

## *Приобщение ребёнка к физической культуре и спорту начинается в семье!*

Все понимают роль физической культуры в жизни человека, особенно ребёнка, но сами взрослые порой почему-то остаются в стороне. Одному не хватает терпения, другому – времени, третьему – организованности. Дети внимательно изучают своих родителей, им не с кого брать пример в занятиях спортом.

Движение – основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития движений является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребёнка судят о развитии других сторон личности – в частности психики.

«С какого возраста, и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста?» - с таким вопросом часто обращаются к тренерам родители. И нередко, удивляются, когда слышат в ответ: «Давно пора!». Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте говорить еще рано, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям.

Доступность и полезность игр и спортивных развлечений для дошколят научно доказана рядом исследований, практикой работы многих детских садов. Родителям следует знать, что правильно, разумно подобранные игры и развлечения благотворно влияют на основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки; на развитие сердечно - сосудистой системы, органов дыхания.

За последние годы появляется все больше семей, где физкультура становится жизненной потребностью каждого члена семьи. К сожалению, некоторые родители недооценивают значения игр и спортивных развлечений для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Ведь правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаляют организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

Игры, спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить натошак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортивные занятия надо за 1,5- 2 часа до сна. После игр и спортивных развлечений полезны обтирания, теплый душ, купание. Эти водные процедуры помимо превосходного закаляющего воздействия на организм ребенка дают немалый гигиенический эффект.

Приступая к занятиям, следует иметь в виду, что дети неодинаковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои силы и нередко заигрываются (во вред здоровью). Поэтому и разучивание, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры большой активности сменяются спокойными. Лучше чуть - чуть не доиграть, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерба здоровью.

При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка негативно сказывается на нервной системе ребенка: теряется аппетит, нарушается сон. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или даже вовсе прекратить занятия. Нагрузка должна распределяться равномерно на все группы мышц, возрастать постепенно. Родители могут и должны помочь ребенку выбрать режим движений, научить правильно дышать, не задерживая дыхания, обращать внимание на правильную осанку. Одежда и обувь должны соответствовать погоде, быть легкой, удобной, не стеснять движений.

Дети должны иметь свой спортивный инвентарь, который будет соответствовать их возрасту, храниться в определенном месте.

Во время игр и развлечений настроение у ребенка должно быть ровным и жизнерадостным. Старайтесь поддерживать у детей хороший тонус. Имейте в виду, что психика детей неустойчива, легко ранима. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнет его от того или иного вида игры. Указывая ребенку на его ошибку, будьте тактичны.

Ничто не укрепляет веру в свои силы так, как разумно высказанное одобрение! Пользуясь этим могучим стимулятором успеха, следует знать меру - ребенок может зазнаться. А вот малыша, которому долго не удавалось какое-то упражнение, а потом, наконец, получилось, непременно нужно похвалить.

Во время занятий место родителя зависит от конкретного вида игры и спортивного развлечения: он должен быть рядом, чтобы что-то подсказать, помочь, подстраховать, предоставляя по мере обучения и усвоения движения все больше самостоятельности.

***Уважаемые родители, приобщайте своих детей к физкультуре, чтобы они выросли здоровыми и жизнерадостными!***

