Кто спортом занимается, тот силы набирается

В настоящее время большое внимание уделяется физкультурному воспитанию подрастающего поколения. Существует прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Способы физической нагрузки

1. утренняя зарядка
2. бег трусцой, плавание
3. катание на велосипеде турпоходы и экскурсии,
4. зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках.
5. спортивные групповые игры с мячом

Утренняя зарядка должна выполняться ребенком сразу после сна. Выполните с ним несколько упражнений на потягивание, дыхание и 2-3 бодрящих упражнения.

К утренней гимнастике надо относиться, как к ежедневной мини-тренировке. Привыкнув получать физическую нагрузку рано утром, ребенок легче адаптируется к учебным занятиям, и вообще любым утренним занятиям.

Обучение ребенка навыкам самоконтроля

Ребенка надо приучать с детства следить за состоянием собственного здоровья. Например, контролировать осанку. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении выработается мышечная «память». Взрослые должны подавать ребенку собственный пример в спортивном поведении – держать спину, делать зарядку, играть с ними в активные игры.

MAAM.RU - библиотека образовательных материалов