

Физическое воспитание ребёнка в семье

Вы хотите видеть своего ребенка физически здоровым? Тогда эта консультация для вас.

С чего же начать свой день в семье? Конечно же с утренней зарядки! Упражнения желательно выполнять при открытой форточке, лучше на воздухе, приобщая ребенка к природе.

Утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму быстрее включиться в работу. Для нее предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать упражнения для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале подтягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнения, успокаивающие дыхание. Продолжительность зарядки 10 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплекс упражнений желательно менять каждые 7-10 дней.

Очень хорошо, если родители будут делать зарядку вместе с ребёнком. Это сделает занятия более эмоциональными и привлекательными для малыша.

После утренней зарядки надо провести водные процедуры - душ или обливание, после чего энергично растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты. Растирать тело надо по ходу кровеносных сосудов: от кисти рук до плеча, от спины до бедер, а живот и грудь - круговыми движениями справа налево.

Полезно совмещать прогулки со спортивными упражнениями, играми. В игре совершенствуются двигательные навыки ребёнка, повышается его эмоциональный тонус, кроме того, подвижные игры на свежем воздухе дают хороший оздоровительный эффект.

Лучшее средство повышения работоспособности - это физические упражнения. Признание великого французского мыслителя и писателя Ж.-Ж. Руссо как нельзя лучше иллюстрирует взаимосвязь деятельности мозга с движениями. "Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться".

Наш век породил стремление к знаниям. И некоторые родители спешат приобщить к ним совсем маленьких детей, насыщая их чрезмерной информацией. К чему это может привести? К ломке естественного развития нервной системы, раннему ее истощению, к неврастению.

