



## Памятки для родителей по физической культуре.

### Как воспитать здоровый образ жизни у ребенка.

1. Если вы желаете, здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ;
  - живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
  - начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);
  - оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием:
  - не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;
  - имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.
2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:
  - не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;
  - не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;
  - не выносите сор из избы;
  - не делите труд в семье на мужской и женский.
3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:
  - будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи;
  - уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, соперничайте им;
  - с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины - матери, мужчины - отца.
4. Если вы хотите видеть своих детей свободными в общении, культурными, то:
  - не допускайте, чтобы ваши дети пропускали детский сад;
  - очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;
  - не жалейте времени для культурного совместного отдыха;
  - приобщайте детей к миру литературы.
5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:
  - не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критикой по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;
  - к учителю могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.
6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас - вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.



### **Как правильно организовать физические упражнения дома.**

Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию.

Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.

1. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё больше старания.
2. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребёнка, его доверие, ощущения им своей значимости и значимости собственной личности.
3. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.
4. Важно определить приоритеты вашего ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.
5. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.
6. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьёзное!
7. Не перегружайте ребёнка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.

В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.



## Профилактика нарушений осанки.

Дошкольный возраст период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей ещё не завершено, скелет в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей, мышцы разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

От чего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовём лишь некоторые.

Мебель не соответствует возрасту ребёнка. Особенно когда он долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому нужно помнить о необходимости соответствия стульев и столов по росту ребёнка, как в детском саду, так и дома, а также не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (например, лежать на ковре), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и школах. Постоянное держание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку. Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу. При правильной ходьбе масса тела равномерно распределяется на обе ноги. О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему для формирования правильной ходьбы, ребёнка надо ставить в такую ситуацию, чтобы его ноги были параллельны друг другу, например, тренировать при ходьбе по узкой дорожке, доске, бревну. Если ребёнок выполнил соответствующее упражнение и у него всё в порядке с координацией, то он в состоянии пройти вдоль палки или верёвки.

Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).

Неправильная поза во время сна (спит, поджав ноги к животу, свернувшись калачиком). Спать нужно на жёсткой постели, опираясь на неё костными выступами; при этом мышцы не должны быть в постоянном напряжении, поэтому нужен мягкий матрас и подушка. Лучше, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в сторону руками.

Нарушение осанки чаще развивается у малоподвижных детей, ослабленных с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Мышцы – разгибатели (особенно, если их не укрепляли раньше) ещё слабы, поэтому дети от сидения быстро устают и стараются быстро изменить позу или встать, чтобы подвигаться. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

