

***С чего начать  
Занятия  
физкультурой  
с ребёнком?***



*Уважаемые мамы и папы, если вы ещё не занялись оздоровлением своих детей средствами физической культуры, у вас есть шанс сделать первый шаг.*

*Ориентируясь на существующие нормативы, постарайтесь оценить возможности и способности вашего малыша. К трём годам ребёнок должен бегать со свободными естественными движениями руками по прямой, к семи – быстро и легко бегать между предметами, по ограниченной площади, с препятствиями, спиной вперёд, в умеренном темпе в чередовании с ходьбой (в течение 2-3 мин.), наперегонки (30 м за 7,2 сек.). К трём годам ребёнок уже может подпрыгивать на месте на двух ногах, к семи – прыгать через скакалку, в длину с места (на 100 см) и с разбега (на 180 см), в высоту с разбега (на 50 см).*

*Дошкольника можно учить ходить на лыжах, плавать, кататься на двухколёсном велосипеде, самокате, играть в баскетбол, футбол, бадминтон, ручной мяч, то есть всему тому, что интересует его и не противопоказано в дошкольном возрасте.*

***Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?***

*Нельзя заставлять ребёнка выполнять упражнения, которые ему не нравятся.*

*Есть упражнения, которые категорически противопоказаны дошкольнику (или следовать жестким правилам при их выполнении). Это касается некоторых акробатических упражнений.*

*Например, поднимая, ребёнка, никогда не держите его только за кисти, обязательно целиком за предплечья, так как кости и мышцы не достаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать за бёдра.*

*Не рекомендуются висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Не позволяйте раскачиваться в висе, если ребёнок не сможет самостоятельно в любой момент встать на ноги.*

*При обучении лазанию не разрешайте детям залезать выше того уровня, на котором можете их достать (до 2,2м). Ребёнку старше трёх лет, в совершенстве овладевшему лазаньем, можно позволить подняться выше.*

*Не рекомендуется заниматься на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых для взрослых. Например, вращательное движение вправо – влево на диске «Здоровье» может привести к смещению позвоночных дисков.*

*Не разрешайте трёхлетнему ребёнку спрыгивать с высоты более 40см. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги на мягкую основу.*

*Несоблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов.*

## ***Спорт или физкультура? Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой?***

*Если вы хотите, чтобы ребёнок был здоров и счастлив, играйте с ним! С детьми до семи лет физкультура должна быть игровой. Физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила) легко развить в совместных играх с ребёнком, а лучше, объединив трёх-четырёх детей. Только в*

*игре дошкольник может выдержать достаточно продолжительные нагрузки.*

*С шести лет целесообразно вводить весёлые соревнования на скорость, ловкость, точность выполняемых действий. И не беда, если ребёнок сегодня проиграл. Похвалите его за проявленное усилие, старание.*

*Если с года до четырёх- пяти лет ребёнка интересует сам процесс движения, то с шести лет у него появляется интерес к результату. Хвалите его за любые достижения.*

*Если выбираете для ребёнка секцию или кружок, познакомьтесь с тренером. Посетите одно-два занятия, чтобы понять стиль общения педагога с детьми и его умение дозировать нагрузку с учетом их возможностей. Выслушайте его требования, поинтересуйтесь содержанием тренировок.*

***Помните: главное – здоровье вашего ребёнка.***