны вместе с учреждением образования создавать условия, благоприятные для здорового развития каждого ребенка. Родители должны стремиться к тому, чтобы созданные детским садом предпосылки полноценного развития молодого поколения реализовывались наиболее эффективно. Надо заботиться о ребенке постоянно и организовывать жизнь в семье так, чтобы он имел возможность проявлять двигательную активность, т. е. физическая культура должна стать важным компонентом воспитательной и социальной функции семьи!

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. При малоподвижном режиме возникает ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры органов, нарушение регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Но и чрезмерно большая двигательная активность: нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, перенапрягает сердечно-сосудистую систему, неблагоприятно отражается на развитии организма ребёнка. Нам взрослым, важно, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению самих себя и своих детей.

Что должны делать взрослые, чтобы каждый день ребёнка стал началом в укреплении его здоровья?

Будьте примером для ваших детей. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то и дети, глядя на них, систематически будут делать зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Создайте спортивный уголок дома. Предлагаем вам следующие идеи по устройству спортивного уголка. Приобретите большой гимнастический мяч – фитбол. Для ребёнка этот мяч станет самым любимым спортивным атрибутом. Батут

– дети готовы прыгать всё свободное время. Батуты оснащены съёмной ручкой, за которую удобно держаться и прыгать. Обруч – чтобы просто и весело приучать ребёнка к спорту обзаведитесь парой обручей и крутите с ним. Через обручи можно прыгать, как на скакалке, пролезать. Прыгать «с кочки на кочку», играть в «догонялки», «домик». Массажные коврики – резиновые, пластиковые, текстильные с колючим ворсом подойдут для всей семьи. Если вы заботитесь о здоровье вашего ребёнка, в доме обязательно должен быть такой коврик. Он незаменим для ортопедической профилактики плоскостопия и сколиоза.

Мячи - они играют немаловажную роль в физическом развитии детей. Научите бросать, ловить, катить мяч.

Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.



Играйте дома с детьми в подвижные игры. В результате регулярного выполнения разнообразных движений у ребёнка воспитывается ряд жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании и т. п. Дети становятся подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее. Различные физические упражнения и особенно игры, которыми так увлекаются дети, прежде всего, благоприятно влияют на их умственное развитие, на деятельность головного мозга и нервной системы, у детей создаётся бодрое, жизнерадостное настроение, и все жизненные процессы в организме протекают более активно. Физические упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость. Под влиянием различных игр у детей формируются положительные черты характера, и воспитывается сила воли.

Для игр используйте различного рода физкультурное оборудование и инвентарь: скамейки, бревна, лестницы, качели, канаты, кегли, мячи, скакалки и многие другие предметы. Тренировать и закаливать ребят надо в любые сезоны: ходить с ними на лыжах, кататься на катке, купаться, загорать, организовывать небольшие туристические походы.

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Если даже вам и не удастся соблюдать режим занятий, то просто почаще играйте с детьми.