

Физкультура дома.

Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях:

Нашим детям для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. ... Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить в виде имитационных движений и игр. Подбор и дозировка упражнений должны зависеть от возрастных особенностей детей. При проведении занятий (особенно на начальном этапе) не забывайте об индивидуальных особенностях своего ребенка.

Здоровый образ жизни в семье предусматривает:

Воспитание у детей желания заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своём здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму (очень важен личный пример родителей).

Формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазанием, прыжками (создать дома спортивный уголок).

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретённых ранее, развитие ловкости, самостоятельности.

Развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играйте с детьми в подвижные игры - «Ходьба с препятствиями» , «Жмурки», «Найди игрушку»...).

Желание сохранять красивую и ровную осанку (игры с мячом, гимнастика).

Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера, просмотра телепередач).

Нужно поощрять любое достижение ребёнка, тогда в нём будет поддерживаться нормальная самооценка!