

Подготовила: инструктор по ФК МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 200» Богданова С.В.

Физкультура дома

Культура домашнего физического воспитания начитается с привычки выполнять утреннюю зарядку. Оценить и понять всю важность этого процесса ребенок сможет лишь в том случае, если родители будут подавать ему в этом пример. И поэтому, пока у ребенка не выработается привычка делать каждое утро зарядку, родителям придется выполнять утреннюю зарядку вместе с ним. Если повезет, зарядка войдет в привычку и у родителей, ведь она ничуть не менее важна и для их организмов, но об этом часто забывают.

Чтобы зарядка не становилась «каторгой», нужно пораньше ложиться спать, должен быть режим. К моменту подъема следует хорошенько выспаться и восстановить силы. Проводить утреннюю зарядку для ребенка желательно в форме игры. Кроме того, дети часто любят повторять движения за взрослыми, так что заинтересованность ребенка напрямую зависит от вас уважаемые родители.



Прогулки – норма каждого дня

Одной лишь утренней зарядкой домашнее физическое развитие ребёнка не должно ограничиваться. Нужно обеспечивать активный досуг, чтобы ребёнок как можно больше времени пребывал в движении. Не стоит отказывать детям в их желании поиграть с мячом или покататься на велосипеде, самокате или ледянке. С самого детства нужно приучать ребенка к тому, что две троллейбусные остановки до детского сада лучше пройти пешком, а в квартиру на третьем-четвертом этаже лучше подняться по лестнице. Чем больше будет таких незначительных нагрузок на организм ребенка, тем лучше.

Чрезвычайно полезно для ребенка плавание. Регулярные занятия в бассейне очень полезны для развивающегося организма. Занятие командными видами спорта выполняют даже две важные задачи одновременно: стимулируют физическое развитие ребенка и учат его работать в коллективе.

Как и воспитание в целом, физическое воспитание ребенка во многом зависит от родителей. И они обязаны приложить максимум усилий, чтобы их ребенок рос физически здоровым и крепким, ведь это предопределяет всю дальнейшую жизнь человека. **Берегите себя и детей!!! Будьте здоровы!!!**