

Консультация для родителей
СЕМЕЙНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА – ПОЛЬЗА РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ.

Подготовила: Инструктор по физической культуре,
Чугунова Е. А.

Как развить в ребёнке дисциплинированность, повысить успеваемость в школе и практически убрать риск развития сколиоза? Есть одно средство, которое может решить все эти и ещё целый ряд других наиважнейших задач. Это совместные занятия родителей и детей оздоровительной физкультурой. Немаловажно, что для этого не надо специальных тренажёров и не нужно никуда ездить, достаточно немного свободного пространства и 15–20 минут в день, а польза от таких тренировок будет и родителям, и детям!

Благодаря совместным занятиям физкультурой достигается целый ряд целей. Самый главный результат – дополнительное общение в необычной обстановке, когда взрослые выступают в роли тренера и наставника. А как утверждают детские психологи, чем больше родители общаются с детьми, тем лучше, особенно если это происходит в нестандартных ситуациях. Совместная тренировка как раз предоставляет великолепную возможность для этого. А еще она увеличивает вероятность того, что в будущем ребёнок будет самостоятельно заниматься своим здоровьем. Выполнение упражнений дисциплинирует детей, а у родителей появится лишний повод отвлечься от своих «серьёзных и взрослых» забот, почувствовать себя ребёнком и начать бороться с гиподинамией, которая присутствует в жизни большинства взрослых.

Регулярные физические упражнения активизируют работу мозга (память, внимание), что очень полезно при современной насыщенной школьной программе. У детей очень редко встречаются проблемы с внутренними органами и очень часто - с опорно-двигательным аппаратом (плоскостопие, сколиоз и другие нарушения в осанке). 3–4 упражнения, выполняемых ежедневно, могут практически полностью снять эту проблему.

Несмотря на то, что занятия с детьми должны проходить в форме игры, взрослые должны соблюдать ряд правил, выступая в роли тренера:

Насильно заставить ребёнка что-то сделать практически невозможно. Надо создать такую атмосферу, чтобы ребёнок сам захотел выполнять упражнения. Добиться этого проще всего, используя такое свойство детского характера, как стремление повторять всё за взрослыми. Если ребёнок будет видеть, что мама или папа (а лучше оба) выполняет простые и доступные упражнения, то практически наверняка через несколько дней он будет всё повторять.

Выполнять упражнения можно в любое время суток. Утренняя зарядка способствует пробуждению организма (как родителей, так и детей).

Упражнения, выполняемые во второй половине дня, у детей снимут усталость и скованность после школы, а у взрослых - после работы.

Надо очень внимательно следить за продолжительностью тренировки. Дело в том, что дети, в отличие от взрослых, не чувствуют усталости и могут бегать и заниматься до изнеможения. Нормальный оздоровительный эффект будет сопутствовать занятиям продолжительностью 10–20 минут. Более короткие тренировки не позволят выполнить необходимый набор упражнений, а более длительные занятия будут утомлять ребёнка и морально, и физически.

У детей, как и у взрослых, со временем будут появляться «любимые» и «не любимые» упражнения. За этим надо следить: частое выполнение «любимых» упражнений может навредить организму и способствовать развитию нарушений опорно-двигательного аппарата. Игнорирование необходимых упражнений будет приводить к такой же ситуации.

Дети склонны переоценивать свои физические возможности (особенно силу) или, вернее, недооценивать сложность выполнения упражнений, поэтому часто случается, что 5-6-летний ребёнок пытается поднять гирю весом 32 килограмма, а девочки - встать на мостик из стойки на ногах без посторонней помощи. Такое стремление, конечно же, похвально. Но это только с одной стороны, а с другой, есть вероятность появления травм (физических, а следом и психологических), из-за которых у ребёнка может сформироваться комплекс негативных эмоций по отношению к спорту. Чтобы избежать этих проблем, родители должны внимательно следить за интенсивностью и сложностью выполняемого комплекса упражнений.

Тренировка с детьми, как и обычная тренировка, должна состоять из 3 частей (разминка, основная часть, заминка). Единственное, что в нашем случае эти этапы занятия не так ярко выражены. Разминку иногда проще заменить тем, что первые повторения во всех упражнениях делать с минимальной нагрузкой и амплитудой, а во время третьей части тренировки (заминка) можно просто полежать на спине, раскинув руки в стороны и максимально расслабив мышцы.

В 7–летнем возрасте ребёнок активно и с интересом осваивает новые движения. Совместные тренировки с родителями ему должны в этом помогать, для этого взрослым надо максимально разнообразить арсенал выполняемых упражнений, чтобы развивались координация и культура движения. В этом возрасте все физические качества (быстрота, выносливость, скорость и так далее) увеличиваются, только гибкость суставов, связок и мышц снижается. Этот факт надо учитывать при выборе упражнений для занятий.