

Как приучить ребенка 3-4 лет к занятиям физкультурой?



Привить любовь к физическим упражнениям сложно. Даже взрослым бывает гораздо интереснее полистать ленту в соцсетях или посмотреть кино, а детям тем более. И если вы не хотите, чтобы ваш ребёнок вёл исключительно сидячий образ жизни — начните вводить спорт в его жизнь постепенно. Утренняя зарядка для детей может стать отличным стартом для более серьёзных спортивных достижений или просто навсегда остаться полезной привычкой вашего ребёнка.

Чтобы занятия были безопасными и приносили максимум пользы:



упражнения выполняют на голодный желудок, после гигиенических процедур — зарядка не предполагает высоких нагрузок, и позавтракать можно сразу после завершения комплекса;

соблюдайте регулярность — положительный эффект дают только систематические занятия;

уделяйте время разминке — начинать готовить детский организм к физической активности можно сразу после пробуждения, пока ребёнок ещё лежит в постели, с помощью самых простых движений: поднять и опустить руки, покрутить кистями рук, сжать и разжать пальцы;

по возможности делайте зарядку на улице, если не получается, то в хорошо проветренном помещении;

КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ?



Самый простой способ привлечь детей к занятиям физкультурой — начать делать упражнения родителям самостоятельно: малыш-дошкольник наверняка захочет повторить за взрослым.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Соблюдать принцип любой тренировки: разминка — основная часть — завершающая часть (заминка). О разминке обычно помнят даже начинающие физкультурники, зато заминкой часто пренебрегают. Завершающий этап физической активности важен также, как все остальные — пусть ребёнок закончит зарядку медленным шагом на месте или простыми упражнениями на растяжку.

Устанавливать правильную скорость при выполнении упражнений: сначала медленно и, постепенно ускоряясь, переходить к максимально быстрому варианту движений. Сбавлять скорость нужно тоже понемногу — педиатры не рекомендуют детям, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, резко прерывать быстрые движения.

Помнить, что качество важнее количества — пусть ребёнок лучше пять раз сделает глубокие наклоны в стороны, соблюдая технику дыхания, чем выполнит двадцать быстрых неглубоких наклонов, забыв о правильном дыхании.



ВАЖНО ПОМНИТЬ

Главное в занятиях для ребёнка — не забывать об их регулярности. Сделать дома несколько упражнений под весёлую музыку несложно, а результат станет виден совсем скоро: ребёнку будет проще адаптироваться к учебной нагрузке, он будет пребывать в ровном хорошем настроении, и научится лучше ориентироваться в пространстве.

