

Есть ли у вашего ребёнка способности к спорту?

У ребёнка есть способности для занятий спортом, если он:

Очень подвижен и всё время находится в движении;

Не боится упасть, ловок;

Часто получает синяки и шишки; почти всегда берёт верх в потасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре;

Самостоятельно учится стоять на коньках, кататься на лыжах, гонять шайбу и мяч;

Хорошо развит физически, движения координированные, движения пластичные, грациозные;

Из всех занятий предпочитает занятия спортом, бесцельную беготню, спортивные развлечения, его трудно засадить за книгу, кажется, что он никогда не устаёт;

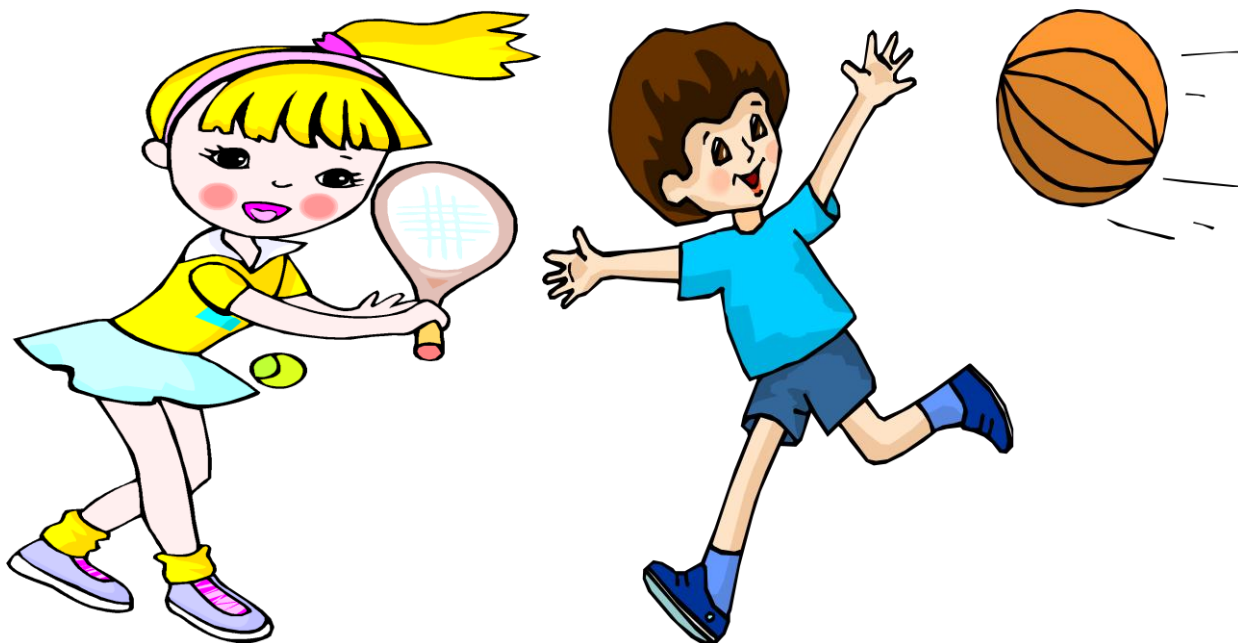
Он имеет своего спортсмена-кумира.

Если всё это про вашего ребёнка, то можно сказать, что способности для занятия спортом у него есть.

Теперь дело за малым, как распорядиться этими способностями.

Можно оставить всё как есть, то есть пустить на самотёк, а можно правильно скоординировать поведение малыша и отдать его в спортивную секцию или кружок.

Или просто позволить ему двигаться дома, на улице, в любой обстановке.



Растим детей здоровыми.

Физическое развитие - это активные движения, это здоровый образ жизни, это совершенствование двигательных навыков и умений. Оно должно приносить мышечную, эмоциональную радость и желание заниматься.

Задача нас взрослых и педагогов, и родителей- заинтересовать, увлечь, показать детям не только необходимость физических движений, упражнений, но и умений испытывать чувство удовольствия от их выполнения.

Одна из привычек здорового образа жизни – это выполнение по утрам зарядки.

Не каждый взрослый может похвастаться этой привычкой. А в нашем детском саду у детей есть прекрасная возможность приобрести эту привычку.

Для этого нужно только, чтобы родители вовремя приводили малыша в детский сад – это раз, объяснили важность и необходимость зарядки – это два, чтобы у ребенка была спортивная форма (в ней удобнее заниматься) – это три.

На физкультурных занятиях дети выполняют общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, учатся правильно лазить по гимнастической лестнице, ходить по скамейке, соблюдая равновесие, правильно прыгать, бегать, правильно дышать при беге, проходят начальную школу мяча (учатся подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола и многое другое), учатся правильно метать мяч на дальность и еще много всего интересного дети узнают на физкультурных занятиях.

В конце занятия дети всегда ждут интересные и веселые игры.

Чтобы ребенок рос сильным, закаленным, здоровым – мечта каждого родителя.

И этого можно добиться, нужно только всем вместе постараться!

