Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

муниципального образования г. Нягань «Детский сад №10 «Дубравушка»

*Консультация для родителей*

***«Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту»***

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Драган Е.В.

г. Нягань

**«Приобщение детей дошкольного возраста к физической**

**культуре и спорту»**

**«С какого возраста, и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста?»** - с таким вопросом часто обращаются к тренерам родители. И, нередко, удивляются, когда слышат в ответ: «Давно пора!». Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр  с элементами спорта вполне доступны детям 5-6 лет.

         Программа воспитания в детском саду, уже начиная с 3-х лет, предусматривает спортивные развлечения: санки, велосипед, игры на воде. В средней, старшей и подготовительной группе добавляются лыжи, плавание, бадмин­тон, коньки, городки, настольный теннис. Доступность и полезность игр и спортивных развлечений для дошколят научно доказана рядом исследований.

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

           Дети, перенесшие простудные и инфекционные заболевания, вновь при­ступают к занятиям не сразу, а в зависимости от перенесенной бо­лезни, после определенного, указанного врачом промежутка вре­мени. За последние годы в нашей стране появляется все больше се­мей, где физкультура становится жизненной потребностью каждого члена семьи.

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

         Игры, спортивные развлечения и физические упражнения нель­зя проводить натощак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. 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 закаливающего воздействия на организм ребенка дают немалый гигиенический эффект.

         Приступая к занятиям, следует иметь в виду, что дети неодина­ковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью. На­грузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. Внешний вид, поведение, аппетит, сон - вот зрительно контролируемый барометр правильной физической нагрузки. При выборе игр и спортивных развлечений необходимо учитывать состояние здоровья вашего 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 сменяются спокой­ными. Лучше чуть-чуть не доиграть, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерба здоро­вью.

            Нагрузка во время игры должна распределяться равномерно на все группы мышц, возрастать постепенно из года в год. Родители могут и должны помочь ребенку выбрать режим движений, научить правильно дышать, не задерживая дыхание, сообразуясь с физическими упражнениями, глубоко, равномерно. Вдох делать через нос, выдох - через рот.

          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. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или даже вовсе прекратить занятия.

          Одежда должна соответствовать погоде, виду игры, стадии обучения (вначале обучения - обычная одежда, затем - спортив­ная), индивидуальным особенностям, возрасту, полу, степени зака­ленности и состоянию здоровья ребенка. Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу детей.

         Зимняя одежда: курточка, защищающая от ветра, лыж­ный костюм (шерстяной или с начесом) или пальто (желательно из шерстяной ткани), теплый шарф и варежки. Обувь - кожаные ботинки (лыжные, конько­бежные, фигурные), одетые на простой или шерстяной носки, са­пожки. На голове - шерстяная шапочка на под­кладке. Летняя одежда: тренировочный костюм, шорты, майка. На голове при солнечной погоде - легкая кепка с козырьком. Обувь - легкие кеды, в теплую погоду - босиком. Одежда выбрана пра­вильно, если руки и ноги после прогулки  теплые.

         Дети должны иметь свой спортивный инвентарь: санки, лыжи, коньки,  велосипед, ракетки для бадминтона, на­стольного тенниса, малого тенниса, мячи, шахматы, шашки и т.п. Он должен соответствовать возрасту ребенка, храниться в определенном месте. Следят за сохранностью инвентаря, особенно в старшем дошкольном возрасте, сами дети: очищают от снега, протирают от пыли.

         Во время игр и развлечений настроение у ребенка должно быть ровным и жизнерадостным. Старайтесь поддерживать у малышей хороший тонус. Имейте в виду, что психика его неустойчивая, лег­ко ранимая. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнет его оттого или иного вида иг­ры. Указывая ребенку на его ошибку, будьте тактичны. Ничто не укрепляет веру в свои силы так, как разумно высказанное одобрение. Пользуясь этим могучим стимулятором успеха, иногда следует знать меру - ребенок может зазнаться. А вот малыша, которому долго не удавалось какое-то упражнение, а потом, наконец, получилось, непременно нужно похвалить.

         Во время занятий место родителя зависит от вида игры и спортивного развлечения: он должен быть всегда рядом, чтобы что-то показать,  вовремя подстраховать, представ­ляя ему, по мере обучения и усвоения движения, больше самостоя­тельности. Родители также должны уметь оказывать первую помощь при несчастных случаях.

**Мы надеемся, что данная консультация поможет родителям приобщить детей дошкольного возраста к физическим упражнени­ям, сделать их здоровыми и жизнерадостными.**