

Физическое воспитание ребенка в семье



Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются **физические упражнения** (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), **спортивные упражнения**, **гигиенические факторы** (режим дня, питание, сон и т. п.), **естественные силы природы** (солнце, воздух и вода).

Физические упражнения



Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз». Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами,— изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

Как выбрать вид спорта для ребенка?

Не секрет, что занятие спортом для ребенка – шанс вырасти не только крепким и здоровым, но и умным и разносторонне развитым человеком. И, думаю, не надо объяснять, что, занимаясь в различных кружках и секциях, ребенок обретает не только интересное увлечение, но и верных друзей! Но какой вид спорта может увлечь именно нашего ребенка, какой окажется наиболее подходящим? Подсказка: ориентируйтесь на темперамент ребенка!

Темперамент ребенка и спорт.

Темперамент ребенка определить довольно просто – достаточно понаблюдать за ним. А многим и приглядываться не нужно – вы ведь и так знаете своё чадо «наизусть». И тем не менее, азы напомнить не помешает.

Ребенок-Меланхолик.



Ребенка-меланхолика узнать легко: это, пожалуй, самый неспортивный темперамент из всех четырех. Меланхолик очень не любит всяческие перемены и с трудом к ним приспосабливается. Играет в одни и те же игры, но зато глубоко их изучает. Базовый запас уверенности в себе и в мире у него накапливается с трудом, поэтому ребенок-меланхолик держится за мать до последнего. Он долго «раскачивается» и довольно быстро утомляется, часто плачет. Подросший меланхолик может стать вполне активным человеком, однако перемены он все равно недолюбливает. Может, поэтому спортом меланхолики занимаются редко, особенно активным.

Какие виды спорта подходят для ребенка-меланхолика?

Но подобрать вид спорта можно даже для меланхолика! Человек с таким темпераментом – уравновешенный и трезвомыслящий. Ему как никому другому подойдут виды спорта, в которых нужно целиться: это и стрельба, и метание диска. Ребенку-меланхолику могут очень понравиться танцы – это отличный шанс выразить себя. Хорошо ладит меланхолик с животными, поэтому верховая езда подойдет как ничто другое. Ну а если все вышеперечисленное для вас не подходит, подарите меланхолику симпатичного щенка: собака будет ежедневно выгуливать вашего ребенка.

Ребенок-Холерик



Холерик – неуравновешенный, но сильный тип темперамента. Он быстро загорается, также быстро остывает, рутина ему очень надоедает. Часто раздражается. Ребенку-холерику всё надо. Он все время что-то делает, куда-то лезет, ничем долгое время не занимается, все разбрасывает, а споры с детьми предпочитает решать кулаками.

Какие виды спорта подходят для ребенка-холерики?

Ребенку-холерику спорт просто необходим: ему как никому другому нужно куда-то девать свою неугасимую энергию! Однако ему необходим и контроль, поэтому обязателен мудрый наставник – тренер. К выбору тренера надо подойти особенно тщательно. Дети-холерики тяготеют к командным, энергичным и агрессивным видам спорта. Футбол, хоккей, теннис, волейбол, баскетбол, бокс и так далее – все это для него.