

Физкультура должна приносить УДОВОЛЬСТВИЕ!

Уважаемые родители!

«Что для вас самое главное в жизни? Я уверена, что здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья – это занятие физкультурой. Однако, организм ребёнка – это сложный процесс формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила».

На что нужно обратить внимание?

- Не навязывайте упражнения, которые ребёнку не нравятся.
- Занятия должны находить эмоциональный отклик у ребёнка. Выбирайте правильно время для занятий.
- Поднимая ребёнка, никогда не держите его за кисти – обязательно за предплечье, так как кости и мышцы ещё недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребёнка за бёдра.
- Нельзя детям висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс. Всё в меру.
- Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребёнок легко достаёт опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в висе.
- При лазании не разрешайте ребёнку залезать выше того уровня, на котором можете его достать.
- Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты (такие две мышцы или две группы мышц одного сустава, которые при сокращении осуществляют тягу в противоположные стороны).
- Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажёрах и спортивных снаряд для взрослых.

Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение упражнений вправо – влево на популярном диске «Здоровье».

- Не разрешайте малышу совершать спрыгивание без страховки с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.
- Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу и желательно в спортивной обуви.

***Если не соблюдать эти правила, то можно подорвать организм ребёнка
(приводит к перегрузке позвоночника
и мощному сотрясению внутренних органов)***

Всему своё время. Не стоит формировать развитие ребёнка раньше, чем положено природой. Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у малыша и создавайте для этого условия и эмоциональный настрой!