

Консультация для родителей (законных представителей) «Семейная физкультура»

Составитель:
Инструктор по физической культуре - Шматкова Е.Н.



Когда родители вместе с детьми совместно занимаются оздоровительной физкультурой, это помогает решить целый ряд проблем: приучить ребенка к дисциплинированности, избежать появления сколиоза, повысить успеваемость в учебе. Хорошо то, что для этого не потребуются специальных тренажерных залов, поездок куда-либо. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

В семейной физкультуре самое главное достижение – дополнительное общение детей и родителей в неформальной обстановке, когда папа с мамой могут быть тренерами. Психологи советуют родителям чаще общаться с детьми, в особенности в нестандартной обстановке. Плюс и в том, что дети и в дальнейшем будут иметь желание заниматься физкультурой и своим здоровьем.

Физкультура при регулярном ее выполнении способствует активизации памяти и мозговой деятельности, что также будет плюсом для учебы в школе. Такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие также могут уйти при регулярных упражнениях.

Родителям, решившим заняться с детьми упражнениями, следует знать об основных правилах поведения:

- не настаивать, но создать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься, а ведь дети так любят копировать поведение взрослых;

- занятия утром разбудят тело, а вечерняя гимнастика снимет дневную усталость;
- следите за временем занятий, дети не сразу понимают, что переутомились, они очень активны. Норма – от 10 до 20 минут физкультуры.
- могут появляться упражнения, которые делать хочется и которые нет. Тем не менее нужно соблюдать баланс, дабы не навредить организму;
- детям свойственна переоценка своих физических возможностей. Появление травм приведет к негативному отношению детей к гимнастике и спорту.