

## **ФІЗКУЛЬТУРА З ДИТИНОЮ ВДОМА: УСЕ, ЩО ТРЕБА ЗНАТИ БАТЬКАМ**

Рух та фізичні вправи незамінні для розвитку й здоров'я дитини. Тому допоможіть їй бути активною — подбайте, щоб у розпорядку дня був час для занять з фізкультури.

### **КОЛИ ПОЧИНАТИ**

Займайтеся з дитиною фізичними вправами з перших днів її життя. Для немовлят найліпші - масаж та обережна розминка.

Особливу увагу фізичному розвитку дитини приділяйте у віці від двох до семи років. У цей період вона активно росте, а заняття з фізкультури допоможуть зміцнити кістки та м'язи. Однак і після семи років не припиняйте їх, попри те, що дитина відвідуватиме уроки фізкультури в школі чи спортивні гуртки.

### **КОЛИ І СКІЛЬКИ ЗАЙМАТИСЯ**

Із дитиною до шести-семи років займайтеся щодня протягом 20—30 хв. Головне — систематично. Так дитина звикне до занять і вони стануть для неї щоденною потребою.

Зранку робіть легку та коротку розминку. Добирайте для неї ті вправи, які швидко засвоїть. Перед обідом за бажанням проведіть активнішу руханку для великих груп м'язів. Після денного сну корисними будуть нетривалі пробуджувальні вправи на свіжому повітрі. У другій половині дня запропонуйте їй різноманітні рухи з предметами. Нехай грається іграшками, їздить на велосипеді чи самокаті. Перед вечерею — час для активних ігор або простих акробатичних вправ. Після вечері не займайтеся з дитиною фізичними вправами, адже їй буде складно заснути. Пам'ятайте, що не варто активно рухатись одразу після їжі.

### **ЩО І ЯК РОБИТИ**

Комбінуйте вправи із різних груп. До першої належать оздоровчі вправи для правильної постави. Спершу покажіть їх дитині, а потім лише контролюйте, чи правильно вона виконує. Друга група охоплює вправи з елементами акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості та швидкості реакції.

Обов'язково страхуйте дитину під час виконання таких вправ. Третя група — рухливі ігри з елементами ходьби, бігу та стрибків. Поясніть дитині правила гри, щоб вона вчилася уважності та дисциплінованості. До четвертої групи належать вправи з предметами. Підготуйте для дитини смугу перешкод із різних предметів, які потрібно



перестрибувати. Так дитина навчиться адаптуватися до нових умов. П'ята група охоплює музично- ритмічні вправи, які розвивають у дітей грацію та

пластичність.

### ЯК ОБЛАДНАТИ СПОРТИВНО-ІГРОВИЙ КУТОЧОК

Для спортивно-ігрового куточка не потрібно багато місця. Виокреміть 2 - 2,5 м<sup>2</sup> площі в добре провітрюваному приміщенні біля балкона чи вікна. За можливості встановіть:

- драбини — дерев'яна, мотузкова;
- турнік;
- канат;
- гімнастичні кільця;
- гірку;
- батут;
- сухий басейн із «ластиковими кульками».

Мінімальний набір — дерев'яна драбина й турнік.

Коли обиратимете обладнання, зверніть увагу, чи надійні його кріплення, чи є прокладки на ніжках, чи легко мити конструкцію.

### ЯК ЗАЦІКАВИТИ

Залучайте дитину до нових видів активних ігор. Щоб розвинути впевненість у своїх силах і стимулювати бажання до занять, демонструйте її вміння родичам або одноліткам. Підбадьорюйте, зокрема говоріть, яка вона сильна та спритна. Утім, найліпший стимул - приклад батьків. Тому виконуйте всі вправи разом з дитиною. Якщо вона не хоче займатися фізкультурою, проаналізуйте, чому.

### ЯК УБЕЗПЕЧИТИ

Щоб запобігти травмам, приберіть усі меблі з гострими кутами та скляними фасадами довкола спортивно-ігрового куточка. На підлогу покладіть килим або мат.

Також ретельно добирайте вправи. Уникайте таких, що вимагають надміру прогинатися в поперековому відділі хребта. Забороніть дитині довго висіти на руках, розгойдуватися на кільцях та залазити вище, ніж 2,2 м. Коли піднімаєте дитину, тримайте за передпліччя, а не за кисті рук. Постійно страхуйте її, будьте готові підхопити.

