

detkityumen.ru

Как заниматься физическим развитием ребенка дома?

В раннем детстве закладывается основа для дальнейшего физического развития ребенка. Поэтому так важно приучать малыша к физкультуре, ведь даже если он не будет чемпионом, физическое воспитание поможет вырасти здоровым и активным.

Физическое развитие детей разного возраста

По мнению педиатров, ребенок до трех лет особо активен. Постепенно это свойство сходит на нет, но отрицать факт того, что физическое развитие ребенка в домашних условиях в раннем возрасте – одно из важных элементов, необходимых для гармоничного развития.

Зачастую уже к 1 году малыш может самостоятельно сидит, хорошо ползает и учится стоять. Годовалому крохе нравится ходить, и он уже пытается бегать. Он сам удерживает вертикальное положение, что расширяет его возможности в изучении окружающего мира. Для детей этого возраста характерна любовь к всевозможным вершинам, поэтому важно обеспечить безопасную среду дома.

Дети в возрасте двух лет чувствуют себя более уверенно. Они уже умеют ходить, менять направление, наклоняться, крутить головой и многое другое. Продолжает формироваться навык бега. В два года малыш любит двигаться, поэтому физкультура для него может быть самой разной. Проводите больше времени на детских площадках, чтобы он смог бегать и прыгать, так как это поможет приучить ребенка к физической активности.

Дети в возрасте 3-5 лет учатся быстрому бегу, начинают осваивать навыки изменения траектории движения и развивать координацию. В три года наблюдается большой рост физического развития. При этом движения становятся более четкими, скоординированными, заметно повышается скорость реакции.

В четыре года уже доступно много видов физических занятий, начиная от спортивных секций и заканчивая простыми велопрогулками.

Пятилетние дети способны обучаться сложным двигательным навыкам, которые требуют хорошей физической подготовки. Самыми предпочтительными для этого возраста являются: плавание или несложная гимнастика.

Ребенок 6 лет уже имеет определенную физическую подготовку. Его движения в этом возрасте становятся точными и он приобретает следующие навыки: хождение по перекладине, возможность перепрыгивать препятствия, хорошо справляется с мячом и взбирается по веревочной лестнице.

Так, зная возрастные особенности и правила проведения занятий, можно развивать именно те свойства движений, которые недостаточно сформированы и требуют дополнительной тренировки.

К 12 годам окончательно формируется скелет и у многих школьников наблюдается искривление осанки. Поэтому стоит задуматься о том, чтобы включить в ежедневный комплекс упражнения, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата.

Как проводить занятия в домашних условиях?

Чтобы гимнастика действительно пошла на пользу, нужно составить правильный комплекс физических упражнений для ребенка и знать правила их проведения:

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Сегодня в каждой больнице есть кабинет ЛФК и массажа. Пусть доктор осмотрит ребенка, посоветует специальный комплекс физических упражнений и скажет, на что стоит обратить внимание.

Занятия и интенсивность нагрузки должны соответствовать возрасту. Чрезмерная нагрузка не будет способствовать физическому развитию, а наоборот, может ухудшить состояние ребенка. Стоит заметить, что проблемы могут появиться не сразу, а в более старшем возрасте.

Нагрузку необходимо увеличивать постепенно. Начните с 10 минут и со временем увеличьте время до 40 минут.

Во время занятий следите за состоянием ребенка. Ни в коем случае не допускайте переутомления малыша.

Заниматься необходимо за полчаса до завтрака или через час после еды.

Если ребенок не хочет выполнять упражнения в данный момент, не нужно его заставлять.

Комната для занятий должна постоянно проветриваться, необходимо организовать хорошее поступление кислорода. К примеру, можно оставить форточку открытой.

Упражнения должны быть составлены так, чтобы гармонично развивались все группы мышц.

Не забывайте, что любая тренировка должна заканчиваться растяжкой, она способствует быстрому восстановлению мышц.

Какие упражнения выполнять и в каком количестве?

Для ребенка до 3 лет количество повторений должно быть не больше 5. Для детей от 7 лет количество повторений можно увеличить до 20. Начинайте с упражнения для рук постепенно переходя к туловищу (наклоны, приседания). Завершить зарядку можно бегом на месте, постепенно снижая темп. Затем проведите растяжку. Для этого сядьте на пол и коснитесь вместе с ребенком кончиков пальцев. Вся тренировка займет не более 20 минут.

Чтобы заинтересовать малыша спортом, проводите зарядку в игровой форме. Можно включить музыку или выполнять упражнения с какой-либо игрушкой. Например, приседать с медведем. Помните, что вы также должны заниматься, иначе ребенок быстро утратит интерес к занятиям.

Помимо этого, занятия физической культурой с детьми могут проходить на свежем воздухе. Регулярные пробежки позволят натренировать выносливость и развить силу мышц. Если вы живете в частом доме можно самостоятельно соорудить полосу препятствий.

Комплекс упражнений для детей в домашних условиях

Рассмотрим несколько вариантов физически развивающих занятий для дошкольников:

1. Ноги на ширине плеч, левую ногу, согнутую в колене, приподнимите и коснитесь ею локтя правой руки. Упражнение повторяют 5 раз для каждой стороны.
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Правая нога согнута в колене, на нее переносится вес тела, а левая стоит на носке. Количество повторений – 5 раз на каждую ногу.
3. Лягте на живот и вытяните руки вперед. Необходимо одновременно оторвать от пола нижние и верхние конечности. Упражнение повторяют 8 раз.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводя таз назад, медленно приседайте. Упражнение повторяют 8 раз. Упражнения для физического развития ребенка дома Несмотря на то, что детская физкультура не относится к

профессиональному виду спорта, при регулярном выполнении упражнений она способствует укреплению здоровья и физическому развитию ребенка.

Источник и фото: <https://sunmag.me>

Лиана Райманова

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category135/category139/5458/