Физкультура для нас – это не просто физическая нагрузка, совершенствование физических способностей. Образование человека должно проходить одновременно в двигательном, эмоциональном и интеллектуальном отношениях, и все эти компоненты должны стать средствами для решения жизненных задач.

Ребенку нужна такая физкультура, которая поможет ему находить, налаживать связь между людьми, постигать связь между предметами и явлениями, проявлять внутренние ценности и для него самого и для окружающих. И чем младше ребенок, тем очевиднее для него эта установка. Например, для малыша тело – первое, что он ощущает: рост ума он чувствует через тело, мир понимает через тело. Где же взять такую физкультуру? Предоставьте ребенку свободу самостоятельно решать поставленные перед ним задачи! Хочет залезть на стул? не подсказывайте, не давайте готовый шаблон действий, предоставьте ему возможность самому найти решение. А что же делать Вам? А Ваша задача , во-первых, заботится о богатом и разнообразном двигательном опыте ребенка. Во-вторых, иметь правильное эмоциональное отношение к действиям и усилиям ребенка. В-третьих, обсуждать с ним двигательный и эмоциональный опыт, т.е. помогайте ребенку соотнести свой опыт с опытом других людей. У каждого ребенка замечена прирожденная потребность во все усложняющемся движении. Взрослые! Помогите ему: предоставьте богатую двигательную среду. Хорошо, чтобы эта среда была натуральная: горы, ручьи, поля, леса, пустыни, звери, птицы, путешествия, приключения… Но, по скудости таких средств, нам взрослым нужно придумывать хотя бы бледные аналогии в помещении и на улице. Можно назвать такую среду *физически воспитывающим пространством:* оно с одной стороны должно провоцировать ребенка на разнообразную двигательную деятельность, а с другой стороны затруднять ее и давать возможность выбора (по силам, по интересам и т.д.)

Но создав такую среду, взрослым нужно найти в себе силы (смелость!) отойти в сторону, и предоставить детям самостоятельно исследовать мир и испытывать себя. Возможно, конечно, участие взрослого, но не как учителя, а как партнера, ученика и т.д.

Наблюдения показывают, что ребенок любит играть как со сверстниками, так и со взрослым, а дети старшего возраста очень любят «испытывать себя». Какая же роль взрослого в этих воспитаниях? Придумать такое задание – «двигательную задачку», которую предлагается решить ребенку самостоятельно, без показательного образца взрослого. Сложность состоит в том, чтобы придумать такое задание, самостоятельное решение которого привело бы к желаемому результату и поставленной цели.

Важно помнить об интеграции (взаимосвязь) таких основополагающих дисциплин как физическая культура, словесность, математика. Попробуйте объединить эти направления в одной «двигательной задачи.

Однако нужно помнить главное правило организации двигательной деятельности ребенка: нужно учить ребенка самостраховке, а не помогать и держать его всякий раз, когда он что либо делает. Любой вид движений, который ребенок выполняет самостоятельно и может повлечь за собой травмы при неосторожном его выполнении, требует контроля взрослого. Но контроля разумного: на начальном этапе вы стоите рядом, если того требует возраст ребенка и его физическая подготовка поддерживаете его, но последующие его попытки не требую от взрослого такого контроля, позвольте ребенку быть самостоятельным. Для того чтобы избежать травм, нужно неустанно проговаривать правила страховки – «предупрежден – значит защищен»

На первом этапе Вы проговариваете все правила: «Как мы лазаем? Держимся крепко двумя руками, не вертимся по сторонам, смотрим куда ставим ноги». А последующие инструкции могут быть более короткие, только о самом главном: «Пожалуйста держись крепче руками» или « Не вертись по сторонам» и т.д. Опыт показывает, что если напоминать детям правила , количество случайных травм сводится почти к нулю.

Мы надеемся, что благодаря нашим рекомендациям Вы отпустите своих любимых чад в «свободное плавание» и будете надежным проводником ему в этом стремительно развивающемся мире.