



## Семейная физкультура – польза родителям и детям

Как развить в ребёнке дисциплинированность, и практически убрать риск развития сколиоза? Есть одно средство, которое может решить все эти и ещё целый ряд других наиважнейших задач. Это совместные занятия родителей и детей оздоровительной физкультурой. Немаловажно, что для этого не надо специальных тренажёров и не нужно никуда ездить, достаточно немного свободного пространства и 15–20 минут в день, а польза от таких тренировок будет и родителям и детям!

Благодаря совместным занятиям физкультурой достигается целый ряд целей. Самый главный результат – дополнительное общение в необычной обстановке, когда взрослые выступают в роли тренера и наставника. А как утверждают детские психологи, чем больше родители общаются с детьми, тем лучше, особенно если это происходит в нестандартных ситуациях. Совместная тренировка как раз предоставляет великолепную возможность для этого. А ещё она увеличивает вероятность того, что в будущем ребёнок будет самостоятельно заниматься своим здоровьем.

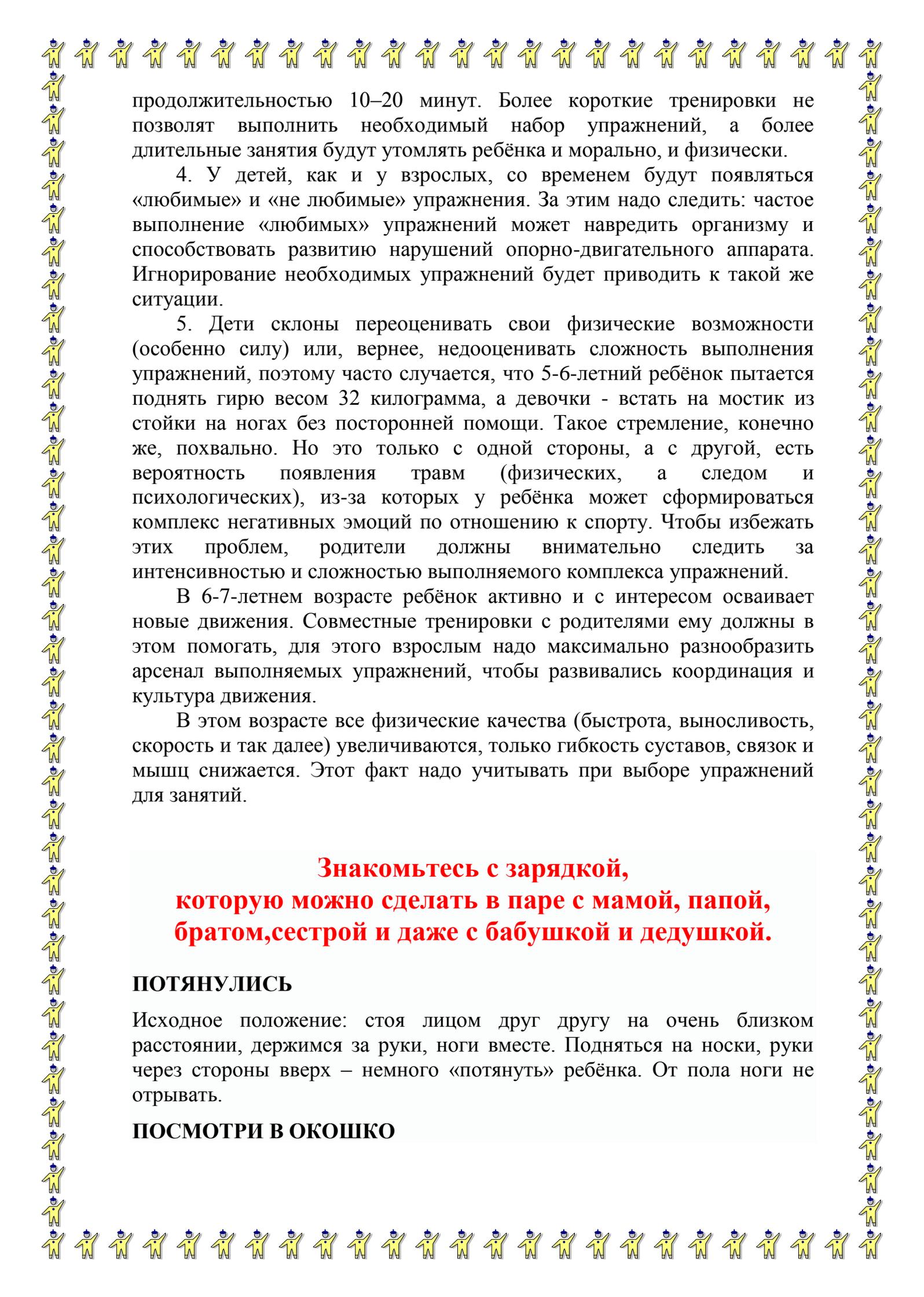
Выполнение упражнений дисциплинирует детей, а у родителей появится лишний повод отвлечься от своих «серьёзных и взрослых» забот, почувствовать себя ребёнком и начать бороться с гиподинамией, которая присутствует в жизни большинства взрослых.

У детей очень редко встречаются проблемы с внутренними органами и очень часто – с опорно-двигательным аппаратом (плоскостопие, сколиоз и другие нарушения в осанке). 3–4 упражнения, выполняемых ежедневно, могут практически полностью снять эту проблему с повестки дня. Несмотря на то, что занятия с детьми должны проходить в форме игры, взрослые должны соблюдать ряд правил, выступая в роли тренера.

1. Насильно заставить ребёнка что-то сделать практически невозможно. Надо создать такую атмосферу, чтобы ребёнок сам захотел выполнять упражнения. Добиться этого проще всего, используя такое свойство детского характера, как стремление повторять всё за взрослыми. Если ребёнок будет видеть, что мама или папа (а лучше оба) выполняет простые и доступные упражнения, то практически наверняка через несколько дней он будет всё повторять.

2. Выполнять упражнения можно в любое время суток.

3. Надо очень внимательно следить за продолжительностью тренировки. Дело в том, что дети, в отличие от взрослых, не чувствуют усталости и могут бегать и заниматься до изнеможения. Нормальный оздоровительный эффект будет сопутствовать занятиям



продолжительностью 10–20 минут. Более короткие тренировки не позволят выполнить необходимый набор упражнений, а более длительные занятия будут утомлять ребёнка и морально, и физически.

4. У детей, как и у взрослых, со временем будут появляться «любимые» и «не любимые» упражнения. За этим надо следить: частое выполнение «любимых» упражнений может навредить организму и способствовать развитию нарушений опорно-двигательного аппарата. Игнорирование необходимых упражнений будет приводить к такой же ситуации.

5. Дети склонны переоценивать свои физические возможности (особенно силу) или, вернее, недооценивать сложность выполнения упражнений, поэтому часто случается, что 5-6-летний ребёнок пытается поднять гирию весом 32 килограмма, а девочки - встать на мостик из стойки на ногах без посторонней помощи. Такое стремление, конечно же, похвально. Но это только с одной стороны, а с другой, есть вероятность появления травм (физических, а следом и психологических), из-за которых у ребёнка может сформироваться комплекс негативных эмоций по отношению к спорту. Чтобы избежать этих проблем, родители должны внимательно следить за интенсивностью и сложностью выполняемого комплекса упражнений.

В 6-7-летнем возрасте ребёнок активно и с интересом осваивает новые движения. Совместные тренировки с родителями ему должны в этом помогать, для этого взрослым надо максимально разнообразить арсенал выполняемых упражнений, чтобы развивались координация и культура движения.

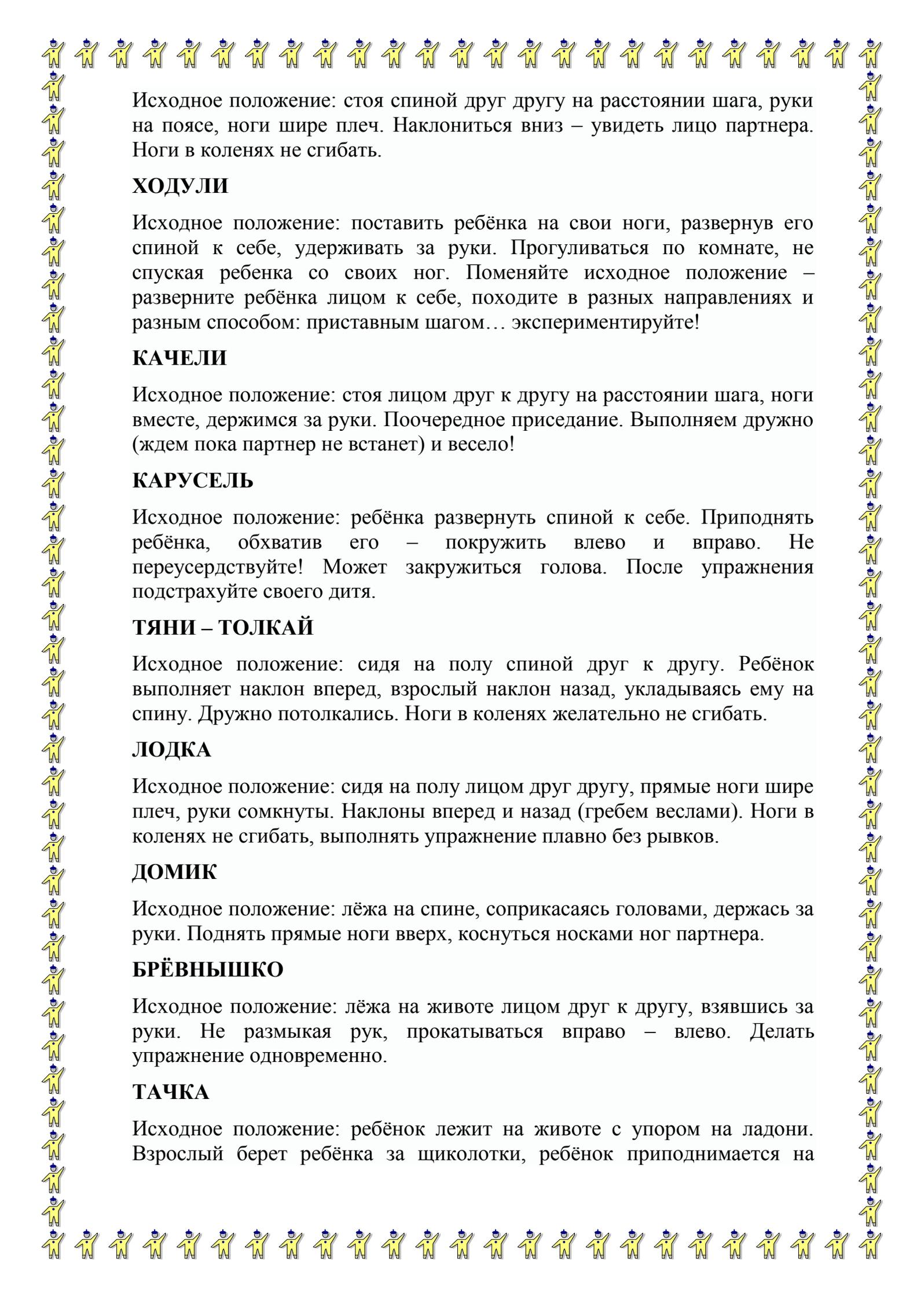
В этом возрасте все физические качества (быстрота, выносливость, скорость и так далее) увеличиваются, только гибкость суставов, связок и мышц снижается. Этот факт надо учитывать при выборе упражнений для занятий.

**Знакомьтесь с зарядкой,  
которую можно сделать в паре с мамой, папой,  
братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой.**

### **ПОТЯНУЛИСЬ**

Исходное положение: стоя лицом друг другу на очень близком расстоянии, держимся за руки, ноги вместе. Подняться на носки, руки через стороны вверх – немного «потянуть» ребёнка. От пола ноги не отрывать.

### **ПОСМОТРИ В ОКОШКО**



Исходное положение: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч. Наклониться вниз – увидеть лицо партнера. Ноги в коленях не сгибать.

### **ХОДУЛИ**

Исходное положение: поставить ребёнка на свои ноги, развернув его спиной к себе, удерживать за руки. Прогуливаться по комнате, не спуская ребенка со своих ног. Поменяйте исходное положение – разверните ребёнка лицом к себе, ходите в разных направлениях и разным способом: приставным шагом... экспериментируйте!

### **КАЧЕЛИ**

Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги вместе, держимся за руки. Поочередное приседание. Выполняем дружно (ждем пока партнер не встанет) и весело!

### **КАРУСЕЛЬ**

Исходное положение: ребёнка развернуть спиной к себе. Приподнять ребёнка, обхватив его – покружить влево и вправо. Не переусердствуйте! Может закружиться голова. После упражнения подстрахуйте своего дитя.

### **ТЯНИ – ТОЛКАЙ**

Исходное положение: сидя на полу спиной друг к другу. Ребёнок выполняет наклон вперед, взрослый наклон назад, укладываясь ему на спину. Дружно потолкались. Ноги в коленях желательно не сгибать.

### **ЛОДКА**

Исходное положение: сидя на полу лицом друг другу, прямые ноги шире плеч, руки сомкнуты. Наклоны вперед и назад (гребем веслами). Ноги в коленях не сгибать, выполнять упражнение плавно без рывков.

### **ДОМИК**

Исходное положение: лёжа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног партнера.

### **БРЁВНЫШКО**

Исходное положение: лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки. Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение одновременно.

### **ТАЧКА**

Исходное положение: ребёнок лежит на животе с упором на ладони. Взрослый берет ребёнка за щиколотки, ребёнок приподнимается на

руках и идет вперед, взрослый удерживает. После окончания упражнения ребёнка аккуратно опустить на пол.

### **ОТЖИМАЕМСЯ**

Исходное положение: взрослый стоит на четвереньках, а ребёнок укладывается коленями на спину взрослому и упирается прямыми руками в пол. И весело отжимается.

### **ПОКАТАЕМСЯ** – упражнение выполняется всей семьей

Исходное положение: все члены семьи (чем больше, тем лучше) укладываются на живот плотно друг к другу, ребенок укладывается сверху. Все члены семьи начинают одновременно выполнять упражнение бревнышко, а ребенок прокатывается вперед.

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

Попробуйте сами придумать вместе со своим ребенком как можно больше новых упражнений: можно добавить предмет (мяч, палу и т.д.), сюжет.

