Консультация для родителей
«Физическая культура и оздоровление»

Выполнил:
Инструктор по ФК
Усеинов А.А.

г. Симферополь

Независимо от возраста, образа жизни, профессии – физическое воспитание человека всегда имеет огромное профилактическое значение.

Физкультура так же важна, как и здоровое питание, поскольку она способна в значительной мере продлить активное долголетие и снизить риск многих заболеваний. Для людей с малоподвижным образом жизни характерны ранняя мускульная слабость, замедление тока в крови, застойные явления в организме, что, разумеется, самым неблагоприятным образом сказывается на общем состоянии человека.

А во многих ли наших семьях принято заниматься совместной физкультурой? Допустим, папа ходит на футбол, мама - на фитнес. А как же дети? Да, у малышей в саду есть спортивные занятия. Однако совместное выполнение упражнений дома будет явно не лишним. Во-первых, таким образом родители приучают детей к здоровому образу жизни. Во-вторых, такие занятия способствуют сближению родителей и детей.

Особенно если купить специальный инвентарь и устраивать физкультуру дома или во дворе дачи в игровой форме. Понадобятся всего лишь гимнастические палки, пару фитболов, большие надувные мячи, скакалки и т.п. Можно устраивать гонки на фитболах - кто быстрее прискачет на фитболе к финишу. Можно разделиться на две команды и перетягивать пусть не канат, но длинную гимнастическую палку. Можно научиться прыгать вдвоем или втроем через большую скакалку. Сколько веселья в этих играх, а главное - огромная польза! Польза для психологического климата в семье и, конечно, для здоровья.

Вот еще доводы в пользу простой физкультуры. Несложные физические упражнения благотворно влияют на организм. Благодаря физкультуре, укрепляется мышечная и костная системы, улучшается обмен веществ, увеличивается поясничный изгиб позвоночника и амплитуда подвижности суставов. Во время упражнений ритмичные и глубокие дыхательные движения способствуют правильному кровообращению, что очень важно для сердечной деятельности.

Когда родители вместе с детьми совместно занимаются оздоровительной физкультурой, это помогает решить целый ряд проблем: приучить ребенка к дисциплинированности, избежать появления сколиоза, повысить успеваемость в учебе. Хорошо то, что для этого не потребуется специальных тренажерных залов, поездок куда-либо. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

В семейной физкультуре самое главное достижение – дополнительное общение детей и родителей в неформальной обстановке, когда папа с мамой могут быть тренерами. Психологи советуют родителям чаще общаться с детьми, в особенности в нестандартной обстановке. Плюс и в том, что дети и в дальнейшем будут иметь желание заниматься физкультурой и своим здоровьем.

Физкультура при регулярном ее выполнении способствует активизации памяти и мозговой деятельности, что также будет плюсом для учебы в школе. Такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие также могут уйти при регулярных упражнениях.

Родителям, решившим заняться с детьми упражнениями, следует знать об основных правилах поведения:

- не настаивать, но создать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься, а ведь дети так любят копировать поведение взрослых;
- занятия утром разбудят тело, а вечерняя гимнастика снимет дневную усталость;

- следите за временем занятий, дети не сразу понимают, что переутомились, они очень активны. Норма – от 10 до 20 минут физкультуры.
- могут появляться упражнения, которые делать хочется и которые нет. Тем не менее нужно соблюдать баланс, дабы не навредить организму;
- детям свойственна переоценка своих физических возможностей. Родителям следует со всем вниманием следить за интенсивностью занятий и нагрузкой у детей, а также за уровнем сложности упражнений.

Подбирать комплекс упражнений следует строго индивидуально, с учетом всех особенностей вашего ребенка.

Стадион в квартире

Для занятий детей спортом в домашних условиях рекомендуется использование различных тренажеров. Существует множество конструкций различной сложности для самостоятельного изготовления. Рядом предприятий освоен выпуск мини-стадионов для детей, как в виде спорткомплекса, так и в виде отдельных спортивных снарядов узконаправленного действия.

До 4-х летнего возраста ребенок может удовлетвориться "стадионом в дверном проеме". Его основа - 3 крюка из 6-ти мм проволоки (или промышленного производства) в притолоке. К среднему можно прикрепить канат, к крайним - качели, трапецию, кольца.

Но лучше всего для физкультурных занятий детей 3-6 лет подходит домашний спортивный комплекс семьи Никитиных, или анологичные ему конструкции. При чем целый ряд спортивных комплексов, разработанных на основе принципов заложенных в спорткомплекс Никитиных, сконструированы так, что могут быть использованы и 2-3 летним малышом и его папой. При разработке комплексов учтено, что он должен надежног крепиться, иметь эстетичный вид, позволять выполнять различные виды упражнений для развития различных групп мышц, а самое главное быть компактным.

Большинство спортивных комплексов занимает в квартире 3,5 - 4 кв. м. площади и содержит до 12 различных снарядов, многие комплексы могут использоваться в сокращенных вариантах. Все зависит от свободного места и финансовых возможностей семьи. Комплекс В.В. Скрипалева может быть смонтирован в квартире без креплений к потолку и полу буквально за 20-30 минут.

Спортивные снаряды комплексов пригодны для выполнения различных упражнений. так, для упражнений в висе имеются перекладины, кольца и трапеция. Снарядом для прыжков служит прыжковая лиана и компактный батут. Последний одновременно выполняет и функции гимнастического мата и "глушителя" соскоков. Кольца используются для вращений самого различного характера.

Для ребенка имеются различные качели. Развитию равновесия служит наклонная треугольная лестница, с небольшим углом подъема, которая связывает все снаряды комплекса. Для скатывания предусмотрена наклонная горка. В комплексе имеется большой выбор снарядов для лазания: обычный канат, наклонный канат, наклонная лестница, вертикальные качели.

В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький ребенок стремится посоревноваться с папой, мамой, братом или сестрой. Домашний стадион — это радость общения на почве укрепления здоровья. Главное не заставлять детей подолгу заниматься на снарядах: до появления чувства усталости и не более!

Литература:

1. Логвина, Т.Ю. Средства физической культуры в оздоровлении детей дошкольного возраста: метод. пособие /Т.Ю. Логвина. – Жлобин: ИПП «Техническая книга», 1997. – 52 с.
2. Мартынюк, Н.С. Безопасная физкультура для дошколят / Н.С. Мартынюк, В.С. Мартынюк, Е.Г. Лайко [и др.]. – Мозырь: Содействие, 2007. – 52 с.
3. Миняева, С.А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С.А. Миняева, - М.: Айрис-пресс, 2006. – 208 с.