Ольга Цыганкова, воспитатель

Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой*?*

Уважаемые родители!

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания, особенно, если проходят они в виде игры. Поэтому вовлекайте ребенка в новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.   
Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать — кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания).

***Сколько заниматься***  
Уделяйте ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна. Она зависит от возраста ребенка, от наличия свободного времени у родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий (если ребенок устал после долгой прогулки или же прогулка еще предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха).

Хочу заметить, что утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий — не более 10 мин.

До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять, покататься на детском самокате или велосипеде, поиграть в песочнице, с игрушками, особенно на свежем воздухе. Если есть время, можно в эти часы провести 15 — 20-минутный более интенсивный урок, включив в него упражнения для больших групп мышц.

После обеда необходим покой; ребенок дошкольного возраста должен спать или хотя бы спокойно лежать не менее 2 ч. После сна полезны непродолжительные взбадривающие упражнения и более длительные, по возможности на открытом воздухе.

Занятия во второй половине дня должны предоставить ребенку больше времени для освоения разнообразных движении с предметами (игрушки, велосипеды, самокаты) и для упражнений на различных снарядах (гимнастические стенки, качели, горки), желательно в обществе сверстников. В эти же часы удобно провести более длительное занятие физкультурой с одним из родителей (около 20 мин).

Упражнения перед ужином — наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. В этот период есть время для разучивания акробатических упражнений, проведения игр и совершенствования достигнутых результатов. Продолжительность занятий с детьми до 6 лет— 20 — 30 мин, с шестилетками — до 45 мин.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток), а кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

А вот в выходные советую больше двигаться с ребенком на свежем воздухе.

Как одеться для занятий?  
Одежда для занятий физкультурой должна быть такой, чтобы не затруднять движений и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к кожному покрову тела. Дома и в летнее время на улице дети могут заниматься только в трусиках и босиком, в более прохладное время — в спортивном костюме и легкой, мягкой обуви. Особое внимание обращайте на тесные резинки на поясе и под коленями (гольфы долой!), на негигиеничность использования резиновой обуви, в которой парится нога, на ненужные подтяжки и слишком теплую одежду, которая стесняет движения и не позволяет наблюдать за движениями позвоночника, лопаток, следить за осанкой и т. д. Специальная одежда требуется для занятий зимой. Лучше надеть на ребенка два легких свитера, чем не пропускающий воздух комбинезон или тяжелое пальто. По возвращении с катания на санках или лыжах ребенка необходимо переодеть в сухую одежду, переобуть и согреть теплым питьем.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни!