Организация физкультурных занятий в семье

Очень важно, если детский сад и семья будут предъявлять ребенку единые требования в физическом воспитании. Хорошо если занятия физической культурой являются традицией не только в детском саду, но и дома.

Совместные занятия физической культурой и игра взрослых и детей имеют огромное воспитательное значение, они помогают повысить авторитет взрослых, являются сильным стимулом к повседневным занятиям детей физическими упражнениями.

К сожалению, если взрослые, считающие физические упражнения простым детским увлечением, отвлекающим ребят от серьезных занятий. При таком отношении к физической культуре легко упустить важные стороны в физическом развитии детей, в формировании их характера, в воспитании действенного начала, в создании и поведении ребенка. А что упущено в ранние годы, трудно наверстать в последующие. Поэтому так важно создать добрый ритм жизни, радостную обстановку, насыщенную разнообразными играми и занятиями, позволяющими ребенку всесторонне проявлять свои возможности.

Физические упражнения должны проводиться систематически. Утром, после подъема, ребенок должен обязательно сделать утреннюю гимнастику. Можно проводить гимнастические упражнения и в другое время: на дневной прогулке, во второй половине дня, после сна. Упражнения и подвижные игры лучше организовывать в первой половине дня на прогулке или в помещении, если погода не позволяет проводить их на свежем воздухе. Физические упражнения не следует проводить сразу после пищи. Промежуток между едой и занятием должен быть не менее 30 минут. Не следует проводить физические упражнения позже чем за 1,5-2 часа до ночного сна. Не рекомендуется проводить с ребятами вечером шумные игры, слишком возбуждающие их, так как к концу дня дети устают, кроме того, это неблагоприятно сказывается на нервной системе ребенка, в результате чего он долго не засыпает или спит очень беспокойно.

После выполнения интенсивных физических упражнений очень полезны водные процедуры. Например, влажное обтирание или теплый душ. В летнее время можно ребенка облить из лейки водой, подогретой на солнце, а также можно разрешить ребенку искупаться в речке.

Нужно следить за тем, чтобы дети не заходили в воду слишком разгоряченными, потными. Сочетание физических упражнений и воздушных, а так же водных необычайно полезно для закаливания, кроме того, закрепляет необходимые гигиенические навыки.