

Консультация для родителей : «Физическое развитие ребенка : с чего начать?»

Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать **физическое воспитание детей?** Ведь большинство **родителей** не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить **ребенку** здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного **физического** воспитания детей дошкольного возраста.

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и **физические возможности**. **Физическое развитие ребенка — дело серьезное.** Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается **физическим воспитанием детей**. А задача **родителей** — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли **ребенку та нагрузка**, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь **физическим воспитанием детей**, руководитель может уговаривать вас отдать к нему **ребенка как можно раньше**. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся **физическим воспитанием детей**, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что **ребенку** грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для **родителей**, решивших уделить большое внимание **физическому воспитанию ребенка**, должно быть «*Не навреди*».

Спорт и дети: проблемы **физического** воспитания дошкольников

Физическое воспитание детей — один из вопросов, которые призваны решать как **родители**, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации **физического** воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели должны проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых — дать малышам возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года **физическим** воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.

Стоит сказать об отношении некоторых **родителей** к **физическому** воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их **ребенок** подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (*особенно зимой*). Кроме того, желая перестраховаться, такие **родители** стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате **физическое** воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных маечках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «*заботы*» **ребенок** рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Одна из особенностей **физического** воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель.

Кроме того, **физическое** воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих **физического** воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют **развитию физических способностей детей**, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.

Существует еще один важный нюанс **физического** воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация **физического** воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

А если малыш не посещает детский сад?

Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если **ребенок** по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы **физического воспитания детей**, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ **физического** воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.

Доказано, что правильное **физическое** воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное **развитие ребенка и его рост**.

Очень важно уделять большое внимание **физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе**: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.

Спорт и дети: в какую секцию отдать?

Задумываясь над проблемами **физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором**: в какую спортивную секцию записать сына или дочку? Успех **физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания»**. Не

стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего **ребенка в ту же секцию**, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления **физического воспитания ребенка**.

Если у него хорошо **развиты навыки общения**, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д. Для организации **физического развития ребенка**, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис.

Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия **ребенка**.

Если вы хотите заниматься **физическим** воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь **ребенок** сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами **физического воспитания тихого**, замкнутого и застенчивого **ребенка**, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи **родители** стремятся воспользоваться **физическим** воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Уважаемые **родители!**

Я вам предлагаю оборудование, предназначенное для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки, которое вы можете сделать сами:

"Зебра" Закаливание

Дорожка выполнена из плотной ткани, сложенной вдвое (*ткань подвергается санитарно-гигиенической обработке*) и простроченной на несколько отделений. В каждое отделение вложены различные наполнители (*горох, камешки, шишки и т. д.*).

"Цветочная поляна"

На плотную ткань нашиваются различные предметы (*пуговицы, пластмассовые цветы, косточки отсчет и т. д.*).

"Извилистая дорожка"

На полоску плотной ткани нашивается веревка с завязанными на ней узелками, которая располагается в виде змейки.

"Полоса препятствий"

Поролон делится на квадраты 50х50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадрат нашиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок, веревочки различной длины и толщины и т. д.). Квадраты соединены между собой различными способами: шнуровкой, замками "молниями", пуговицами, карабинами и т. д.

Данное оборудование помогает детям уверенно выполнять задание, при этом сохранять правильную осанку и положение головы в пространстве, служит профилактикой плоскостопия, формирует у детей навыки правильной осанки, силовую выносливость мышц стоп; воспитывает желание добиваться правильного выполнения упражнений.