**Советы и рекомендации родителям по занятиям с детьми физической культурой**

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

***Васина Лилия Вячеславовна***

 Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос

здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для

обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно

родителям.

 Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни. Если

заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к

7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в

себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и

заниматься в кружках, секциях и т. д.

Физическое развитие ребенка: с чего начать?

Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать

физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед

собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети —

просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него

чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки,

приучить к дисциплине.

Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного

физического воспитания детей дошкольного возраста.

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию,

присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические

возможности.

Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо

посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного

кружка, который занимается физическим воспитанием детей.

А задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять

решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их

кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим

воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему

ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу

чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим

воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит,

что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже

других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание

физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

 Движение – основа восприятия и переработки информации об окружающем мире. Именно в процессе движения, сопровождаемого словами, песенками, прибаутками, музыкой, решаются задачи речевого развития ребенка:

-прогрессирует понимание речи;

-обогащается активный словарь;

-начинается фразообразование;

-усложняется наглядно-действенное мышление;

-естественно происходит развитие мышечной системы и двигательных навыков;

-формируется эмоционально-волевая сфера.

Уровень сформированности двигательных навыков ребенка раннего возраста является показателем нормального или патологического развития.

Утренняя зарядка способствует активному переходу от сна к бодрствованию. Она позволяет сохранить бодрость и работоспособность в течение всего дня. Недаром говорят: «Зарядку делай каждый день – пройдут усталость, вялость, лень!». Наконец, утренняя зарядка – это первый шаг на пути к спорту.

Утренняя зарядка – самый доступный для всех вид физической культуры. Ёе можно делать самостоятельно, однако занятия физическими упражнениями в коллективе, с родителями, всей семьей проходят интереснее, веселее, продуктивнее.

В четыре года для девочек открывается дорога в мир спортивной и художественной гимнастики. В этом же возрасте начинают обучать плаванью. При этом, если через год занятий девочка будет уверенно держаться на воде, вполне возможно, что её возьмут для занятий синхронным плаваньем. Серьезные спортивные первенства в этом виде спорта могут проводиться среди 8-10 летних участников.

В шестилетнем возрасте, если ребенок не имеет никаких противопоказаний, его можно смело отдавать на фигурное катание.

В семь лет можно начинать заниматься акробатикой, спортивными танцами, настольным теннисом.

С наступлением восьми-девяти лет мальчики могут начинать заниматься борьбой. Крайне осторожно нужно подходить к занятиям тяжелой атлетикой. Несмотря на то, что формально в этот спорт можно приходить и в 10 лет, это лучше делать гораздо позже. Тело ребенка ещё не сформировалось, а занятия с отягощениями могут значительно замедлить рост.

Гораздо более безопасными являются: занятия каратэ,  дзюдо, айкидо или ушу – в принципе, ребенок может прийти в секцию даже в пять лет. Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.

А оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, только сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.

Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» – «Давай!» – «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» – «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».

Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.

При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.

Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности

Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

Как правильно организовать физические упражнения дома?

**Памятка «Десять советов родителям»**

1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.
2. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё больше старания.
3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость скрытое желание и т.п. постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребёнка, его доверие, ощущения им своей значимости и значимости собственной личности.
4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.
5. Важно определить приоритеты вашего ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.
6. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.
7. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.
8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьёзное!
9. Не перегружайте ребёнка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.
10. В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.