

## **Рекомендации по физической культуре для родителей**

*Инструктор ФЗК ЧОУПрогимназии №63 ОАО «РЖД» И.В.Ларюк*

*Источник: nsportal.ru2018/02/28-roditel*

Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш ребенок достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо учиться, но и заниматься в секциях.

### **С чего начать физическое развитие ребенка?**

Многие задают вопрос: с какого возраста начинать физическое воспитание детей? Большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт — просто способ обеспечить ребенку здоровое детство, уверенность в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей.

Прежде чем отдавать учащегося в спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции. Задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли учащемуся чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что учащемуся грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается. Главной для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию учащегося, должно быть «Не навреди».

### **Проблемы физического воспитания школьников**

Физическое воспитание учащихся — один из вопросов, которые призваны решать как родители, учителя физической культуры. Современные школы обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания школьников. На каждом уроке учитель должен проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых — дать учащимся возможность подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года физическими упражнениями рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные ямы для прыжков, гимнастическими стенками, спортивные городки, беговые дорожки и т. д.

Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в школе. Многие считают, что, если их ребенок подвержен

частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на своего ребенка больше теплых вещей, не учитывая, что любое учебное заведение отапливается достаточно хорошо. В результате уроки физической культуры проходят для таких детей не в удобных спортивных костюмах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Одна из особенностей физического воспитания детей школьного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель. В качестве одной из составляющих физического воспитания школьников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических качеств таких как: быстроты реакции, коллективизм, а также социальных навыков и коммуникабельности.

### **В какую секцию отдать?**

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей. Присмотритесь к особенностям характера своего ребенка при выборе направления. Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя хорошо — ему подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис.

Если ваш ребенок гиперактивный, склонный к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если ваш ребенок тихий, замкнутый и застенчивый, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание. Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям.

### ***Знаете ли вы, что:***

- Две трети болезней взрослых заработаны в детские годы.
- Чем крепче и здоровее ваш ребенок, тем легче он будет овладевать знаниями в школе, быстрее приспособится к современным условиям жизни.
- Высокоразвитый интеллект берет свое начало в человеческой подвижности и деятельности рук.
- Лучшие педагоги - это родители. Они для детей и компас, и маяк, и барометр.

Благодаря физическим упражнениям, ребенок получает уникальную возможность к самотренировке и самообучению. Не зависимо от расписания уроков и занятий в спортивной секции, погодных условий, настроения сверстников и партнеров по играм.

**Существует ряд элементарных правил, которые следует запомнить и выполнять и требовать от детей неукоснительно:**

- 1.Игровая зона должна быть свободна от посторонних предметов в случае падения.
- 2.Стремитесь пресекать опрометчивость и бравату ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте.
- 3.Учите ребенка быть внимательным и осторожным, чтобы он сам со временем заботился о собственной безопасности.
- 4.Учите ребенка правильно рассчитывать свои силы и в случае сложных ситуаций просить помощи у взрослых. Стеснительность в данном случае неуместна!
- 5.При выполнении упражнений на спортивном комплексе двух и более детей своевременно пресекать любые попытки ссоры между ними.
- 6.К занятиям на спортивных снарядах не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, а также ребят в состоянии агрессии. Потому что они не могут сконцентрировать свое внимание и контролировать движения.

**Требования, предъявляемые к одежде и обуви её удобства и безопасности на занятиях**

Одежда должна быть удобной. Она не должна сковывать движения ребёнка и затруднять теплообмен. Не допускается скользкая кожаная или жесткая пластиковая подошва обуви, также высокий каблук и не завязанные шнурки.

Наличие посторонних колющих предметов на одежде или в карманах (например, значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и т.п.) могут явиться причиной травмы.

Перед занятием снимите с шеи ребенка предметы украшения в виде бус, цепочек, тесемок и т. д.

Длинные волосы у девочек должны быть подобраны в косу или зафиксированы резинкой в пучок.

Очки у плохо видящих детей должны быть зафиксированы резинкой на затылке.

**Советы родителям:**

Поддерживайте интерес к занятиям физической культурой, не выказывайте свое пренебрежение к физическому воспитанию и развитию.

Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ получите еще большее старание.

Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями.

Не настаивайте на продолжении тренировок, если по каким-то причинам

ребенок этого не хочет. Нужно выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятия.

Не ругайте ребенка за временные неудачи.

Важно определить индивидуальные способности ребенка.

Не меняйте часто набор физических упражнений, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Не перегружайте, учитывайте его возраст, не заставляйте ребенка выполнять упражнения, если он этого не хочет.

три незыблемых закона сопровождать вас в физическом воспитании детей:  
понимание, любовь, терпение.