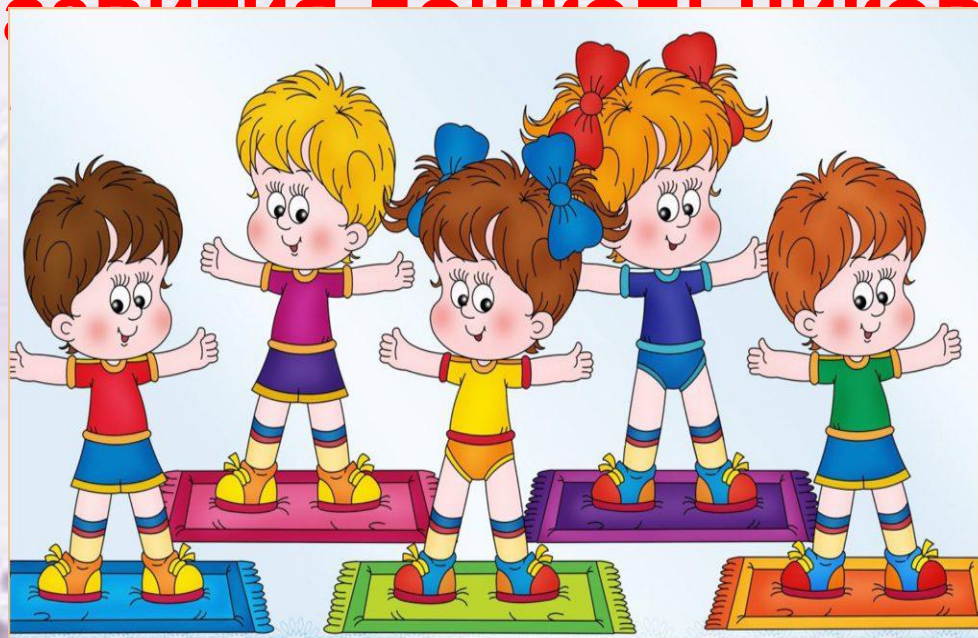


**Памятка для родителей:
Современные подходы к
обеспечению физического
развития дошкольников.**



КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ.

С помощью утренней гимнастики малыш быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм.

Старайтесь, как можно раньше воспитать у ребенка привычку делать каждый день гимнастику.

Продолжительность утренней гимнастики в 3 года, время выполнения всего 5 минут. Используйте во время зарядки хорошо знакомые упражнения. Желательно каждые 10 дней заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать у ребенка интерес к выполнению зарядки.

Если ребенок отказывается заниматься, обязательно выясните для себя причину и попытайтесь ее устранить. Не забывайте перед занятием проветрить комнату и убрать из нее все предметы, которые мешают или могут разбиться. Чем младше ребенок, тем больше используйте игру во время зарядки.

Это могут быть веселые названия упражнений; например, «самолётик», «ветерок», «неуклюжий медвежонок». Попробуйте весь комплекс гимнастики провести как сюжетную игру, например, «Учим зайку упражнениям». Наиболее ценными будут те из них, которые ребенок выполняет с желанием и радостью. Приобретите для занятий спортивный инвентарь: мячи разных размеров, скакалку, гимнастическую палку, обруч. Одежда ребенка для зарядки не должна затруднять движений. Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием малыша во время гимнастики.

Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой вместе со взрослым. Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.

Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.

Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ СЕМЕЙНОГО СПОРТИВНОГО ДОСУГА.

- Совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой);
- Домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т.п.;
- Закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей;
- Обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам и т.п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т.п.);
- Занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажерах и т.п.;
- Организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на коньках, на лыжах, на лодке; на велосипеде; купание и плавание в открытом водоеме; туристические походы; спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т.п.);
- Походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков;
- Совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований;
- Обсуждение семьей итогов выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Хочешь быть здоровым – бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай!*

Каждый родитель хочет воспитать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Одной из форм активного отдыха являются пешеходные прогулки, походы. Продолжительность ходьбы надо увеличивать постепенно. Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста. Одежда для лыжных прогулок подбирается так, чтобы она не мешала движениям и не перегревала тело.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников.

Сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы оказывает езда на велосипеде. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, ориентировка в пространстве, выносливость.

Хорошей формой физической подготовки является бег. Бег – естественное движение детей с раннего возраста. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, улучшает физическую работоспособность.

КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ДОСТУПНЫ ДЕТЯМ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?

- Самым распространенным видом является плавание, когда развиваются все группы мышц, формируется физическая выносливость. Плаванием кроха может заниматься с самого рождения. В дошкольном возрасте дети самостоятельно могут посещать бассейн. Специалисты советуют организовать этот спорт для гиперактивных ребятшек, малышей, подверженных простудным заболеваниям.
- Спортивные секции, где дошколята занимаются командными играми (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, водное поле), рекомендованы и гиперактивным, и робким малышам. Такие командные игры полезны, особенно мальчикам, для укрепления психического здоровья, закалки, силы воли. Однако выбирать какую-либо секцию необходимо с учетом физического здоровья дошкольников.
- Хорошо помогает физическому воспитанию секция легкой атлетики, где дети могут в полной мере выполнять возрастные потребности в беге, прыжках, метании.
- Очень популярны, особенно у девочек, занятия спортивной и художественной гимнастикой, которые оказывают влияние на осанку, координацию движений, общее гармоничное физическое развитие. Дошколята, занимающиеся гимнастикой, сильны физически, меньше подвержены заболеваниям. Такие секции могут быть показаны детям, страдающим лишним весом.
- Увлеченность лыжным спортом помогает развивать выносливость, силу, координацию движений. Этот вид спорта закаливает детей, так как постоянно проходит на свежем воздухе. Занятия в такой секции подойдут всем дошколятам без исключения, важно только не требовать от ребенка высоких результатов.
- Малышам, которые страдают гиперактивностью, агрессивностью, подойдут занятия боевыми искусствами. Они помогают детишкам справляться со стрессами, агрессией, приучают к спокойствию, сдержанности.

Совет.

*Выбирать спортивную секцию нужно с учетом способностей малыша.
Перед посещением секции проконсультироваться с педиатром.
На первых порах посетить несколько занятий, чтобы познакомиться
с правилами, требованиями тренера, психологическим настроением группы.
Не требовать от ребенка высоких спортивных результатов.*



«МНЕ НАДО МНОГО ДВИГАТЬСЯ»

***Поддерживайте ребенка в его стремлении
быть активным и создавайте условия для этого.***

***Именно движения делают
ребенка выносливым, ловким, сообразительным.***

Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня?

Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей.

Дети со средней активностью, как правило не вызывают у родителей тревоги: поведение у них уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегает, прыгает столько, сколько может. Другое дело – дети с повышенной активностью. Они не уравновешенны, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка. Переход должен быть постепенным.

Малоактивные не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки.

Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (мяч). Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям.





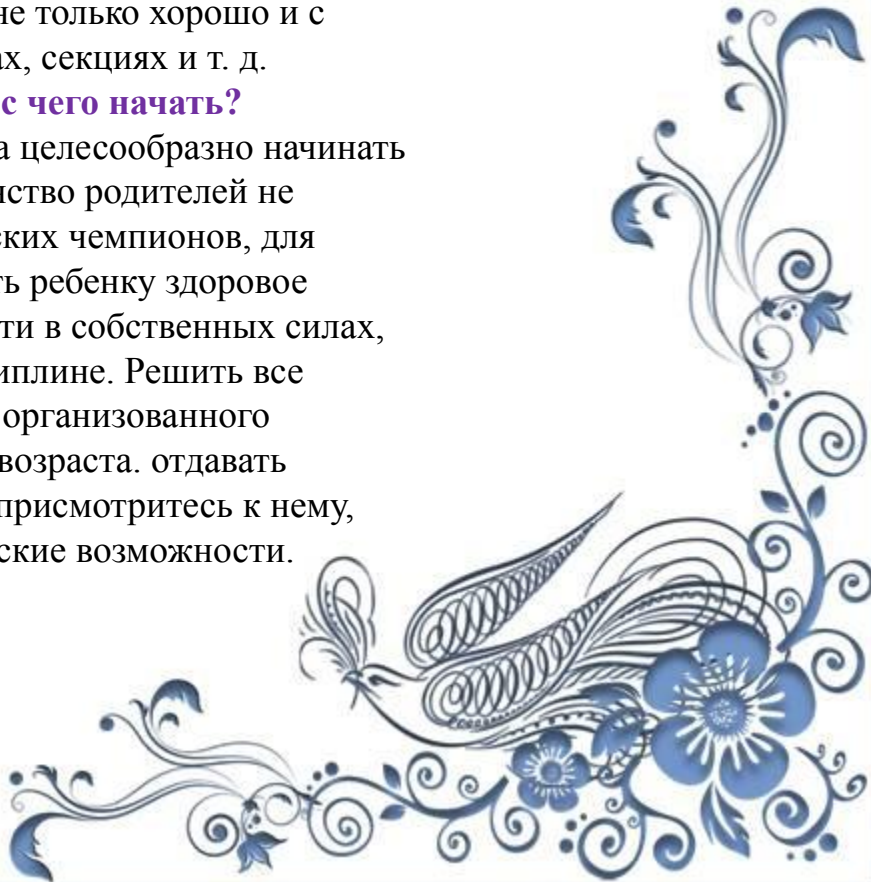
СПОРТ И ДЕТИ: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА

Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

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. 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. 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».

