

Прогулка летом и зимой

Советы родителям

Дыхание взрослого человека отличается от дыхания ребенка. Ребенок дышит поверхностно. Чтобы не ухудшалась вентиляция легких, детскому организму необходим постоянный приток свежего воздуха. Поэтому так полезны прогулки, особенно совмещенные с активными движениями.

Такие виды активного зимнего отдыха, как катание на коньках, лыжах развивают у малыша ловкость, координацию, скоростно-силовые качества, тренирует выносливость. Необходимо учитывать только, что дети быстро утомляются – дистанции не должны быть длинными.

Одно из достоинств активных зимних прогулок – гармоничное сочетание движений с закаливанием. При этом укрепляется иммунитет и повышается устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Важно правильно подбирать одежду для прогулок: выбираем теплые, но легкие, не стесняющие движения, куртки и комбинезоны, и удобную обувь. Не нужно «кутать» ребенка, если он собирается активно двигаться; наши соседи финны, например, в качестве закаливания вообще не надевают детям шарфы.



Лето – масса спортивных возможностей для детей. Лучше всего сочетать отдых на каникулах с активной деятельностью. Это игры с мячом и скакалкой, футбол, бадминтон, роликовые коньки, катание на велосипеде и самокате. Чем больше времени ребенок будет проводить на воздухе, тем крепче будет его здоровье; совместные прогулки с детьми повышают настроение и делают вас ближе.

Занятия по физической культуре в спортивном зале

Требования к спортивной форме

Футболку выбираем из натурального хлопка, без выпуклых и прорезиненных аппликаций, желательно белого или однотонного цвета.

Спортивные брюки лучше длинной до середины икры и силуэтом, повторяющим фигуру, без карманов и аппликаций.

Носки – хлопковые, желательно с прорезиненной подошвой.

Для диагностики двигательных качеств и обучения прыжкам в длину понадобится спортивная обувь (должна фиксировать стопу).

Прическа девочек в дни занятий в спортивном зале - со свободной от хвостиков и заколок затылочной частью, без острых и колючих украшений. Нельзя надевать также украшения на руки и шею.

Уважаемые родители, эти несложные требования помогут вашему ребенку чувствовать себя комфортно на занятиях по физической культуре и укрепить свое здоровье.

