**Рекомендации по физической культуре для родителей.**

 ***инструктор по физической культуре 1кв. категория***

***Васина Лилия Вячеславовна***

Всем давно  известно, что каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок не просто вырос, а вырос здоровым, счастливым и успешным. Но не все родители понимают, что для получения крепкого здоровья ребенком, прежде всего, необходимо потрудиться самим родителям.

Физическое воспитание детей с первых дней жизни

Заниматься физическим развитием вашего ребенка необходимо с самого раннего возраста и уже к 7-8 годам ваш малыш достаточно окрепнет, почувствует в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в различных кружках и секциях

С чего начать физическое развитие ребенка

Часто возникает вопрос: с какого же возраста оптимально начинать физическое воспитание ребенка? Ведь мало кто из родителей ставит перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них, дети и спорт это способ дать ребенку здоровое детство, заложить в него чувство уверенности в себе и своих силах, развить некоторые навыки, привить дисциплину. Все это возможно, если правильно организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Но, прежде чем вы отдадите своего ребенка в ту или иную спортивную секцию, для начала присмотритесь к нему, необходимо прежде всего обратить свое внимание на способности и физические возможности малыша. Ведь физическое развитие ребенка – дело серьезное. Лучше сначала посоветоваться с врачом, а также с руководителем спортивной секции или кружка, который занимается физическим воспитанием детей. Задача родителей – выслушать рекомендации специалистов и принять решение, осилит ли ребенок ту нагрузку, которая ляжет на его плечи.

Также следует учесть, что большинство тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей и может начать уговаривать вас отдать в его кружок ребенка как можно раньше. Но вам лучше подумать, не навредят ли малышу чрезмерные физические нагрузки ведь у большинства тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей как правило бывают завышенные требования. А это значит, что что ребенок рискует приобрести синдром хронической усталости и чувство неуверенности в себе, если у него что-то начнет не получаться.

Поэтому, главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию своего ребенка, должно быть “Не навреди”.

Проблемы физического воспитания дошкольников

Физическое воспитание дошкольников – один из вопросов, которые призваны решать, как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады как правило оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания детей. Каждое утро воспитатели проводят с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых – дать детям возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года физическим воспитанием рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого в детских садах предусмотрены оборудованные спортивные площадки.

Стоит обратить внимание на отношение некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что если их малыш подвержен частым простудам, то его во что бы то не стало, надо оградить от частого пребывания на свежем воздухе, особенно в зимнее время года. Также, желая подстраховаться, такие родители стараются надеть на своего ребенка как можно больше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик хорошо отапливается в зимний период. В результате, физическое воспитание в детском садике проходит для таких деток не в удобных футболках и шортах, а в теплых свитерах и кофтах. А ведь именно в этом случае, больше рискует заболеть вспотевший от такой “заботы” ребенок чем тот, которого не кутают.

Еще одной особенностью физического воспитания детей дошкольного возраста является то, что один комплекс упражнений выполняется не более двух недель.

Также, физическое воспитание дошкольников подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания детей дошкольного возраста являются командные спортивные игры, которые способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, социальных навыков и коммуникации.

Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников – проводимые умственные занятия необходимо чередовать с физкультурными паузами (физкультминутками). Организация физического воспитания дошкольников подразумевает физкультурные паузы через каждые 20 минут.

Если ваш малыш не посещает детский сад

Если по каким-либо причинам ребенок не ходит в детский сад, то физическим воспитанием дошкольника необходимо заниматься дома. Есть много утвержденных программ физического воспитания детей, по которым родителям можно проводить самостоятельные занятия с малышом дома. Узнать содержание таких программ можно у детского врача или сотрудников детского сада.

Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, тем самым избавляя малыша от многих болезней. Доказано – правильное физическое воспитание детей напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост.

В какую секцию отдать ребенка?

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед нелегким выбором – в какую же спортивную секцию записать своего ребенка. Ведь успех физического развития ребенка нередко зависит от “точности попадания”. Не стоит при выборе руководствоваться решением друзей или знакомых и отдавать свое чадо в ту же секцию, что и они. Прежде всего присмотритесь к особенностям характера своего ребенка при выборе.

К примеру, если он в любом коллективе чувствует себя, “как в своей тарелке” и у него хорошо развиты навыки общения. То ему отлично подойдут командные виды спорта: баскетбол, футбол, хоккей, волейбол и др.

Для выраженного лидера, не привыкшего делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция спортивной или художественной гимнастики, теннис. В этих видах спорта, для достижения успеха, потребуются личные усилия ребенка

Для гиперактивных, склонных к конфликтам и дракам подойдут секции единоборств. В них ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Тихого, застенчивого, замкнутого ребенка не стоит принуждать заниматься командными видами спорта, думая тем самым, что он станет более открытым и общительным. Скорее всего ему придется по душе плавание или конный вид спорта.

Эти же виды спорта, отлично подходят и слишком эмоциональным и вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Знаете ли вы, что:

Чем более здоровым и крепким будет ребенок, тем легче он будет овладевать знаниями в школе и быстрее приспосабливаться к современным условиям жизни.

Высокоразвитый интеллект берет свое начало в подвижности и деятельности рук.

Ленивые и малоподвижные долго не живут, тогда как все долгожители – подвижные и активные люди.

Две трети болезней взрослых заработаны в детские годы

Лучшие педагоги – это родители.

 Благодаря спорткомплексу, ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения. Вне зависимости от погодных условий, расписания уроков, занятий в спортивной секции, настроения сверстников, наличия свободного времени у родителей

Ряд элементарных правил, выполнение которых необходимо требовать от детей неукоснительно:

Учите ребенка всегда правильно рассчитывать свои силы и в случае возникновение трудностей и препятствий – просить помощи у взрослых.

Пресекайте на корню опрометчивость и браваду ребенка особенно при выполнении упражнений на высоте

К занятиям на комплексе не следует допускать перевозбужденных детей, а также детей в состоянии агрессии. Они не смогут должным образом сконцентрировать свое внимание и контролировать движения.

В случае занятий на комплексе нескольких детей одновременно, пресекайте любые попытки ссоры между ними. Дети могут быть допущены к занятиям в зоне комплекса лишь договорившись о правилах поведения на спортивных снарядах.

Игровая зона под конструкциями комплекса должна быть свободна от игрушек, мебели и других посторонних предметов для соблюдения безопасности.

Учите ребенка быть внимательным и осторожным, чтобы со временем он сам стал заботиться о своей безопасности!

 Требования, предъявляемые к одежде и обуви при занятиях на коплексе

Одежда должна быть удобной и не должна сковывать движения ребенка, затруднять его теплообмен. Не допускается жесткая пластиковая или скользкая кожаная подошва обуви, а так же каблук и не завязанные шнурки. Занятия босиком являются профилактикой плоскостопия, а также позволяют провести массаж ступней ребенкка

Не допускается наличие посторонних колющих предметов на одежде или карманах, так как они могут стать причиной травмы. Перед занятием необходимо снять с шее ребенка предметы украшения. Длинные волосы девочек должны быть собраны в аккуратную прическу (коса или пучок). У плохо видящих детей, носящих очки – они должны быть закреплены резинкой на затылке.

Действуя всем этим простым правилам и рекомендациям, вы без труда вырастите здорового, сильного и спортивного ребенка!