

СПОРТИВНАЯ ОСЕНЬ.

ПОЧЕМУ И КАК СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ЭТО ВРЕМЯ ГОДА?

Здоровый ребёнок – счастливый ребёнок. Когда дети не чувствуют слабости или у них нет температуры, то они веселы, задорны, бегают и прыгают вволю, хотят играть, учиться и познавать мир. Но как сделать, чтоб ребёнка не сразила болезнь? Ответ прост: лучшая профилактика – это занятия спортом.

Наступила осень – самая пора заняться физкультурой. За лето вы с ребёнком отлично отдохнули, вдоволь накушались ягод и фруктов, расслабились. Теперь можно приводить себя в форму. Регулярные занятия никак не будут лишними. Малыш укрепит здоровье, закалит характер, воспитает в себе силу воли и повысит иммунитет.



Все понимают, как спорт важен для здоровья и детей, и родителей. Но так часто находятся отговорки! Поэтому представляем вам четыре причины, почему следует начать тренироваться именно осенью.

1. Подходящая погода. Солнце уже не так жарит, но и мороза, пробирающего до костей, тоже нет. В сентябре-октябре вы можете тренироваться не только в фитнес-клубе, но и на улице.
2. Готовность тела к физической работе. За лето вы и ребёнок отдохнули и набрались сил. Вы забыли об утомляемости и постоянном желании спать. Вы готовы к новым свершениям.
3. Психологическая подготовка. Специалисты утверждают, что именно в это время года люди изменяют свою жизнь. И начать заниматься

физкультурой – лучшее изменение, которое вы можете предложить своему ребёнку.

4. Разнообразные варианты. Осенью начинает набор в различные спортивные секции и кружки. Вы сможете обсудить с малышом, что ему больше нравится, и записать именно туда.



Осенью детскому организму нужно тепло. Начав заниматься спортом в это время года, необходимо помнить о некоторых правилах тренировок. Осенью любой организм испытывает стресс, и чтобы повысить иммунитет, необходимо правильно подобрать физическую нагрузку. В преддверии зимы это просто необходимо. Нужно принять во внимание следующие факторы:

1. Осень – это пора вирусов и простуд. А слишком сильные физические нагрузки понижают иммунитет. Поэтому соблюдайте правило «золотой середины».
2. Температура на улице каждый день становится всё ниже. Так что если вы занимаетесь с ребёнком в парке или на детской площадке, одевайтесь тепло. И будьте готовы к дождю, ветру, перепадам давления.
3. Темнеет быстро. Поэтому назначайте тренировки после детского сада или школы. Сделать уроки можно при свете лампы, а вот побегать во мраке будет сложнее.
4. Начните с малого. Не стоит с первого же дня гонять малыша по многокилометровому марафону, а затем заставлять приседать и отжиматься по сто раз. У каждого ребёнка свой порог выносливости. Конечно, нужно увеличить его, но только постепенно. Тогда организм привыкнет к нагрузкам, а ваш ребёнок начнёт получать удовольствие от упражнений.
5. Правильно питайтесь. Лето – это тот период, когда мы допускаем некоторых послаблений в пище. Но из-за этого накапливаются токсины и шлаки. Чтобы организм перестроился на новый лад, употребляйте в пищу больше фруктов и овощей, благо, они все созрели.



И главное, помните: занятия спортом не должны насаждаться насильно. Просто подробно объясните ребёнку, как это полезно и нужно для его организма, каким здоровым и сильным он вырастет. Тогда он сам первым начнёт надевать кроссовки и тащить вас в спортзал.

Занятия физкультурой в домашних условиях

- “ Занятия желательно проводить в одном, специально подготовленном месте, свободном от мебели. Предварительно необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку (пыль – сильнейший аллерген).
- “ Тренировка должна длиться 15–20 минут.
- “ Рекомендуется проводить занятия в первой половине дня, например, начинать день с зарядки.
- “ Лучше проводить тренировки примерно в одно и то же время и регулярно (каждый или через день), чтобы в них выработалась потребность.
- “ Занимаясь дома, ребенок будет получать больше внимания и тренироваться по индивидуальной программе.

Схема занятий физкультурой в домашних условиях:

- ✓ ходьба на месте и дыхательные упражнения;
- ✓ общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса;
- ✓ общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и нижних конечностей;
- ✓ специальные упражнения для мышц глаз;
- ✓ элементы самомассажа мышц задней поверхности шеи;
- ✓ упражнения на расслабление мышц конечностей;
- ✓ дыхательные упражнения.