

Занятия физкультурой в семье "Волшебный мир движений"

Перед тем как заняться физической культурой, нужно четко уяснить себе, что же это за деятельность, для чего она предназначена, какие цели преследует. Движение-это естественная потребность человека. Если нет достаточного объема движений (ходьба, бег, прыжки, метания) то закладывается основы бедующего нездоровья.

Физическое воспитание направлено на решение следующих задач: сохранение и укрепление здоровья, развитие мышечной силы, быстроты движений, выносливости, гибкости, формирование привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, формирование знаний в области физической культуры; повышение устойчивости организма ребенка к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе к повышенным умственным и физическим нагрузкам.

Многие знают о пользе регулярных занятий физическими упражнениями, их благотворном влиянии на умственную и физическую работоспособность, устойчивость к простудным заболеваниям, к стрессовым воздействиям, для поддержания правильной осанки и зрения. Однако не все знают, как правильно организовать занятия физической культуры со своим ребенком и поэтому предлагаются следующие рекомендации для занятия физической культурой с семьей:

1. Для занятий физкультурой следует выбрать светлое, проветриваемое помещение, незагроможденное посторонними предметами.
2. Ребенку важно иметь постоянное место для занятий по многим причинам: это дисциплинирует, показывает ребенку важность занятий физкультурой и отношения к ней родителей.
3. Желательно оснастить "домашний стадион" следующим инвентарем: скакалкой, роликовым массажером, мячами разного вида, также мягкими, гантелями разного веса от 0,5 до 1 кг, гимнастической палкой 70-80 см, гимнастическим ковриком, перекладиной для подтягивания.

Заниматься физическими упражнениями можно на открытом воздухе, во дворе, а в парке эти занятия лучше проводить с использованием мячей (футбольного, волейбольного, или простого резинового).

Было бы очень полезно выезжать с ребенком на природу для активных занятий физической культурой и пешеходных прогулок. Для этого возьмите с собой прыгалки, небольшой мяч для метания, ракетки для бадминтона.

Можно с ребенком пробежаться по лесу, или пройти пешком в быстром темпе.

Зимой также рекомендуются лыжные прогулки- прекрасное средство оздоровления, тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной систем, мышечного аппарата.

Правила выбора одежды для занятий:

В теплое время года можно заниматься в спортивных трусах и майке, в легких спортивных тапочках. При жаркой погоде необходимо использовать головной убор.

В зимнее время, необходимо иметь теплый спортивный **костюм**, варежки или перчатки, теплая спортивная шапочка, теплые шерстяные носки.

Осенью и весной температура устанавливается на среднем уровне, можно варьировать летнюю и зимнюю спортивную одежду и обувь. Требование при этом должно быть следующее- не использовать слишком теплую или слишком легкую одежду в неподходящее для этого время года, чтобы избежать перегрева организма или обморожений.

Руководитель физического воспитания

О.И. Табулина