

СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Как научить малыша бегать быстрее ветра



*Специалист консультационного
центра:*

Чирцева Виктория Валерьевна

Консультационный центр





Как вы считаете, в чем больше всего нуждается ваш четырехлетний непоседа? В вашей любви? В свежем воздухе? В сбалансированном питании? Список можете продолжить. Но думаю, что большинство из вас не назвало бы в этом ряду достаточной двигательной активности. К сожалению, многие родители предпочитают занимать своих детей настольными, малоподвижными играми. Тогда как ребенку дошкольного возраста жизненно необходимо активное физическое движение.

Если ваше дитя не может спокойно сидеть за столом, при каждом удобном случае норовит залезть на что-нибудь высокое и спрыгнуть вниз, а по вечерам с криками набрасывается на папу, не имеет смысла ругать малыша или жаловаться на его неумеренную активность. Возможно, вы сами виноваты в том, что ребенок двигается недостаточно для своего возраста и как следствие этого иногда бывает слишком агрессивен. (А в дальнейшем недостаток движений может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, болезням суставов и другим проблемам со здоровьем.)

В состоянии гипокинезии - недостатка двигательной активности - сегодня находится большинство детей дошкольного возраста. Ежедневно наши малыши выполняют свою двигательную норму меньше чем наполовину. И помочь им наверстать упущенное можете только вы, родители.



Учимся быстро бегать

- «беги за мной»;
- «кто больше и быстрее соберет шишек, листьев, игрушек и т.д.»;
- «кто быстрее встанет под березу (клен, рябину и т.д.)»;
- «кто быстрее добежит до....»;
- «догони голубя» (взрослый дергает нитку, за конец которой привязан бумажный самолетик-«голубь», ребенок старается поймать «голубя» руками);
- катание на качелях (ребенок сам отталкивается ногами от земли);
- бег с вертушкой, воздушным змеем;
- бег между естественными препятствиями в лесу, парке;
- бег между предметами в комнате (например, между игрушками);
- бег по глубокому снегу, по следам в снегу;
- вытаптывание в глубоком снегу фигурных дорожек;
- скатывание мяча с горки и бег за ним;
- кто быстрее добежит по лестнице до квартиры;
- катание на велосипеде, коньках, роликах, лыжах;
- бег с высоким подниманием колен, стоя по пояс в воде;
- бег в гору и с горы несколько раз подряд.

