

Физические упражнения для детей

Самым эффективным способом ввести физкультуру в жизнь ребенка является игра. В основу физических упражнений для детей ложится стандартный набор двигательной активности: ходьба и бег, лазанье и ползание, прыжки и преодоление препятствий, игры с мячом и другими игрушками.

Примерно после года можно начинать играть с ребенком в подвижные игры — сначала простейшие догонялки или совместные поиски «сокровищ», сопряженные с прохождением различных препятствий.

Чуть позже уже можно начинать делать по утрам зарядку вместе с ребенком. Дети в этом возрасте склонны к подражанию, поэтому, чтобы привить ребенку любовь к спорту, взрослый должен сам заниматься с искренним энтузиазмом. Лучше всего делать упражнения под музыку. Существуют целые комплексы упражнений, где движения проводятся согласно тексту песенки или стишка. Вы можете играть в зоопарк, показывая, как ходят и ведут себя различные животные. По мере взросления ребенка и овладения им простыми движениями постепенно усложняйте занятия.

- Желательно, чтобы физические упражнения стали ежедневным ритуалом у ребенка. Проводить зарядку лучше не раньше чем через полчаса после завтрака или сразу после дневного сна, что поможет быстрее снять сонливость.
- Дети младшего возраста неспособны надолго концентрировать внимание, они быстро утомляются, поэтому занятие лучше не делать длиннее десяти минут. Можно включить в него пять-шесть легко запоминающихся упражнений с несколькими повторами. Чтобы не переутомить ребенка, делайте небольшие перерывы для восстановления сил.
- Двигательная активность должна включать в себя бег, прыжки, ходьбу, приседания, развитие чувства равновесия, упражнения на координацию.
- Не стоит забывать и о таком важном способе физического развития детей, как игровой массаж. После того как ребенок научился ходить, его очень трудно удержать лежа на месте на долгое время, поэтому массаж можно проводить в минутки отдыха между активными играми, приговаривая соответствующие слова (вспомните знаменитое «рельсы, рельсы, шпалы, шпалы...»).
- На прогулке лучше не проводить все время на качелях и каруселях (хотя они полезны для вестибулярного аппарата и развития чувства равновесия), а оставить время на салочки, догонялки и прятки.

В этом ключе физкультура может стать неотъемлемой частью жизни ребенка, помогая поддерживать его здоровье день за днем. Имея такой фундамент, уже с пяти лет можно задуматься о том, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию, где с ним будут заниматься профессионалы.

И возможно, именно благодаря родительскому неравнодушию к детской физкультуре вырастет новый олимпийский чемпион!