

Советы родителям обучающихся начальной школы **(физическое воспитание)**

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой. Семья во многом влияет на поведение школьника и установки, в том числе на отношение к занятиям физической культурой. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Часто ребенок живет под грузом запретов (не бегай, не шуми и т. п.), подобное ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека.
2. Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу. Необходимо поддерживать в своем ребенке высокую самооценку, поощрять любое его достижение, тогда он станет выполнять требуемое от него с большим усердием. На занятиях физической культурой оба родителя должны выдерживать единую «линию поведения» и не давать противоположных распоряжений (мама запрещает, папа разрешает).
3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятий физическими упражнениями. Постарайтесь понять причину его негативных реакций, выкажите ему свое доверие, создайте чувство защищенности и собственной значимости. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним близкий контакт.
4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировки, если по каким-то причинам ребенок отказывается от нее. Нужно прежде всего выяснить и устранить причину такого поведения и только после этого продолжить занятие. В противном случае возникнет стойкое неприятие любых физических упражнений.
5. Не ругайте его за временные неудачи, он очень болезненно реагирует на критику со стороны.
6. Важно определить индивидуальные приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений.
7. Не меняйте слишком часто набор упражнений. Если комплекс нравится ребенку, пусть выполняет его как можно дольше.
8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Не должно быть небрежности их выполнения. Физкультура — дело серьезное.
9. Не перегружайте ребенка: что доступно более взрослому школьнику, не всегда полезно младшему.

Желаем успехов!

**Советы,
выполнение которых поможет обеспечить
нормальное физическое развитие младшего
школьника в семье.**

Совет первый. Сделайте традицией в вашей семье различные игры малой подвижности — прятки, жмурки, хождение с предметами на голове, метание в цель небольших предметов (например, набрасывание колец) — игры, которые можно проводить в комнате. Чередуйте подвижные игры со спокойными занятиями — вот здесь пригодятся и кроссворд, и шашки, и шахматы и т.п.

Совет второй. Постарайтесь разнообразить прогулки вашего ребенка, научите его правильно организовывать физические нагрузки. А для этого хотя бы иногда проводите вместе с ним время, предназначенное для прогулок. Летом используйте игры в мяч, салки, догонялки, перетягивание каната, бег (прыжки) в мешках, упражнения на ловкость («пролезь», «перелезь», «докинь», «попади в цель») и на равновесие («пройди по доске, бревну, жердочке», «перепрыгни, чтобы не замочить ног») и т.д. С большим интересом дети играют вместе со взрослыми в футбол, волейбол. В зимнее время приучайте детей ходить на лыжах, научите кататься на коньках, играть в хоккей, метать снежки, привлекайте к постройке больших снежных фигур.

Воскресенье должно стать днем занятий физической культурой. Это может быть поход на лыжах, катание на санках, коньках. В теплое время года можно организовать ночлег на природе. Здесь дети тоже получат дополнительную физическую нагрузку: помогут собрать хворост для костра, поучаствуют в установке палатки, походят в поисках ягод или грибов. Да и сон на свежем воздухе принесет большую пользу нервной системе ребенка. Привлекайте детей к планированию таких мероприятий, обсуждайте с ними предстоящую поездку или поход. Привлекайте к участию в них сверстников вашего сына или дочери, их друзей, братьев и сестер. Совместные мероприятия, общие игры и физические занятия укрепят их взаимоотношения, помогут сформировать представления о правилах дружбы, взаимопомощи и соревнования.

Проводите межсемейные соревнования. К ним можно придумать девиз, подготовить призы, организовать после соревнования праздничный сладкий стол, то есть проявить творчество и выдумку уже на этапе подготовки к семейному мероприятию. В такие праздники-соревнования, в которых участвуют несколько семей, можно включить разные виды игр и движений: прятки и метание в цель; ориентирование на местности и

плавание; перенос на скорость небольших предметов и упражнения в ловкости.

Совет третий. Обратите внимание на нормы, определенные для детей младшего школьного возраста при выполнении различных физических упражнений и движений.

- Мяч, брошенный с 6 м, должен попасть в цель не менее одного раза из трех попыток.
- Младший школьник может пробежать без остановки (без учета времени) от 300 до 500 м.
- Ребенок 7-9 лет может взобраться по канату на высоту 2-3 м.
- За одну прогулку без перерыва ребенок может пройти на лыжах от 1 до 2 км и проплыть (любым способом) — от 10 до 25 м.

Совет четвертый. Выполняя его, вам придется проявить терпение и настойчивость. Разговор касается возможных ограничений просмотра телепередач. Младший школьник должен проводить перед телевизором не более 1 часа в день.

Возьмите за правило в конце недели просматривать вместе с сыном (дочерью) программу телепередач и отмечать те, которые хочет посмотреть он (она) или советуете вы. Предоставьте ребенку право выбора, объясните, почему вы советуете посмотреть именно эти передачи, обратите внимание на то, что они не только полезны, но и весьма интересны.

Поверьте, опыт многих семей убеждает, что такая практика дисциплинирует ребенка, он привыкает отказываться от длительных просмотров телепередач и учится с успехом заменять их более интересной деятельностью.

**Рекомендации по составлению комплексов упражнений
для утренней гимнастики:**
(рекомендации родителям)

1. Упражнения «локального» характера (например, вращения кистями рук) должны чередоваться с движениями, включающими работу больших мышечных групп (например, вращения туловищем).
2. Дыхание во время выполнения упражнений должно быть ритмичным и спокойным (его прерывистость — признак превышения необходимой нагрузки).
3. Амплитуду движений, их скорость и интенсивность следует увеличивать постепенно от начала занятия к его окончанию;
4. Комплексы утренней гимнастики необходимо периодически менять, но не чаще чем раз в 3-4 недели.
5. Не следует перегружать комплекс большим количеством упражнений.
6. Целесообразное время выполнения зарядки — 10-12 минут, количество упражнений — 8-10, пульс во время зарядки не должен превышать 150-160 ударов в минуту.

Комплекс № 1

1. Ходьба, легкий бег на месте или в движении.
2. Исходное положение (и. п.) — ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, затем вверх, правую ногу отставить назад на носок. Вернуться в и. п. Выполнить то же другой ногой. Повторить 5-7 раз.
3. И. п. — ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Правой ногой сделать глубокий выпад вперед, вернуться в и. п. Повторить то же другой ногой. Выполнить 4-6 раз.
4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднять ноги (согнутые или прямые) вверх, затем медленно опустить. Выполнить 10 раз.
5. И. п. — упор стоя (с опорой на стул или стол). Сгибание рук. Выполнить 10 раз.
6. И. п. — упор стоя (с опорой на стул или стол). Правой ногой сделать мах назад, вернуться в и. п. Выполнить то же левой ногой. Повторить 6-8 раз.
7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны влево и вправо по 6-8 раз в каждую сторону.
8. Бег, переходящий в ходьбу на месте, до 30 секунд.

9. И. п. — ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, затем вверх, сделать вдох, подняться на носки, вернуться в и. п., выдох. Повторить 4-6 раз.

Комплекс № 2

1. Ходьба и легкий бег без напряжения 1-2 минуты.

2. Подтягивание. И. п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки к плечам. На счет 1-2 прогнуться назад и развести руки в стороны, вдох. На счет 3-4 вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

3. Приседания. И. п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. На счет 1-2 присесть на двух ногах с одновременным разведением рук в стороны. На счет 3-4 вернуться в и. п. Выполнить 7-8 раз.

4. Наклоны. И. п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. На счет 1-2 прогнуться назад, руки поднять вперед, вверх, назад (ладони соединены). На счет 3-4 наклониться вперед и достать пальцами или ладонями прямых рук носки ног (ноги в коленях не сгибать). Повторить 5-6 раз.

5. «Ласточка». И. п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. На счет 1-2 наклониться вперед и поднять правую ногу назад, руки в стороны. На счет 3-4 вернуться в и. п. Повторить то же другой ногой. Выполнить 2-3 раза.

6. Махи ногой и рукой. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед ладонями вниз. На счет 1-2 повернуть корпус и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу вверх, вперед. На счет 3-4 вернуться в и. п. Повторить то же правой ногой с поворотом направо. Выполнить 4-5 раз.

7. Прыжки со скакалкой (30-35 подскоков на двух ногах) или бег на месте с высоким подниманием коленей.

8. Упражнение для успокоения дыхания. И. п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. На счет 1-2 поднять руки через стороны вверх и скрестить их за головой, глубокий вдох.

Вернуться в и. п. Постепенно замедлять движения по мере успокоения дыхания (1-2 минуты).

Особенности организации двигательного режима

(рекомендации родителям)

1. Двигательный режим строится с учетом:

- общих особенностей детей определённого периода развития.
- индивидуальных особенностей ребенка.
- группы здоровья ребенка.

2. Нагрузка должна быть оптимальной, то есть соответствовать состоянию здоровья ребенка.

3. Обязательно соблюдать систематичность и последовательность выполнения заданий.

4. Ребёнок должен уметь правильно дышать во время физкультурных занятий. При этом нужно учесть следующее:

- ритм дыхания должен соотноситься с ритмом движения;
- вдох целесообразно делать при движениях, которые расширяют грудную клетку, а выдох — при движениях, которые ее сужают;
- вдыхать и выдыхать лучше через нос. В этом случае воздух поступает в легкие нагретым и очищенным, что снижает возможность получения инфекции;
- чтобы восстановить сбившееся дыхание, нужно сделать два-три резких выдоха;
- после физической нагрузки нельзя сразу садиться, ложиться, принимать водные процедуры. Все это можно делать только после того, как ритм дыхания будет приближен к нормальному.

Комплекс утренней гимнастики

«Бодрость и энергия»

(Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская)

для ослабленных детей 6-10 лет.

Содержание примерного комплекса

1. **Ходьба без напряжения** — 1 минута.

2. **Потягивание.**

Исходное положение (и. п.) — стоя, руки к плечам.

На счет раз, два прогнуться назад и развести руки в стороны — вдох.

На счет три, четыре вернуться в и. п.

Повторить 4-5 раз.

3. **Наклоны.**

И. п. — стоя, руки вниз.

На счет раз, два прогнуться назад, руки поднять вперед—вверх—назад (ладони соединить).

На счет три, четыре наклониться вперед и достать прямыми руками носки ног.

Повторить 5-6 раз.

4. **Махи ногой и рукой.**

И. п. — стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки вперед.

На счет раз, два повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу вверх вперед.

На счет три, четыре вернуться в и. п.

Повторить то же правой ногой с поворотом вправо.

Повторить упражнение 4-5 раз в каждую сторону.

5. **Упражнение для успокоения дыхания.**

И. п. — стоя, руки вниз. На счет раз, два поднять руки через стороны вверх и скрестить их за головой — глубокий вдох.

Вернуться в и. п. Постепенно замедлять движения, по мере успокоения дыхания.

Выполнять упражнение 1 минуту.

ПРОБЛЕМЫ С ОСАНКОЙ

Прямой разговор о сутулости с родителями

Принимая во внимание силу земного тяготения и податливость молодых тел, нет ничего удивительного в том, что дети ходят, сутулясь, и сидят в самых невероятных позах. Однако, если всегда будут сутулящиеся дети, то всегда будут и родители, громко кричащие: "Перестань сутулиться! "

Проблема заключается в том, что родительский крик обычно не воспринимается ребенком. Земное притяжение, как известно, одерживает верх. Но действительно ли важна правильная осанка?

Мы рождаемся с нормальными изгибами позвоночника и целью правильной осанки является защита и поддержка этих естественных изгибов. Если ваш ребенок горбится вовремя ходьбы и откидывается назад, когда сидит, этим он увеличивает вероятность повреждения позвоночника... **Когда обратиться к врачу?** Иногда ребенок сутулится в результате неправильного его развития и это не представляет собой нарушения осанки. Если проблема сколиоза в вашей семье переходит из поколения в поколение, вы должны следить за своими детьми в течение их детства и юности, стараясь заметить признаки возможного искривления позвоночника. Такими признаками может быть осанка, при которой одно плечо выше другого, или одно бедро выше другого. Обращайте внимание на то, что одежда плохо сидит на вашем ребенке или швы всегда кажутся неровными. Это знаки того, что вам нужно обратиться за советом к специалисту. Если у вас возникнут сомнения, обратитесь к ортопеду, специализирующемуся на сколиозе.

Поведение ребенка, связанное с правильной осанкой, которому его учат, останется с ним на всю взрослую жизнь. А неправильная осанка у ребенка может вызвать болевые ощущения в спине, когда он станет взрослым.

Но как помочь своему ребенку выпрямиться, если окрик "Перестань сутулиться!" не достигает цели?

Вот некоторые советы по исправлению осанки у детей, полученные у специалистов.

Пусть ваш ребенок побольше двигается. Наверное, лучшим для всех детей является активное поведение и подвижные спортивные игры, не связанные с риском травмирования. Это занятия плаванием, поскольку в нем меньше всего риск получить травму, при этом действуют все мышцы тела, включая те, что могут улучшить осанку. Другими хорошими видами спорта для улучшения осанки являются футбол, баскетбол и бег. Предложите ребенку упражнения на растягивание, сидя. Для улучшения осанки ваш ребенок может попробовать некоторые упражнения, когда он сидит. Пусть ребенок сидит на стуле выпрямившись, подальше от его спинки. Попросите его потянуть плечи к спинке стула, при этом он должен стараться опустить плечи, чтобы не было позы сутулости. Затем пусть ребенок поднимет руки над головой, причем ладони должны быть повернуты наружу. Он должен после этого опустить руки вниз, сгибая локти, словно пытаясь сунуть руки в карманы и держать их в таком положении от пяти до десяти секунд. Пусть ваш ребенок проделывает это упражнение несколько раз подряд, три раза в день. А еще лучше делать это упражнение вместе с ребенком, поскольку осанка у большинства из нас тоже оставляет желать лучшего.

Чередуйте периоды, когда ваш ребенок сидит, с периодами движения. Очень важно убедить ребенка не сидеть неподвижно час за часом. Поскольку

длительные периоды неподвижного сидения подвергают позвоночник непосильной нагрузке, ребенок должен вставать и двигаться как можно чаще, меняя положение тела по крайней мере каждые полчаса. Если вашему ребенку приходится сидеть на стуле более продолжительное время, например, при выполнении домашнего задания посоветуйте ему "делать перерыв для потягивания". Такие перерывы нужно проводить каждые 15-30 минут. Ребенок может наклоняться вперед и касаться пола, или отклоняться назад и вытягивать ноги.

Поднимите книгу. Ребенок излишне утомляет свой позвоночник, если сидит, склонившись над столом, глядя в книгу. Когда ваш ребенок выполняет домашнее задание, будет лучше, если книга перед ним находится под углом, удобным для чтения. Удобнее всего иметь специальную подставку на столе, но если такой подставки нет, можно положить книгу, которую он читает, на стопку других книг так, что она не будет плоско лежать на столе, а находиться под углом.

Купите ребенку стул, соответствующий его росту. Лучшей мебелью, для детей является такая, которая соответствует их росту и размерам тела. Если ребенок сидит на стуле, слишком большом для него или слишком маленьком, он невольно займет неудобную позу, влияющую на осанку.

Измените угол экрана компьютера на более удобный. Если все в вашей семье пользуются компьютером, экран может оказаться установленным на высоте, удобной для взрослых, но не для ребенка. Покажите ребенку, как менять положение монитора, чтобы он мог смотреть на экран в удобном для себя положении.

Не возражайте против босых ног. Исследования, приводящиеся в последнее время, показали, что у детей, предпочитающих ходить босиком, развивается хорошая осанка чаще и быстрее, и это не наносит им никакого вреда. Передвигаясь босиком, дети получают больше сенсорной информации от ног, приобретают более правильные навыки хождения и осанки. Детям следует разрешить ходить дома без обуви, а также и в других местах, где безопасно ходить босиком, - это один из способов улучшения осанки.

Пусть поднимет ногу. Если вашему ребенку приходится где-то стоять в течение продолжительного времени, научите его опираться одной ногой на что-то, а затем менять положение ног. Когда он стоит, опираясь на одну ногу, нагрузка на позвоночник становится меньше.

Определите ребенка в спортивную секцию. Один из лучших методов помочь ребенку преодолеть плохую осанку заключается в том, чтобы записать его в какую-нибудь секцию или группу, где практикуется активное движение: танцы, гимнастика, катание на коньках или плавание - любое занятие, которое приходится по вкусу ребенку и ему хочется научиться этому. В таких группах ваш ребенок лучше познает свое тело, научится владеть двигательным аппаратом и почувствует уверенность в себе.

Измените положение, в котором он сидит перед телевизором. Подавайте хороший пример. Если родители и другие дети в семье сутулятся, сидя перед телевизором, маленькие дети также приобретут такую привычку. Лежать, глядя в телевизор, никуда не годится. Если папа и мама именно так смотрят телевизор с дивана, трудно убедить ребенка, что он должен смотреть на экран, сидя и выпрямив спину.