



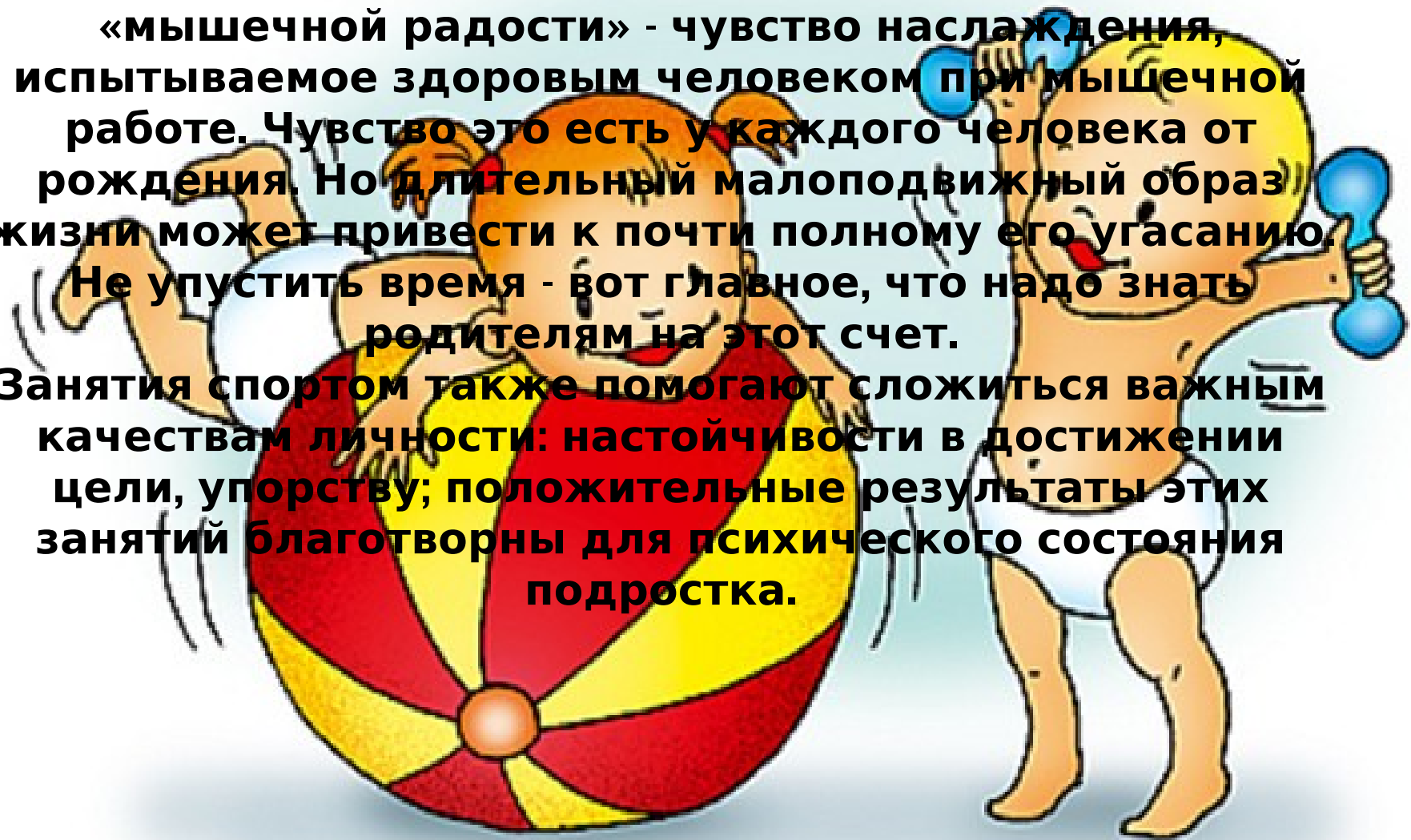
**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни



**Физическая культура - это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. Сегодня это необходимость. Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности.**



**Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.**



**С медицинской и педагогической точки зрения развитие ребенка может разделить на следующие этапы:**

- грудной возраст - до 1 года,
- младший возраст - от 1 года до 3 лет,
- дошкольный возраст - от 3 до 6 лет,
- школьный возраст - от 6 до 17 лет.



# Дошкольный возраст (от 3 до 6 лет)

На 4-ом году жизни задача родителей вырабатывать у ребенка правильную осанку и легкую красивую походку.

На 5-ом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмические движения.

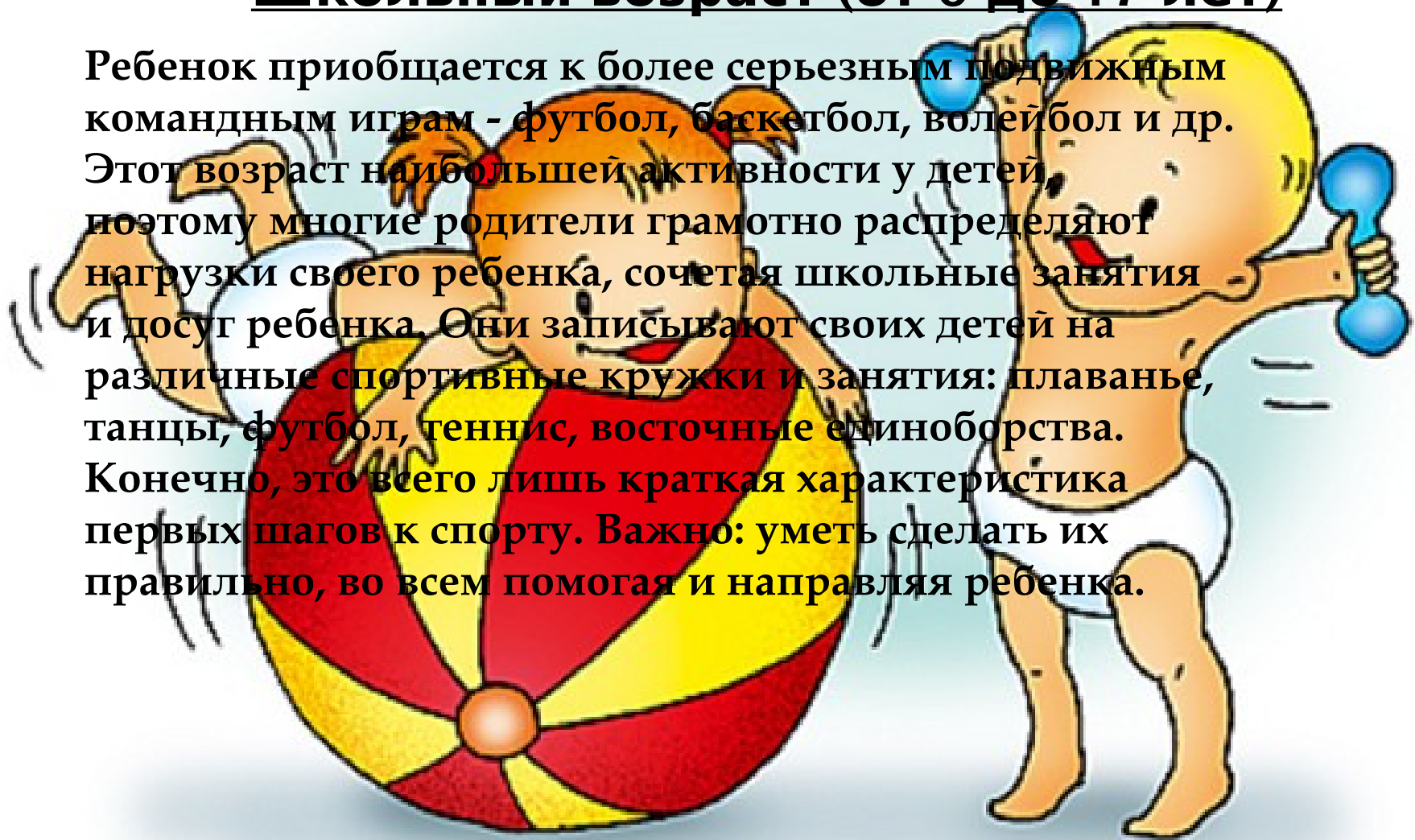
На 6-ом ребенок должен показать, что им освоены все основные виды движений. Его умственно и физически нужно приготовить к школьной работе. Чтобы всего этого достичь следует в течение дошкольного периода систематически направлять двигательную активность.





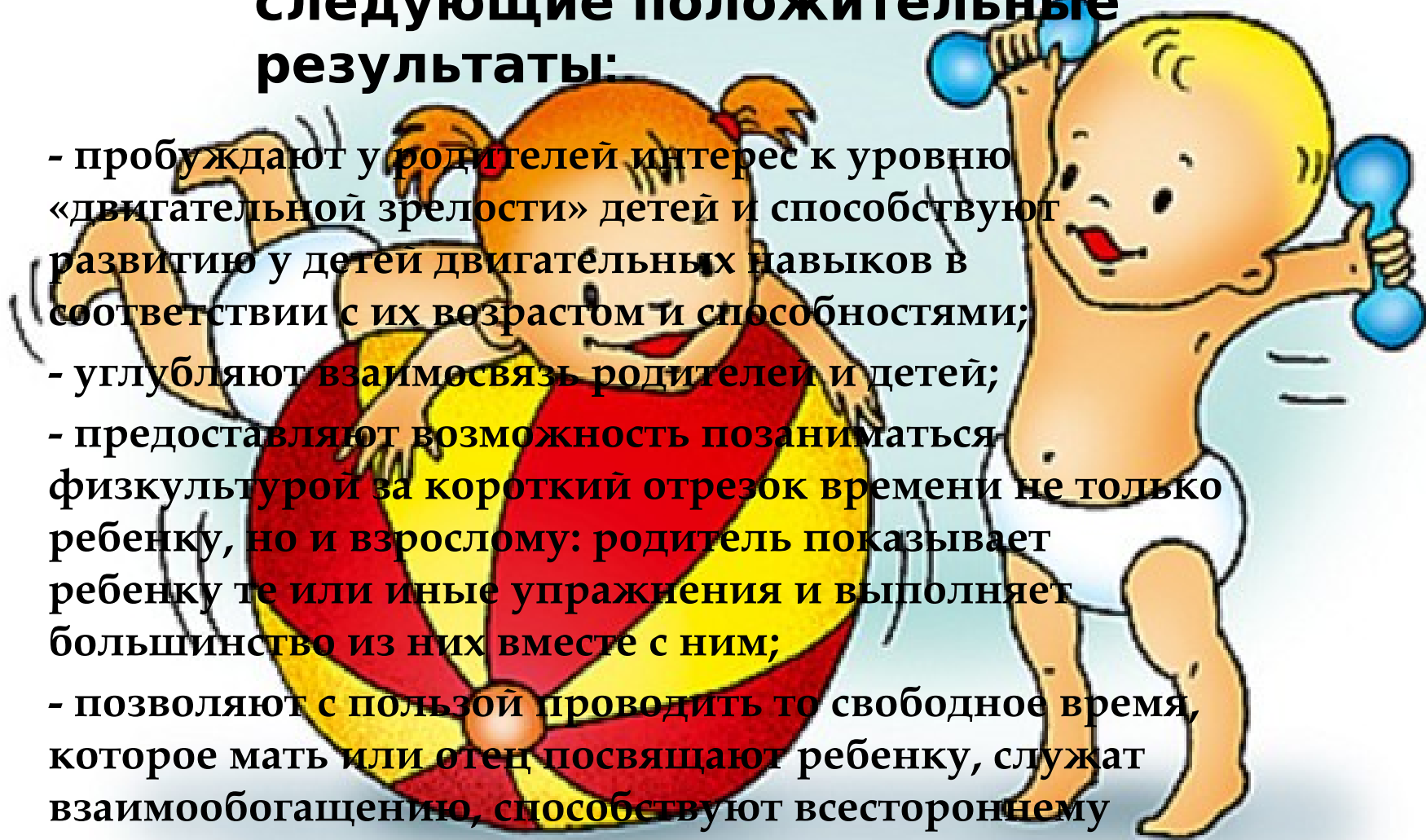
## Школьный возраст (от 6 до 17 лет)

Ребенок приобщается к более серьезным подвижным командным играм - футбол, баскетбол, волейбол и др. Этот возраст наибольшей активности у детей, поэтому многие родители грамотно распределяют нагрузки своего ребенка, сочетая школьные занятия и досуг ребенка. Они записывают своих детей на различные спортивные кружки и занятия: плавание, танцы, футбол, теннис, восточные единоборства. Конечно, это всего лишь краткая характеристика первых шагов к спорту. Важно: уметь сделать их правильно, во всем помогая и направляя ребенка.

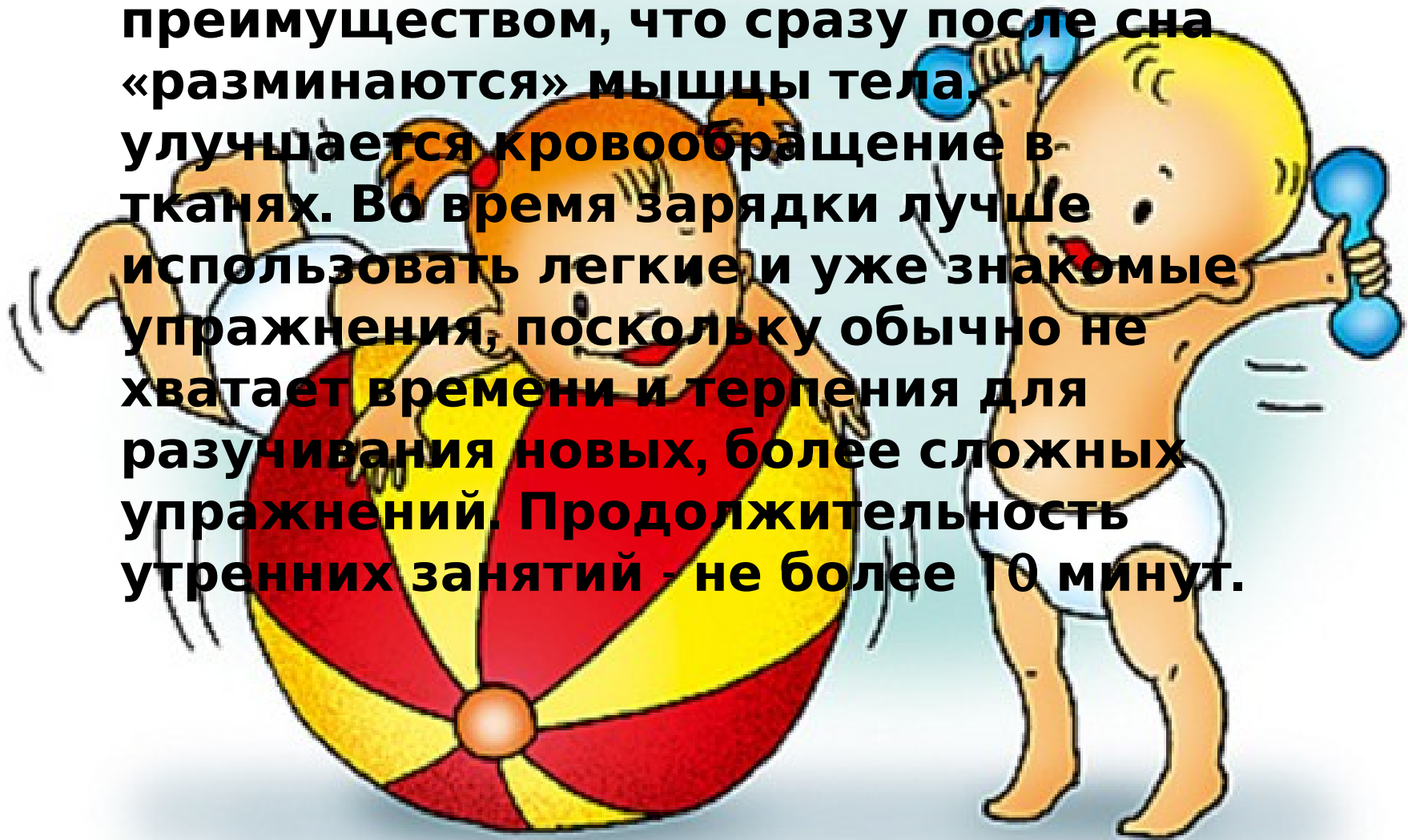


## **Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:**

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.



**Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий - не более 10 минут.**





**До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять на свежем воздухе. Если есть время, можно в эти часы провести 15-20-минутный, более интенсивный урок, включив в него упражнения для больших групп мышц.**



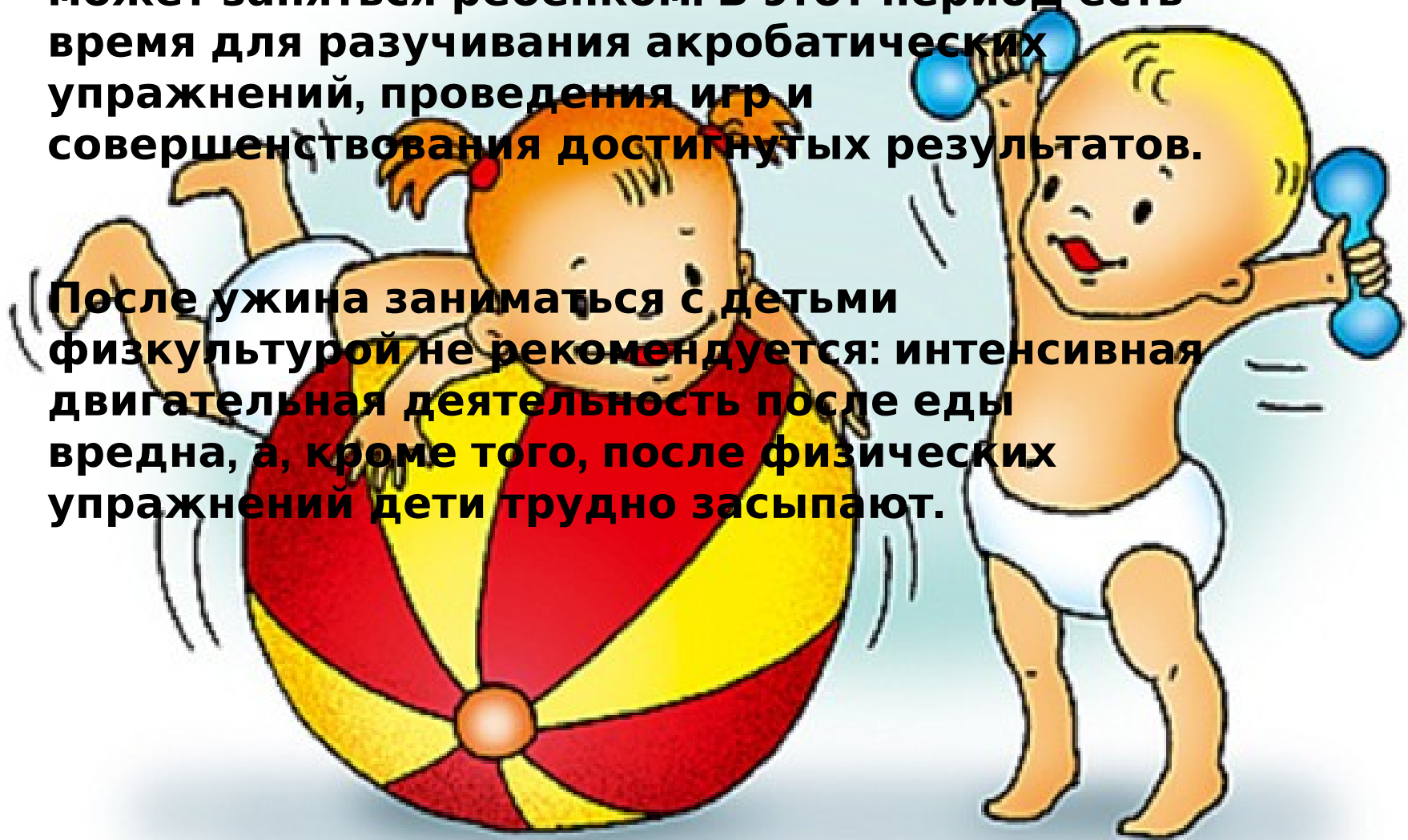
после сна дошкольного возраста должен спать или хотя бы спокойно лежать не менее 2 часов. После сна полезны непродолжительные взбадривающие упражнения и более длительные - по возможности на открытом воздухе.

Занятия во второй половине дня должны предоставить ребенку больше времени для освоения разнообразных движений с предметами и для упражнений на различных снарядах - желательно в обществе сверстников. В эти же часы удобно провести более длительное тренировочное занятие с одним из родителей (около 20 мин.).



**упражнения перед ужином наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. В этот период есть время для разучивания акробатических упражнений, проведения игр и совершенствования достигнутых результатов.**

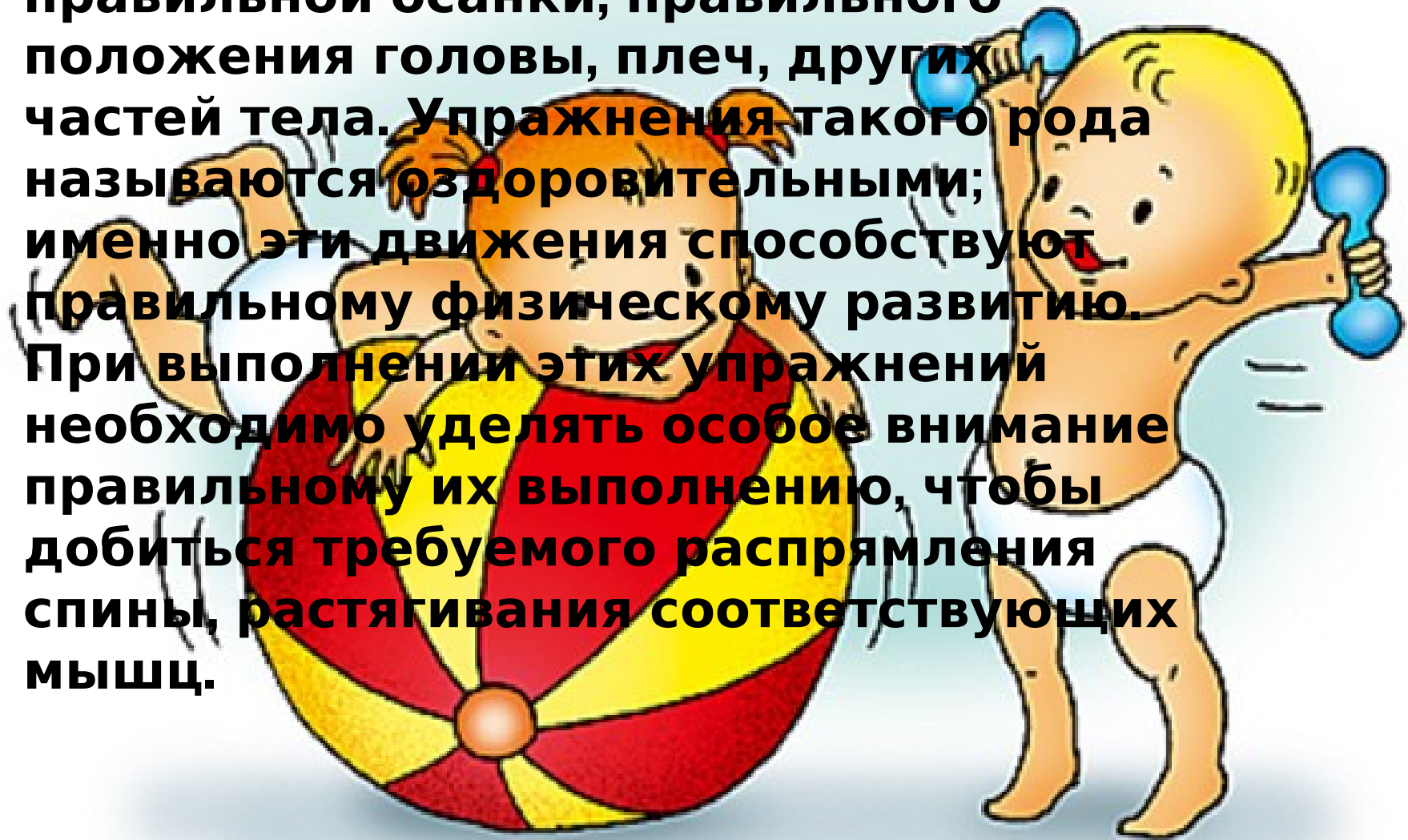
**После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна, а, кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.**



**Взрослый должен знать, какое упражнение он хочет разучить с ребенком, как будет его выполнять и чего хочет этим достичь. Каждое упражнение и подвижная игра имеет свою задачу, цель, значение, они подразделяются на несколько групп.**



**В первую группу входят упражнения, направленные на выработку правильной осанки, правильного положения головы, плеч, других частей тела. Упражнения такого рода называются оздоровительными; именно эти движения способствуют правильному физическому развитию. При выполнении этих упражнений необходимо уделять особое внимание правильному их выполнению, чтобы добиться требуемого распрямления спины, растягивания соответствующих мышц.**





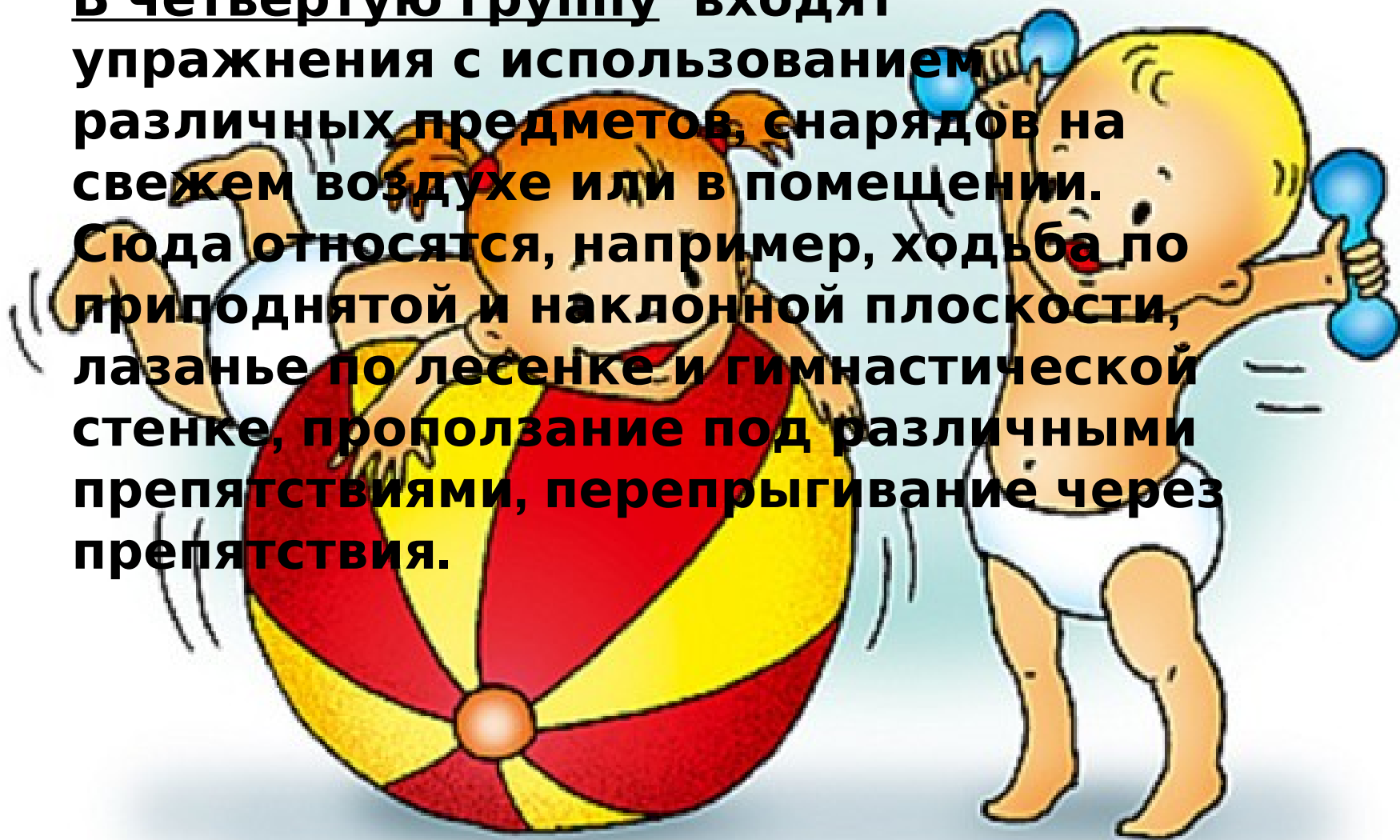
**Во вторую группу входят упражнения, содержащие элементы акробатики. Они направлены на развитие ловкости, гибкости и быстроты реакции и выполняются со страховкой. Чтобы обеспечить полную безопасность при выполнении этих движений, взрослые должны быть очень осторожны и внимательны.**



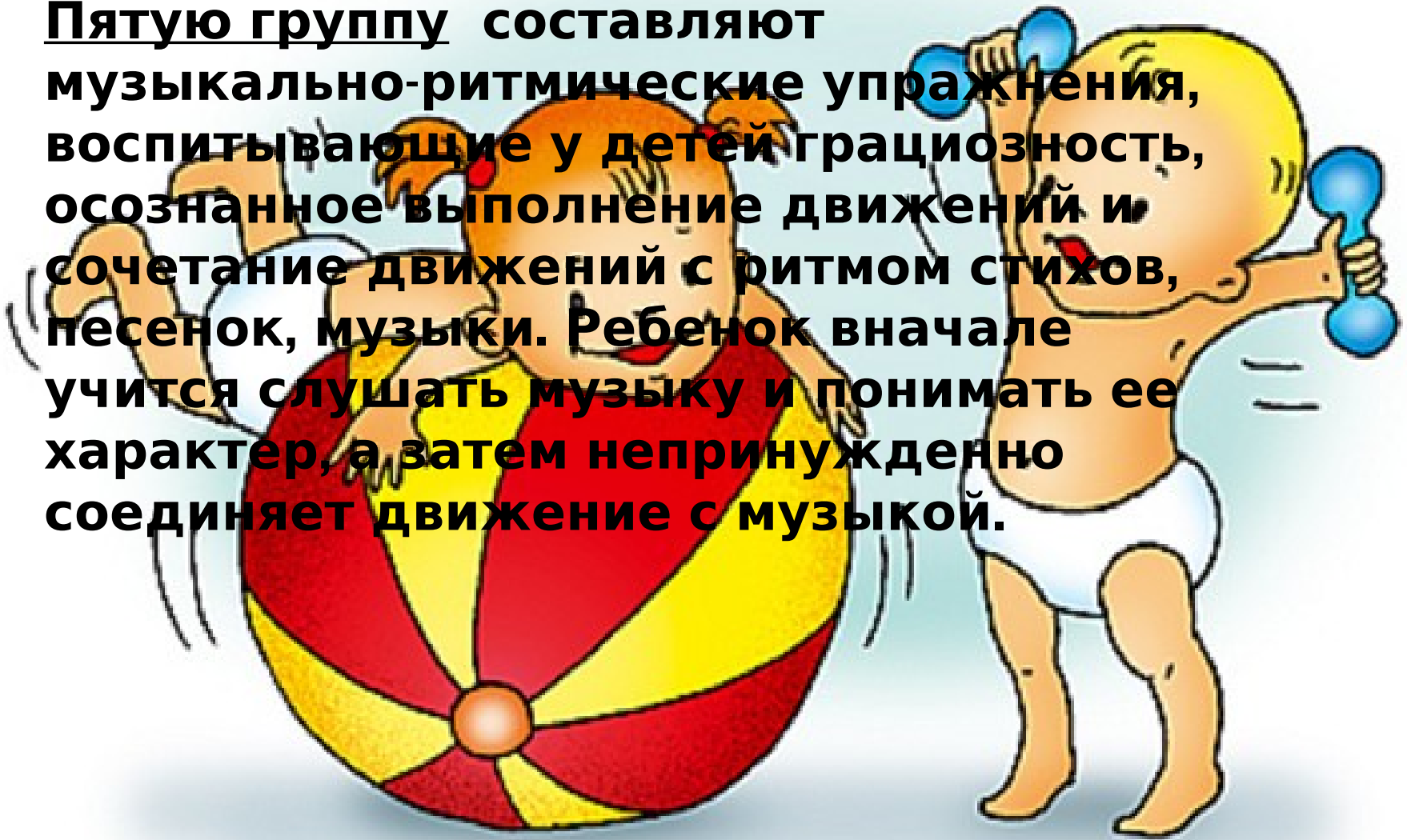
**К третьей группе относятся подвижные игры, в которых используются ходьба, бег, прыжки, лазанье и броски. Для того чтобы естественные движения были притягательными для детей, их объединяют игрой с простыми правилами.**



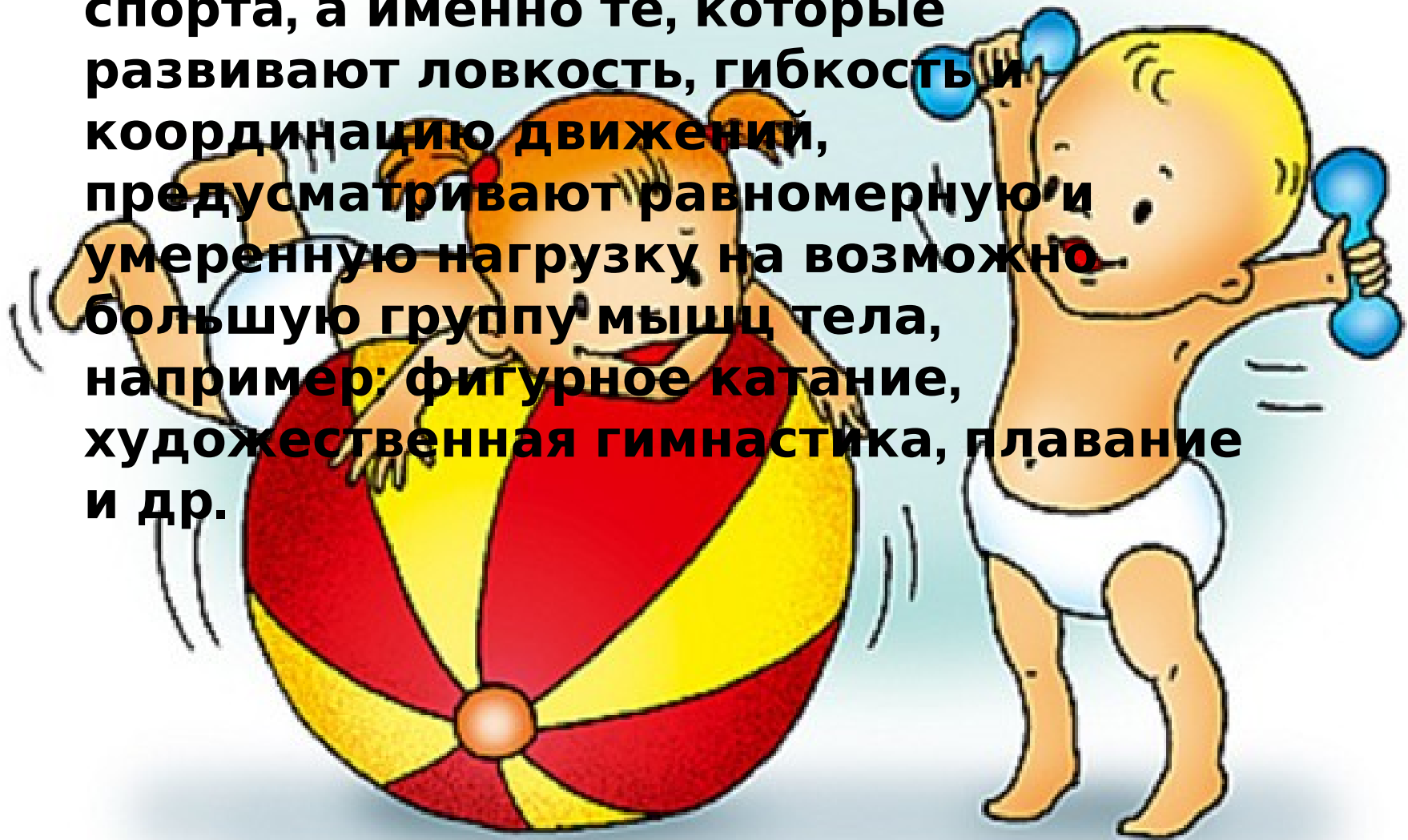
**В четвертую группу входят упражнения с использованием различных предметов, снарядов на свежем воздухе или в помещении. Сюда относятся, например, ходьба по приподнятой и наклонной плоскости, лазанье по лесенке и гимнастической стенке, проползание под различными препятствиями, перепрыгивание через препятствия.**



**Пятую группу составляют музыкально-ритмические упражнения, воспитывающие у детей грациозность, осознанное выполнение движений и сочетание движений с ритмом стихов, песенок, музыки. Ребенок вначале учится слушать музыку и понимать ее характер, а затем непринужденно соединяет движение с музыкой.**



**Младшим школьникам можно рекомендовать некоторые виды спорта, а именно те, которые развивают ловкость, гибкость и координацию движений, предусматривают равномерную и умеренную нагрузку на возможно большую группу мышц тела, например: фигурное катание, художественная гимнастика, плавание и др.**





# Критерии спортоориентации:

- желание ребенка;
- физическое развитие (рост, масса);
- характеристика двигательных особенностей;
- реакция.





**Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.**

БРОСАЙ ВСЁ!  
ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ!

**Спасибо за внимание!**

