

Как заинтересовать ребёнка трех лет заниматься физкультурой.

Физкультура – это одна из главных ценностей общества. Физкультурные занятия развивают у детей ловкость, выносливость, скорость, улучшают координацию движений, способствуют сохранению здоровья и душевного равновесия. Отлично развитый в физическом плане малыш готов к школе, редко болеет, верит в свои силы, а значит это – будущий успешный школьник, студент, специалист, родитель. Поэтому так важна правильная организация физического воспитания малыша

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки, и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция.

У ребенка должна быть возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, форм и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться. К сожалению, в современных квартирах не всегда можно создать условия для полноценного двигательного развития ребёнка. Поэтому родителям желательно создать все необходимые условия на улице. Покупая игрушки необходимо помнить о физическом развитии. Игрушка должна побуждать к действию.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребёнка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекая ребёнка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.

Одобрение ребенка, удивление тому сколько он уже умеет, будет прекрасным стимулом для ребенка. Систематические занятия с ребёнком, заслуженная похвала развивают у ребёнка уверенность в себе, в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины и по возможности создайте благоприятные условия для занятия ребенка.

Родителям необходимо помнить: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

Желаю успеха!

Литература.

1. Агаджанова С.Н. Физическое развитие детей. М.: Детство-Пресс 2012
2. Мещерякова С.Ю. Игры и занятия с детьми 1-3 года