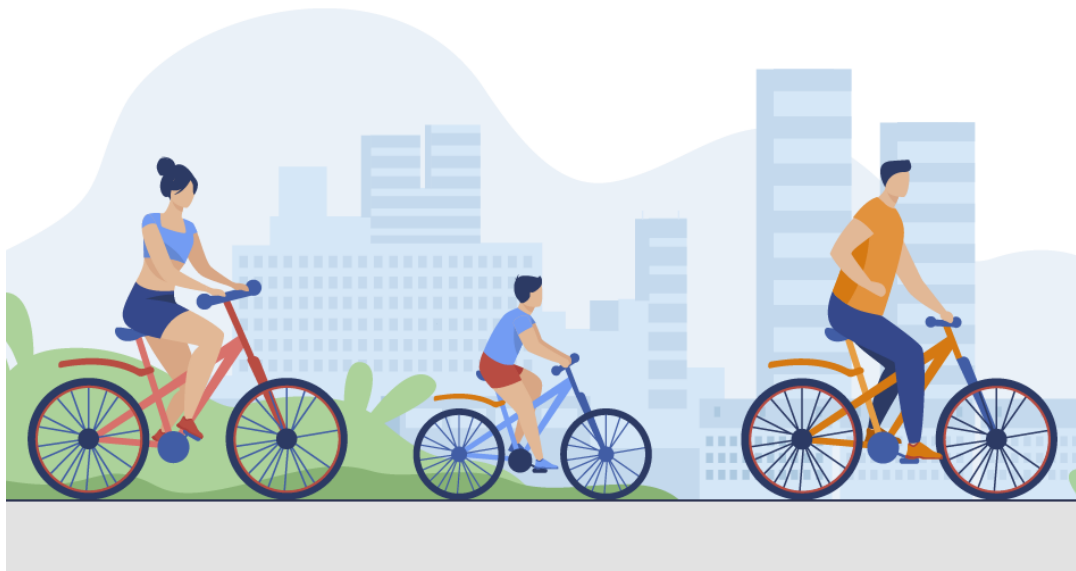


«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»: КАК РОДИТЕЛЯМ ПРИОБЩИТЬ РЕБЕНКА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ?



Физическая культура является важнейшей частью общей культуры человека. Приобщение к ней детей не только укрепляет их физическое здоровье, но и помогает снизить психоэмоциональное напряжение и агрессивное поведение, развивает волевые качества: дисциплинированность, настойчивость, целеустремленность, повышает самооценку, формирует навыки самоконтроля и саморегуляции. Но как родителям объяснить ребенку важность физической культуры? О самых действенных способах расскажем в нашей статье.

Показывайте на собственном примере

Если ребенок растет в семье, в которой взрослые систематически выполняют гимнастические упражнения или занимаются спортом, проявляют интерес к физической активности, то привить такому ребенку физическую культуру будет намного легче.

Повышайте мотивацию к физической активности

Насыщайте досуг семьи интересными физкультурно-оздоровительными и спортивными событиями: проводите совместную тренировку, посещайте спортивные соревнования с обязательным последующим обсуждением итогов состязаний, играйте в спортивного комментатора, катайтесь вместе на велосипеде, играйте в подвижные игры, ходите больше пешком и др. Заведите традицию семейных мини-дискотек. Подобная танцевальная практика

поможет ребенку развивать чувство ритма, обрести пластичность и гибкость. Отметим, что совместный подбор музыки, тематики не менее полезны для развития ребенка.

Приучайте ребенка к ежедневной утренней гимнастике и подбирайте простые упражнения, которые не отнимают много сил и времени, но при этом приносят положительные эмоции.

Поддерживайте высокую самооценку ребенка, веру в успех и поощряйте любое его достижение. Накопительный эффект физической активности проявит себя, если вы будете проявлять терпение и будете избегать чрезмерных нагрузок.

Ориентируйтесь на эмоции и состояние самого ребенка. Не меняйте часто виды физической нагрузки и упражнений, чтобы у него успел закрепиться тот или иной навык. Наблюдайте за состоянием и поведением ребенка во время физической нагрузки и ищите золотую середину. Ему должно быть комфортно, поэтому не приступайте к занятиям, если видите негативные реакции.

Используйте преимущества игр. Поддерживайте интерес ребенка к физической активности в игровой форме. Особо важны подвижные игры на свежем воздухе. При этом важно давать возможность ребенку самому организовать игру и проявлять лидерские качества.

Важно развивать с дошкольного возраста ловкость и скорость реакции с помощью игр с мячом. Командные виды спорта и командные соревнования – это важная составляющая школьной жизни, которые развивают детскую сплоченность. Если ваш ребенок уверенно владеет мячом, то это придаст ему уверенности, укрепит его взаимоотношения с одноклассниками и повысит его статус.

Укрепляйте здоровье ребенка правильно

Не пропустите важный этап дошкольного физического развития и воспитания.

- **Организованный режим дня** с раннего возраста, правильное и сбалансированное питание, физические нагрузки с учетом индивидуальных и возрастных особенностей станут помощью и поддержкой для ребенка на всех этапах его развития.
- Необходимо организовать **системное и последовательное закаливание**: купания, сон на свежем воздухе, воздушные ванны, контрастные обливания. Закаливание, как система тренировки терморегуляторных процессов детского организма, повышает иммунитет ребенка. Помните, что «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

- Для ребенка важны **систематические дыхательные упражнения** для профилактики заболеваний органов дыхания, укрепляющая защитные силы детского организма.

- Не забывайте выполнять **упражнения на развитие стопы** ребенка. Плоскостопие у детей в последние годы стало распространенной проблемой, поэтому необходимо включать специальные упражнения после консультации с ортопедом.

Помните, что в школьные годы будут расти не только учебные, но и психоэмоциональные нагрузки, поэтому важно, чтобы ребенок с дошкольного возраста научился снимать агрессию или эмоциональное напряжение с помощью физической нагрузки. Особенно это важно в кризисном подростковом возрасте, когда школьники в поисках выхода из стрессовой ситуации могут попробовать алкоголь или психоактивные вещества.

Физически развитому ребенку значительно легче адаптироваться на всех этапах непростой школьной жизни длиной в 11 лет. Известное выражение «в здоровом теле – здоровый дух» актуально для поддержки физического, психологического и социального здоровья ребенка.

Приобщая ребенка к физической культуре и спорту, не забывайте получать консультации врачей и проходить медицинское обследование.