

Уважаемые родители!

Вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоровым, ловким, быстрым, сильным, умел играть в подвижные игры, полюбил спорт?

Помогите ему в этом!

Совет 1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию.

Совет 2. Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание.

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

Совет 4. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым.



Совет 5. Важно определить, что нравится именно вашему ребёнку.

Совет 6. Соблюдайте культуру выполнения физических упражнений. Все должно делаться «по-настоящему».

Совет 7. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст.

Помните Ваших

главных помощников:

любовь, терпение,

понимание

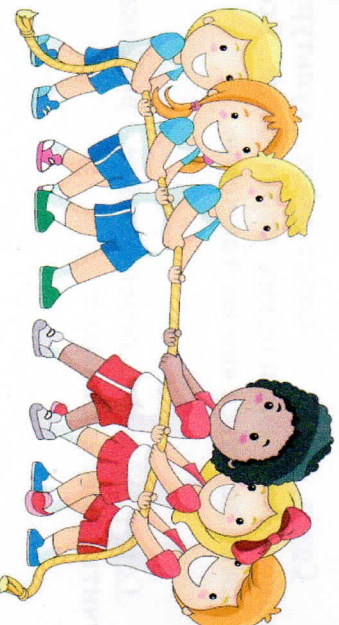
Схема занятий физкультурой в домашних условиях

- ◆ ходьба на месте и дыхательные упражнения;
- ◆ общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей
- ◆ (Следить за правильной осанкой);
- ◆ специальные упражнения для мышц глаз;
- ◆ элементы самомассажа;
- ◆ упражнения на расслабление мышц конечностей;
- ◆ дыхательные упражнения.

Чем должен овладеть ребенок с ОВЗ по слуху в начальных классах по физической культуре?

- ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не отпуская голову; сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- выполнять разнообразные виды основных движений:
- лазать, ползать, прыгать, бегать;
- проявлять ловкость, выразительность и красоту движений;
- энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках
- энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно

- правильно пользоваться физкультурным оборудованием;
- реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;
- соблюдать правила в подвижных играх;
- проявлять самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.



ГБОУ «КРОЛ
для детей с нарушениями
слуха и зрения»

Физическое воспитание

детей с ОВЗ



Учителя физической культуры и ЛФК –

Седых И.А. и Ясевички Л.Л.