

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Каждый родитель хочет воспитать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие физического воспитания в семье.

Одной из форм активного отдыха являются пешеходные прогулки, походы. Продолжительность ходьбы надо увеличивать постепенно. Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста. Одежда для лыжных прогулок подбирается так, чтобы она не мешала движениям и не перегревала тело.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников. Сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы оказывает езда на велосипеде. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, ориентировка в пространстве, выносливость.

Хорошей формой физической подготовки является бег. Бег – естественное движение детей с раннего возраста. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, улучшает физическую работоспособность.

Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

Для придания увлекательности занятиям необходимо использовать различные предметы и оборудование: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Важно, чтобы инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка. Почаще, меняйте упражнения, ведь дети быстро отвлекаются при однообразных движениях. Эффективность занятий в особенности велика при положительном эмоциональном фоне ребенка. После активных игр на улице ребенка дома растирают сухим полотенцем и полностью переодевают.

Активный образ жизни, закаливание помогут вам и вашему ребенку добиться укрепления здоровья и снижения заболеваемости.