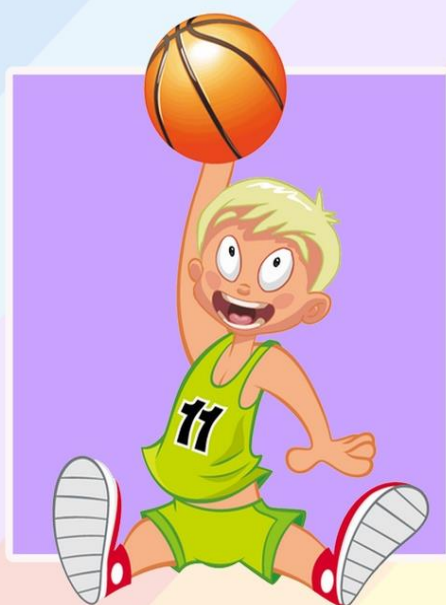


консультация для родителей

Как привлечь дошкольника к занятиям физкультурой



Как привлечь дошкольника к занятиям физкультурой?

Всем детям для нормального роста и развития необходимы физические упражнения, и их значение для здоровья трудно переоценить:

они улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Физическая культура не зря называется именно «культурой», ведь кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, она расширяет общение, дает новые знания о себе и своем организме.

Чтобы заинтересовать ребенка заниматься физкультурой важно вызвать у него охоту и умение двигаться, чередовать спокойный отдых с активным — то есть, привить эту самую физическую культуру. И вот тут часто возникает вопрос: «Как это сделать?»



Движение – это жизнь!

Достаточная двигательная активность дошкольников – важнейшее условие для растущего организма.

Физиологи подсчитали, что дошкольнику 5-7 лет необходимо никак не меньше 3,5 — 4 часов двигательной деятельности в неделю.

В детском саду двигательная деятельность обеспечивается совокупностью организованных форм работы по физическому воспитанию

(проведение физкультурных занятий, подвижных игр, утренней гимнастики, индивидуальной работы) и самостоятельной двигательной деятельностью детей, что составляет половину необходимого объема. Поэтому, нехватку физической нагрузки следует восполнять дома, особенно если ребёнок не ходит в какую-либо спортивную секцию.



Важно не переусердствовать

При занятиях физкультурой с детьми необходимо пойти «навстречу природе».

Не стоит нагружать детей чрезмерно, ведь для здоровья не столь важен выбор движений, гораздо важнее сама физическая нагрузка как способ формирования привычки к **здоровому образу жизни.**

Проявляйте интерес к результатам и успехам ребенка

Когда ваш ребенок уже занимается спортом, нужно обязательно поддерживать его и мотивировать на достижение лучших результатов. Посещайте соревнования, проявляйте интерес к результатам и успехам своего ребёнка.

