

## **Консультация для родителей на тему:**

### **«Физическое развитие ребёнка: 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 ребёнку 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 ребёнка — дело серьёзное. 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 ребёнку 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 ребёнка 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 ребёнку 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 ребёнка, 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 тёплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные брёвнами, 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 ребёнок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на своё чадо побольше тёплых 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 тёплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребёнок 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 ещё 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 ребёнок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утверждённые 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 ребёнка 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 ребёнка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку? Успех физического развития ребёнка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребёнка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребёнка.

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 ребёнка, 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 ребёнка.

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

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребёнка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придётся 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!

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 отсчёт и т.д.).

"Извилистая дорожка"

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

"Полоса препятствий"

Поролон делится на квадраты 50×50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадрат нашиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок, верёвочки 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.

#### Закаливание.

Воспитание здорового поколения - важнейшая общегосударственная задача, требующая серьёзного и масштабного подхода к ее решению. Программа воспитания и обучения в д\с предусматривает закаливание детей, как необходимое условие их полноценного физического воспитания. Закаливание - это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма. На практике, часто применение какой-либо одной специальной закаливающей процедуры, например обливание ног или приём душа, служит уже основанием для того, чтобы считать закаливание проводящимся. Однако, применение только одной, специальной закаливающей процедуры, даже сильно действующей, не оказывает должного эффекта. Поэтому при организации оздоровления детей в условиях д\с необходимо помнить, что закаливание - это целая система мероприятий, неоднократно повторяющихся в режиме дня, а не отдельно взятая процедура.

#### Принципы закаливания.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

Постепенное увеличение закаливающих воздействий. При закаливании детей недопустимо быстрое, форсированное снижение - или увеличение продолжительности процедуры. Систематичность - это регулярное повторение закаливаний, воздействий, так же, как и умывание, на протяжении всей жизни. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка: состояние его здоровья, физического и психического развития, типологических особенностей нервной системы, чувствительности к действию закаливающих процедур. В соответствии с этими особенностями познаётся закаливающая нагрузка. Проведение закаливания при положительном эмоциональном настроении ребёнка. Важно, чтобы процедуры носили игровой характер, а величина

холодного или теплового воздействия в них не сопровождалась негативными реакциями, и воспринимались в виде приятно-прохладных, приятно-тепловых ощущений. Сочетание общих и местных охлаждений. Оптимальная устойчивость организма ребёнка достигается при чередовании общих закаливающих охлаждений с местами, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопы, носоглотка, поясница). Например, полоскание горла водой, обливание стоп, общее обливание. Необходимо выполнять закаливающие процедуры на разном уровне теплопродукции организма, для повышения его устойчивости к температурным воздействиям, как в покое, так и в движении. Например, сочетание закаливания детей после дневного сна (обливание ног), когда они находятся в покое, с закаливанием их во время физкультурных занятий на открытом воздухе в облегчённой одежде, при согревании организма во время движения.

Показания и противопоказания к закаливанию и его режимы. Постоянных противопоказаний нет.

Ограничивается только доза закаливающей процедуры и площадь закаливающих воздействий.

Временным противопоказанием является: все виды лихорадочных состояний, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы, пищевые токсикоинфекции и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной систем. Как только острое патологическое состояние миновало, необходимо приступать к закаливанию, сначала с использованием местных и далее - общих процедур.