

## Консультация для родителей

### «Спорт в жизни дошкольника».

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

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, закаливают организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

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

В нашем детском саду большое значение отводится физическому воспитанию детей всего дошкольного возраста от первой младшей до подготовительной группы.

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.

Наши дети очень любят спорт, участвуют во всех спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду.

Естественно, мало заниматься спортом только в детском саду, в семье должно быть активное отношение к спорту. Первое, что должны сделать родители — приучить ребенка хотя бы час в день гулять на свежем воздухе, делать несколько раз в неделю зарядку. Не обязательно заставлять ребенка заниматься вместе с вами, малыш, увидев маму или папу занимающихся спортом, сам захочет все за ними повторять. Немаловажным являются

даренные вами подарки. Дарите детям различные спортивные «игрушки»: мячи, гантели, скакалки, скейтборд, самокат, ролики, велосипед, лыжи, санки, ракетки для бадминтона или тенниса и т. д.

Дети легко приобретают новые увлечения, но к сожалению, иногда и быстро их теряют, для того что бы поддержать ребенка на верном пути, стоит его похвалить, подбодрить, заинтересовать.

Если вы решили отдать ребенка в какую – либо секцию, не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка туда же, 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 и плавание. 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 плавание. Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

И помните, что вы являетесь первыми и самыми весомыми авторитетами для своих детей, и чаще всего, вырастая, дети копируют именно своих родителей.

Желаем вам удачи в воспитании детей и спорте!