



**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
КЛИМАТ В СЕМЬЕ**

Здоровый ребенок. Что может быть важнее для родителей?



Физическое воспитание



Физическое воспитание – это составляющий компонент нравственного, интеллектуального, умственного и эстетического воспитания и гармонического развития ребенка

Воспитывать спортивные склонности у ребенка необходимо с самых первых дней жизни, учитывая его возрастные и индивидуальные особенности и возможности.



Формы физического воспитания в семье



- ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ И ПОХОДЫ
- ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ
- КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ
- ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ
- ПЛАВАНИЕ
- БЕГ
- ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
- ЗАКАЛИВАНИЕ
- УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА





При этом учитывают состояние здоровья и характер физического развития ребенка, а также возможное влияние на развитие его организма тренировочных занятий

Чтобы заинтересовать детей и привлечь их к занятиям утренней гимнастикой, рекомендуется делать упражнения в месте с ними. Упражнения, выполняемые всей семьей, проходят всегда интересно и весело.



Рекомендации родителям :

Прежде всего необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку



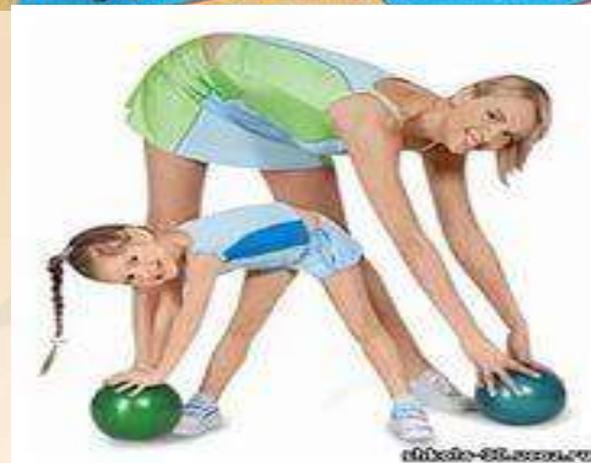
3. Начинать следует с минимальной дозировки, постепенно увеличивая ее. а также постепенное, с учетом возраста, нарастание сложности упражнений.



4. В семье обязательно должны быть:

короткая скакалка,
большой и маленький мячи,
гимнастический обруч (лучше
пластмассовый),
гимнастическая палка.

Палку (длина 90–
см, диаметр 2,5–см) можно
изготовить самим.



Для занятий утренней гимнастикой
нужен также небольшой коврик
(60x150 см), так как некоторые
упражнения выполняются сидя или
лежа на полу.



5. В зимнее время года утреннюю гимнастику проводят в проветренной комнате или при открытой форточке, а летом — на свежем воздухе

Примерный комплекс утренней зарядки



Начинать зарядку следует с ходьбы (можно на месте) - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке. Дозировка: 0,5–,5 мин. Темп средний. Движения энергичные



Первое упражнение – поднимание рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук. Дозировка: от 4 – до 10 повторений

Второе упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости. Дозировка: от 4–до 10–повторений





Третье упражнение –
маховые движения ногами и
руками. Это упражнение
увеличивает подвижности
суставов рук и ног.
Дозировка: от 4–до 10–
повторений





Четвертое упражнение – различные наклоны вперед назад, вверх вниз.

Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости. Дозировка: от 4–до 10–повторений



Пятое упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения
Дозировка: от 4–до 10–повторений





Шестое упражнение —

отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса. Дозировка: от 4—до 10—повторений





Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения. Дозировка: до 30 прыжков или 20– с бега. Темп быстрый.



Восьмое упражнение – медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения 0,5– 1,5 мин.

Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности



Гигиеническая гимнастика приносит пользу лишь тогда, когда ею занимаются систематически и она становится привычкой, потребностью



Средства физического воспитания должны применяться систематически и правильно, соответственно возрасту, только в этом случае они закрепятся и перейдут со временем в хорошую привычку самостоятельных занятий физкультуры



Спасибо за внимание