

Физическое развитие ребенка в домашних условиях

Все родители хотят, чтобы их дети были ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать как можно раньше, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально.



Им нужно увеличивать физические нагрузки и поручать посильные домашние дела: пылесосить, поднимать стулья, в саду – носить воду, копать, убирать старые листья граблями.

В этот период родители должны обратить внимание на физическое воспитание дошкольника и уделить время умеренной спортивной нагрузке. Доказано, что двигательная активность стимулирует умственное и эмоциональное развитие. Это происходит за счет насыщения мозга кислородом. Отдайте малыша в спортивные секции, пока что недалеко от дома. А когда спортивные «таланты» малыша станут более очевидными – посоветовавшись со специалистами, определите к хорошему тренеру. Общение с успешным тренером и отобранными в его группу детьми будет дополнительным мощным стимулом социализации.

Ослабленным детям или детям, чьи физические данные далеко не атлетические, можно начать заниматься в группах лечебной физкультуры. Неплохо записаться в бассейн, посещать спортивные семейные клубы. А еще лучше – устраивать походы на выходные.

Для детей в этом возрасте открываются двери спортивных секций, многие виды спорта: фигурное катание, гимнастика, теннис, легкая атлетика – становятся для них доступными.

Силовые виды спорта, занятия, сопряженные с высокими нагрузками, еще не подходят для детей этого возраста. К ним не готов даже хорошо развитый старший дошкольник, в такие секции принимают детей с 10–12 лет.



Причиной этого является то, что дошкольный возраст – период незавершенного развития костей, некоторые из них имеют хрящевое строение. И вообще, у каждого вида спорта – свой наиболее благоприятный период.

Помните – вид спорта формирует облик малыша.

Известно, что чем младше дети, тем они более восприимчивы к тому, чему мы их хотим научить. Тут важно, как умело мы это делаем. С трудом приобретает навык – значит, не так показали. Научить – это тоже талант. Здесь нужна изобретательность взрослого!

В четыре года легко освоить навыки личной гигиены, приобрести привычку к здоровому образу жизни, научиться получать удовольствие от двигательной активности и занятий физкультурой и спортом. Именно в этом и состоит физическое воспитание малыша. Занятия спортом – это залог успеха и высоких достижений во всем в дальнейшем. Спорт формирует характер, волю, дисциплинированность, работоспособность и умение побеждать.

