

Консультация для родителей:

**«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 ещё рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5-6 лет.

Доступность и полезность игр и спортивных развлечений для дошколят научно доказана рядом исследований, практикой работы многих д\с.

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.

За последние годы в нашей стране появляется всё больше семей, где физкультура становится жизненной потребностью каждого члена семьи. правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаливают организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха, работающая мышца потребляет питательных веществ в 3 раза. а кислорода в 7 раз больше, чем бездействующая.

Игры, спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить натошак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу же после еды: после приёма 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 ребёнка дают немалый гигиенический эффект.

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 ребёнка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерба здоровью.

Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребёнка, теряется аппетит, нарушается сон. в этом случае нужно уменьшить

нагрузку или даже вовсе прекратить занятия. Одежда должна соответствовать погоде, виду игр, стадии обучения (вначале обучения – обычная одежда, затем – спортивная).

Во время игр и развлечений настроение у ребёнка 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 ребёнку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнёт его от того или иного вида игры. указывая ребёнку на его ошибку, будьте тактичны.

Ничто не укрепляет веру в свои силы так, как разумно высказанное одобрение. Пользуясь этим могучим стимулятором успеха, следует знать меру – ребёнок 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 конкретного вида игры и спортивного развлечения: он должен быть всегда рядом, чтобы что – то показать, помочь, 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 данные консультации помогут Вам, родителям, приобщить вашего ребёнка к физическим упражнениям, сделать его здоровым и жизнерадостным.