

Памятка для родителей.

Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком.

1. Ни в коем случае не подбрасывайте ребенка вверх.
2. Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.
3. Поднимая ребенка, не держите его только за кисти рук, а только целиком за предплечья.
4. Не допускайте длительного удерживания ребенком трудных поз (более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите упражнения. Знайте, висеть только на руках детям-дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и плечевой пояс. Никогда не используйте для соревнований трудные в техническом исполнении и опасные физические упражнения. Избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

Что надо знать.

1. Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием ребенка во время игр и гимнастики.
2. Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой со взрослым.
3. На 5-м году жизни дети стремятся придумывать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания.
4. Привлекайте к соревнованиям сверстников.
5. Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.
6. Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.
7. Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

Чего делать не следует.

1. Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.
2. Заниматься не систематически.
3. Подсмеиваться над неумелостью ребенка.
4. Надевать на ребенка теплую одежду.
5. Проводить зарядку и игры в плохом настроении.
6. Надевать на ребенка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками.

Надевать на ребенка неудобную обувь: туфли на высоком каблуке, тесные сандалии, чешки или обувь на несколько размеров больше размера обуви ребенка.

Как правильно организовать физические упражнения дома.

1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.
1. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё больше старания.
2. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребёнка, его доверие, ощущения им своей значимости и значимости собственной личности.
3. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.
4. Важно определить приоритеты вашего ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.
5. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.
6. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.
7. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьёзное!
8. Не перегружайте ребёнка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.
9. В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

