***Физические нагрузки для детей дошкольного возраста***.

Для всестороннего развития детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, чтобы родители своевременно научили детей разнообразным движениям, и в первую очередь основным их видам- бегу, ходьбе, прыжкам, метанию, лазанью, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Необходимо помнить, что нагрузка в подвижных играх и упражнениях должна строго дозироваться. Детям не рекомендуется давать упражнения с длительным статическим напряжением мышц, а также силовые упражнения, требующие задержки или напряжения дыхания. Надо следить за тем, чтобы во время физических упражнений дети дышали через нос.

Общая продолжительность физкультурных занятий для дошкольника 4-5 лет – 15-20 мин., 6 лет – 30 мин. Наибольший оздоровительный эффект достигается при выполнении физических упражнений на открытом воздухе. Каждое новое движение надо осваивать с ребёнком только после того, как он прочно усвоил сходное с ним, но более простое. Разнообразие движений и их вариантов даёт возможность развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений оказывает тренирующее влияние на все системы организма ребёнка: улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы.

Очень важно подобрать соответствующие упражнения и игры для совершенствования движений ребёнка. Главное- сохранить у детей первоначальный интерес к физкультуре: от занятия к занятию, от игры к игре ставить новые задачи, усложнять правила, вводить варианты, поощрять самостоятельность детей. Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества.