

Физическое развитие ребенка в домашних условиях

Все родители хотят, чтобы их дети были ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать как можно раньше, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально.



3. Увеличивайте нагрузку и продолжительность занятий постепенно. Начните с пяти — десяти минут и доведите время занятия до 40 -60 минут ежедневно.

4. Следите за состоянием ребенка во время занятий, ни в коем случае не допускайте переутомления. Лучше позаниматься три раза по 15 минут в течение дня, чем один раз 45 минут.

5. Занятия должны проводиться через час после или за полчаса до еды.

6. Если у ребенка плохое самочувствие, повышена температура, следует отменить занятия.

7. Не заставляйте ребенка, если малыш не настроен на занятия, их следует отложить на какое-то время и предложить ему позаниматься чуть позже.

8. Для детей дошкольного возраста желательно, чтобы занятия проходили в игровой форме.

9. В комнате, где вы занимаетесь, должно быть свежо, её следует хорошо проветрить или оставить открытой форточку.

10. Упражнения должны быть подобраны таким образом, чтоб гармонично развивались все группы мышц.

11. Чередуйте активные упражнения с упражнениями на расслабление.

12. Всегда одобряйте и хвалите вашего малыша, даже если что-то получается не сразу — ваша поддержка и уверенность в его силах ему просто необходимы.

