

# Как правильно организовать физические упражнения дома?

*Практически все незаурядные люди начинали и начинают свой день с утренней гимнастики. Это не значит, что они все приседали, делали махи руками и ногами, отжимались.... Нет, каждый по-своему настраивал свой организм на рабочий лад: например, М.М.Пришвин совершал длительные прогулки по лесу.*

**Утренняя зарядка** приносит пользу только в одном случае – если она составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. Как же составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики? Прежде всего, необходимо знать: утренняя гимнастика предназначена не для тренировки, а для подготовки организма к активной деятельности, поэтому нагрузка должна соответствовать физическим и психологическим особенностям ребенка. Вот несколько правил проведения утренней гимнастики:

- ✓ дыхание должно быть ритмичным и спокойным;
- ✓ амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно, от начала занятия к его окончанию;
- ✓ пульс во время зарядки не должен превышать 150 – 160 ударов в минуту;
- ✓ упражнений должно быть не больше восьми – десяти;
- ✓ комплекс упражнений необходимо периодически менять;
- ✓ время проведения утренней гимнастики – 10-12 минут;
- ✓ можно делать зарядку под веселую музыку.

**Оздоровительный бег** – отличное средство укрепления здоровья. Для занятий бегом вместе с ребенком не подходят улицы и людные места, целесообразно выбрать место в близлежащем сквере. Прежде чем заняться бегом, надо позаботиться об обуви ребенка. Если обувь тесная. Плохо сидит на ноге, то неприятные ощущения ему обеспечены. Бегать в повседневной обуви недопустимо.

Перед началом занятий подготовьте организм ребенка к нагрузкам. Начинать развивать выносливость рекомендуется с медленной ходьбы, постепенно увеличивая ее продолжительность и интенсивность.

Обычно дети сразу бегут слишком быстро, и через несколько минут у них появляется одышка, ухудшается координация движений. Взрослые должны регулировать скорость оздоровительного бега ребенка. В первые минуты его интенсивность должна быть минимальной: сначала быстрый шаг и лишь после него постепенный переход на бег. Нужно выбрать такую интенсивность бега, чтобы частота сердечных сокращений не превышала 120 – 130 ударов в минуту.

Оздоровительные пробежки – это тип утренней гимнастики. Пробежки проводятся на воздухе в течение 5 – 7 минут. В конце пробежки проводятся дыхательные упражнения.

Техника бега не важна: ребенок должен бегать так, как ему удобно. Заканчивать бег нужно медленной ходьбой, а после занятия принять душ и отдохнуть.

# Памятка

## ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- ❖ Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребенка, в том числе его отношение к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок.
- ❖ Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.
- ❖ Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему их ребенок 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 ребенка, его доверие, ощущение им своей защищенности и значимости собственной личности.
- ❖ Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Выясните причину отказа, устранили ее и только после этого продолжайте занятие. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.
- ❖ Не ругайте ребенка за временные неудачи.
- ❖ Важно определить приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.
- ❖ Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребенку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык движения.
- ❖ Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности. Небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьезное!
- ❖ Не перегружайте ребенка: что доступно более взрослому. Не всегда полезно малышу.
- ❖ В процессе воспитания ребенка вас должно сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение!

Руководитель физического воспитания Масленникова Н.Г.