

Физическое развитие ребенка в домашних условиях

Все родители хотят, чтобы их дети были ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать как можно раньше, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально.



Правила проведения занятий

1. Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Практически в каждой поликлинике есть массажный кабинет и кабинет лечебной физкультуры. Пусть врач ЛФК или опытный массажист осмотрит вашего ребенка, скажет, на что следует обратить внимание, покажет специальные упражнения, подходящие именно для него (одному ребенку, возможно, понадобится выполнять комплекс упражнений, направленный на укрепление определенных групп мышц, а другому — наоборот, на расслабление и снятие тонуса).

2. Занятия и интенсивность нагрузки должны учитывать возраст и уровень физического развития ребенка. Форсированная нагрузка не только не будет способствовать физическому развитию, но, наоборот, приведет к ухудшению здоровья ребенка, причем проблемы могут появиться не сразу, а в более старшем или даже зрелом возрасте. С ребенком нельзя проделывать то, к чему он физически не готов.

