

С 25 по 29 января в старшей группе «Солнышко» был реализован проект на тему «Чтобы сильным быть spolна, физкультура нам нужна!»

Цель:

-создание у детей мотивации заниматься физической культурой и спортом.

Задачи:

- расширять знания детей о разных видах спорта;
- развивать выносливость, ловкость, терпение, чувство взаимопомощи;
- заинтересовать родителей в укреплении здоровья детей и поддержании здорового образа жизни всей семьи.





Физкультура и спорт в семье.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.

Когда начинать заниматься?

Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует пренебрегать занятием в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка – в культурно-просветительских учреждениях, в спортивных обществах, где ребенок занимается под руководством специалиста.

Сколько заниматься?

Возможность включить в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Рекомендуемая норма, это ответственное занятие, взятое на себя. Необходимо уделить ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальные время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна, она зависит от возраста ребенка, от наличия свободного времени.

Утренняя зарядка обладает тем преимуществом, что сразу после сна организм «просыпается», мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки выходящиеся легкие и уже знакомые упражнения. Продолжительность утренних занятий не более 10 минут.

Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заниматься с ребенком. В этот период есть время для упражнений, формирования правильного осанки.

Продолжительность занятий с детьми 2-4 – 2-3 лет – 10-15 минут, 4-6 лет 20 минут, 5 – 8 лет 25-30 минут, с 7-ми лет до 45 минут.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток), кроме того, после физических упражнений дети лучше засыпают.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвизаться вместе с ребенком на свежем воздухе.

Родителям следует помнить, что в детском возрасте чрезвычайно важно развивать двигательную активность и ребенка воспитывать для жизни, необходимо использовать занятия в семье для прыжков, метания, бега и т. д. Дети с удовольствием будут выполнять в компании, выполняйте движения самостоятельно в форме.

ЗДОРОВЬЕ ВАШЕ И ВАШЕГО РЕБЕНКА

