

ПРЕОДОЛЕВАЕМ ГИПОДИНАМИЮ

Движение считается жизненно необходимо ребёнку. С рождения дети выполняют до 500 разных движений. НО! С веком гаджетов и компьютеризации, ребёнок двигается всё меньше и меньше, превращаясь в гиподинамическую личность. И, как следствие происходит ухудшение его здоровья – это и частичная потеря зрения, и искривление позвоночника, и проблема со стопой. Поэтому, необходимо вернуть ребёнка в его природное состояние – вернуть ему движение.

Наступает тёплое время года – весна. А значит, появляется возможность больше проводить время на улице. Как же оторвать дошкольника от любимого гаджета. Самый простой и эффективный метод – собственный пример родителей.

Уважаемые родители! Помогите своему ребёнку быть здоровым! Двигайтесь вместе с ним, играйте в подвижные игры, займитесь спортом! Старший дошкольный возраст – время, когда ребёнок может выбрать практически любое спортивное занятие.

Что можно порекомендовать, и что должно быть у старшего ребёнка в спортивном уголке

1.Мяч – один из любимейших детьми предметов спорта. 20 минут игры с мячом в день – заменяет двухчасовую пробежку. Мяч может быть любой. Посетите совместно со своим ребёнком магазин и пусть он сам выберет себе мяч. Считается, что делая самостоятельно выбор, ребёнок получает наибольшее желание играть.

Ну и какой же мальчик не захочет попинать футбольный мяч?

2.Скакалка. Ошибочно считается, что данный предмет исключительно для девочек. Скакалку любят и мальчики, кроме того она тренируют ловкость и выносливость. Если у вашего ребёнка ещё нет скакалки, приобретите и поверьте, дошкольника не нужно будет уговаривать сходить погулять.

Как правильно выбрать скакалку. Чтобы ребёнку было удобно прыгать, необходимо подобрать скакалку под рост ребёнка – ручки скакалки должны доставать ребёнку до подмышек. Скакалка не должна быть слишком жёсткой и слишком мягкой.

Самый оптимальный вариант – матерчатая основа, это и легко, и ребёнку если он нечаянно ударит себя - не будет больно.

3.Велосипед. Это первый транспорт, который под силу освоить дошкольнику. С 4 лет можно пересаживать ребёнка на двухколёсный велосипед. Сейчас большое разнообразие велосипедов и какой выбрать, решать вам. Но не забывайте, пожалуйста, уважаемые взрослые посоветоваться с ребёнком – а, чтобы ему хотелось.

Главный совет специалистов: «велосипед должен расти вместе с ребёнком». Не рекомендуется допускать кататься ребёнку на велосипеде из которого он «вырос». Иногда можно наблюдать - ребёнок подрос, а всё ещё катается на маленьком велосипеде. Это чревато травмами и ухудшением осанки. Да и поверьте – кататься на маленьком велосипеде неудобно! И конечно, катайтесь вместе с детьми!

4.Роликовые коньки, самокат, скейт-доска – под силу освоить ребёнку 5 лет. **Главное - не забудьте приобрести защиту.** И поверьте, ваш ребёнок с удовольствием будет гулять!

5.Героскутер, кроссовки-ролики, электросамокаты Рекомендованный возраст 14 лет!

Многих родителей интересует – можно ли дошкольника учить на героскутере. Специалисты не рекомендуют до 14 лет героскутеры. Это не совсем безопасно даже для взрослого, и наряду с санками – ватрушками хотят запретить!

Также, хочется обратить внимание родителей группы АБВГДейка! Продолжаем сдавать ГТО. В мае пройдёт завершающий этап сдачи тестов на беговые дистанции. Убедительная просьба, Уважаемые родители! Наступают длительные выходные – посетите с вашим ребёнком стадион «Комсомолец» с.Первомайского. После майских выходных, детям, если нет противопоказаний, предстоит сдавать бег.

Один круг стадиона – смешанное передвижение: начинаем забег с лёгкого бега – переходим на ходьбу – бег в среднем темпе – ходьба – финишный бег **РЕКОМЕНДАЦИИ:** не рекомендуется срываться с места и бежать максимально быстро. Перед бегом необходимо обязательно размяться и первоначально начать бежать в медленном темпе и постепенно скорость бега увеличивать.

Обращайте внимание на дыхание ребёнка – дышим через нос, выдыхаем при максимальной нагрузке через рот. Нельзя разговаривать и пить. После бега – не останавливаемся и не ложимся. Продолжаем двигаться, восстанавливая дыхание. Не начинайте сразу бежать круг! Сначала можно просто обойти, потом побежать и снова пройти шагом. Когда размялись, можно небольшую часть дистанции пробежать с ребёнком на время, на перегонки.

Уважаемые родители! Кто не зарегистрировал ребёнка, зарегистрируйте пожалуйста на сайте ВФСК ГТО: www.gto.ru

