

Как привлечь ребенка к занятиям физкультурой?

Каждому ребёнку 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. Физические упражнения особенно полезны детям, много времени сидящим за уроками, компьютером, музыкальными инструментами. Конечно, это не значит, что не нужно заниматься музыкой, играть в компьютерные игры, смотреть телевизор. Важно вызвать у детей охоту и умение двигаться, чередовать спокойный отдых с активным - то есть, привить эту самую физическую культуру. И вот тут у родителей часто возникает вопрос: «Как это сделать?»

Физкультура – удовольствие, а не тяжкий труд

Это простое правило должны знать все родители, мечтающие привлечь ребёнка к занятиям физкультурой. Трудно вызвать у детей желание к физическим упражнениям, если сами родители считают это дело скучной и неприятной «работой». Дети подражают родителям во всём, поэтому не стоит ждать от сына активности, если папа рассуждает о пользе физических упражнений лёжа на диване, а мама прогулкам с сыном на свежем воздухе предпочитает двухчасовое общение с подругами по телефону. 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 - это тяжкий труд. 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». Физические упражнения, оставаясь серьезным делом, всё же должны доставлять радость детям, а не быть для них тяжким бременем. К слову, при работе мышц в организме вырабатываются вещества, которые при попадании в мозг вызывают ощущение удовольствия – чувство «мышечной радости».

Детям в любом возрасте лучше предлагать и выбирать те виды физической активности, которые у него лучше получаются, легче удаются и доставляют удовольствие. Подавая пример здорового образа жизни, мамам и папам не стоит брать на себя повышенных обязательств, вроде «с завтрашнего дня начинаем новую жизнь: встаем в шесть утра, обливаемся холодной водой, делаем зарядку и пробегаем 10 кругов на стадионе». Подобные «подвиги» будут даваться очень тяжело, и, в конце концов, приведут к тому, что занятия физкультурой будут брошены, а дети, подражая взрослым, станут бросать начатое на полпути, и не научатся соразмерять собственные желания с физическими возможностями.

Как правильно подобрать для ребёнка комплекс физических упражнений

Главное в физических упражнениях – это их регулярность. Будучи постоянной привычкой, они приучат все системы организма слаженно работать. Желательно начинать с самого утра – утренняя зарядка способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после сна, поддержанию хорошего настроения и активности в течение дня. Утренняя зарядка для детей может быть самой простой: несколько наклонов, поворотов, приседаний, отжиманий и бег на месте. Идеально, если дома есть спортивный уголок, или детский спортивный комплекс. Тогда утренняя зарядка и любые физические упражнения будут более интенсивными и интересными для детей. После любого комплекса физических упражнений, полезно пару минут повисеть на вытянутых руках на турнике или кольцах. Это способствует выпрямлению позвоночника.

Совсем маленьким детям необходимо, прежде всего, научиться ходить и бегать в разном темпе, прыгать в длину и вверх. Физкультурные занятия малышом лучше проводить в форме игры. Тогда дети с восторгом побегают с родителями наперегонки, будут изображать движения разных животных, поиграют в игры с мячом. Повзрослев, дети и сами поймут всю пользу физических упражнений, тем более, если они помогут им выделиться в ряду сверстников. Все эти занятия развивают силу, выносливость, координацию движений. Особенно это важно для скромных, неуверенных в себе детей. Ведь когда они смогут показать самим себе и другим, что в этих физических упражнениях они не хуже других, то впоследствии станут все чаще заглядывать в спортзал и меньше переживать за свою «неуклюжесть». А это очень важно для здоровья не только физического, но и психического.

Важно не переусердствовать

При занятиях физкультурой с детьми необходимо пойти «навстречу природе». Не стоит нагружать детей чрезмерно, ведь для здоровья не столь важен выбор движений, гораздо важнее сама физическая нагрузка как способ формирования привычки к здоровому образу жизни. Пользу физические упражнения принесут только при соблюдении меры. Ведь большие физические нагрузки – очень мощное средство воздействия на организм, особенно растущий. Если гонять детей, возникнет перетренированность, плохое самочувствие, снижение иммунитета и даже торможение роста. Признаки такого состояния – ухудшение настроения, вялость, нарушение сна, аппетита. У детей может вовсе пропасть желание заниматься физическими упражнениями. Эти симптомы должны послужить для родителей сигналом к снижению нагрузок.

Если у ребёнка изначально слабое здоровье, то обязательно посоветуйтесь с врачом, чтобы подобрать комплекс упражнений из системы ЛФК (лечебной физкультуры). Кабинеты лечебной физкультуры находятся при детских поликлиниках.

Если физкультурные занятия стали доброй традицией семьи, то ребёнок с удовольствием и радостью занимается ими. Все двигательные навыки сохраняются на всю жизнь и могут пригодиться в дальнейшем, особенно если ребёнок захочет связать свою жизнь с каким-нибудь видом спорта или танцами. Но даже если и не захочет – время, затраченное на физические упражнения, в любом случае пойдет на пользу здоровью.

Будьте здоровы и занимайтесь физической культурой всей семьёй!