

Консультация для родителей «Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту»

*автор-составитель: инструктор по физической культуре МБДОУ
«Детский сад №13» г.о. Самара Цыпляева Т.А.*

Программа воспитания в детском саду уже начиная с 3 лет предусматривает спортивные развлечения: санки, скольжение по ледяным дорожкам, велосипед, игры на воде. В средней старшей и подготовительной группах добавляются лыжи, плавание, бадминтон, городки.

Доступность и полезность игр и спортивных развлечений для дошколят научно доказаны 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. Дети, перенесшие простудные и инфекционные, вновь приступают к занятиям не сразу, а в зависимости от перенесенной болезни, после определенного указанного врачом промежутка времени.

Правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закалывают организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

Для тех родителей, которые всерьез думают заняться физическим воспитанием ребенка, небезынтересно узнать, что работающая мышца потребляет питательных веществ в 3 раза больше, а кислорода в 7 раз больше, чем бездействующая.

Игры и спортивные упражнения нельзя проводить натошак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30мин. Прекращать спортивные занятия надо за 1.5-2 часа до ночного сна. После игр и спортивных развлечений полезны обтирания, теплый душ, купание. Эти водные процедуры помимо превосходного закалывающего эффекта имеет и гигиенический эффект.

Приступая к занятиям, следует иметь ввиду, что дети неодинаковы по своему физическому развитию, характеру и 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 должны сменяться спокойными. Родители могут и должны помочь выбрать режим движений, красивую осанку, научить правильно дышать, не задерживая дыхание, соотносясь с физическими

упражнениями, глубоко, равномерно. Вдох делать через нос, выдох через рот.

Каждая игра и спортивное развлечение имеют четко очерченные границы, длятся определенное время, но родители по внешним признакам могут определить, не превышает ли нагрузка физических возможностей ребенка. При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон.

Одежда должна соответствовать погоде виду игры индивидуальным особенностям возрасту полу степени закаленности и состоянию здоровья ребенка. Спортивная одежда должна быть легкой удобной, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу ребенка.

Имейте в виду, что психика ребенка неустойчивая, легко ранимая. Порой самое пустяковое слово, замечание, могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы и это может надолго оттолкнуть его от того или иного вида деятельности. Указывая ребенку на ошибку, будьте тактичны. Ничто так не укрепляет веры в свои силы, как одобрение. Но и здесь надо знать меру, чтобы ребенок не зазнался. 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 спортивного развлечения: он всегда должен быть рядом, чтобы что-то показать, помочь, подстраховать, представляя ему по мере обучения и усвоения движения больше самостоятельности. Родители также должны уметь оказывать первую помощь при травмах.