

Уважаемые родители!

Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.

Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?

- Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу.
- Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.
- Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.
- Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс.
- Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в виси, если он не сможет в любой момент встать на ноги!
- При лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.
- Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.
- Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых.
- Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске «Здоровье».
- Не разрешайте малышу совершать прыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.
- Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.

Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника

и мощному сотрясению внутренних органов!

Наблюдения с детской площадки:

Аня , не трогай мяч он грязный, не бери песок измажешься!

Не бегай упадёшь! Сядь сиди спокойно!

Зачем полез на горку она в песке измажешь штаны!

Вот дети сидят спокойно, а ты бегаешь и бегаешь по всей площадке!

В догоняшки играть опасно-упадешь!

Да дети бегают и падают! тем самым они учатся группироваться приземляться, учатся регулировать темп бега. Да они мажут одежду и даже рвут на коленках! Но что для нас важнее: чистая одежда или физически активный ребёнок??? Стиральная машина автомат отстирает любое загрязнение. Но никто не вернёт детство, когда формируются двигательные навыки и физически активный образ жизни на всю жизнь . Разрешите детям двигаться! С возрастом физическая активность человека снижается даже в силу физиологических качеств, а в дошкольном и младшем школьном возрасте она максимальная . Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у малыша и создавайте для этого условия!

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!