

«Физическое воспитание вашего ребенка»



**«В мире нет рецепта лучше, Будь со спортом неразлучен.
Проживешь сто лет и Вот! весь секрет»**

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

С течением времени физиологические возможности дошкольников меняются, и долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима, который отвечал бы требованиям педагогики и гигиены, воспитательной работы с детьми, особенно по развитию движений.

Дети очень подвижны. Неумолимы в своем желании бегать, прыгать, скакать, устраивать себе препятствия, и они получают от всего этого мышечное удовольствие. Взрослые успевают позабыть об этой радости, они менее подвижны и менее жизнерадостны и не разрешают детям шалить, резвиться («Веди себя хорошо!», «Не носись как угорелый!» и т.д.), закладывая установку на малоподвижный образ жизни.

Хорошо бы направить детскую энергию в полезное русло: познакомить ребенка с тем, что такое зарядка, санки, лыжи, подвижные игры, тренажеры, мячи и пр.

Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, обращаясь к родителям по вопросам воспитания детей в семье, призывал их оборудовать для ребят «спортивную дорожку». Так как двигательная активность детей 1-3 лет во многом определяется созданием в семье предметно-развивающей среды. Необходимо выделить в квартире место, на котором ребенок сможет самостоятельно бегать, прыгать, ползать и играть в подвижные игры, например: «Карусели», «Мишка», «Зайка беленький сидит», а также играть в такие игры: «Прокати шарик в воротца», «Сбей кегли», «Пройди не задень», «Допрыгни до колокольчика» и т.д.

Распространенная ошибка – стремление обеспечить ребенка всем «самым-самым», порой в комнате малыша его самого не видно из-за игрушек, развивающих комплектов и спортивных снарядов. Но ребенок учиться через подражание и совместные со взрослым действия!

Занимаясь с малышами, родители должны придерживаться основным принципом — изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка, вдохновляют его фантазию и вызывают у него положительные эмоции. Игры должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз». При этом нужно помнить, что координация движений у детей младшего дошкольного возраста еще несовершенна, поэтому не следует добиваться, чтобы они абсолютно правильно выполняли упражнения.

Лучшее время для физических игр с детьми — дневное, через 1—2 часа после завтрака или сразу же после дневного сна. Если родители находят время для занятий с ребенком только вечером, то это надо делать не позднее, чем за 1—2 часа до укладывания ребенка в постель. Однако в вечернее время лучше играть с детьми в спокойные игры.

«Хорошее физическое развитие и самочувствие – это основа интереса к жизни»