Консультация инструктора по физической культуре для родителей

Когда следует начинать занятия физкультурой с ребёнком?

В данном случае подходит правило «чем раньше, тем лучше». О физическом развитии ребёнка необходимо заботиться ещё до его рождения.

Так что, уважаемые мамы и папы, если вы ещё не занялись оздоровлением своих детей средствами физической культуры, у вас есть шанс сделать первый шаг.

С чего начать?

Ориентируясь на существующие нормативы (далее приведены низшие границы), постарайтесь оценить возможности и способности вашего малыша. К трем годам ребенок должен бегать со свободными естественными движениями руками по прямой, к семи – быстро и легко бегать между предметами, по ограниченной площади, с препятствиями, спиной вперед, в умеренном темпе в чередовании с ходьбой (в течение 2-3 мин), наперегонки (30 м за 7, 2 сек). К трем годам ребенок уже может подпрыгивать на месте на двух ногах, к семи – прыгать через скакалку, в длину с места (на 100 см) и с разбега (на 180 см), в высоту с разбега (на 50 см).

Дошкольника можно учить ходить на лыжах, плавать, кататься на двухколесном велосипеде, самокате, играть в баскетбол, футбол, бадминтон, ручной мяч, то есть всему тому, что интересует его и не противопоказано в дошкольном возрасте. Очень многое зависит от роста и веса ребенка, его физических возможностей.

Можно завести дневник и отмечать, какие упражнения ребенок предпочитает, способен ли импровизировать, как быстро устает. Вносить в дневник его достижения на каждом возрастном этапе, совместно обсуждать их и радоваться любой победе.