**Рекомендации родителям по физическому воспитанию детей**

 Ни для кого не секрет, что физическое развитие имеет исключительно важное значение для правильного роста и развития детей. Формирование костно-мышечного аппарата, правильное развитие дыхательной системы, сердца и всех внутренних органов требует посильных и соответствующих возрасту физических нагрузок.

 Современные рекомендации родителям по физическому воспитанию детей обычно в первую очередь призывают их организовать утреннюю гимнастику для ребенка. Причем начинать ее можно уже в ясельном возрасте. Достаточно попросить малыша походить, как медведь (вразвалочку), как собачка на задних лапках, попрыгать, подражая лягушке или зайчику. Можно предложить крохе также варианты посложнее. Например, изобразить больного воробья, у которого поранена лапка, старичка с палочкой или же ласточку. Вполне подойдут для гимнастики для дошколят и известные всем упражнения типа «велосипед», «мельница», «гусиный шаг» и другие.

 Для ребенка школьного возраста Вы можете разработать целый комплекс физических упражнений. Причем к его созданию вполне возможно подключить и самого ребенка. Предложите ему пофантазировать. Варианты упражнений должны быть разные. Они должны побуждать к движению ноги, руки, шейный отдел, позвоночник в целом, тазовый отдел.

Помните, что любая утренняя гимнастика не должна быть излишне продолжительной. Она должна придавать организму бодрости, поднимать настроение ребенка, но не утомлять. Начинать всегда следует с легкой разминки, а заканчивать спокойными упражнениями, способными нормализовать дыхание.

К вышеприведенным рекомендациям родителям по физическому воспитанию детей можно добавить следующее. Регулярные занятия утренней гимнастикой способны заметно оздоровить детский организм. Однако, по мере роста и взросления ребенка, его физические нагрузки должны увеличиваться. Это в большей мере касается мальчиков. Им можно предложить ходить на борьбу, легкую атлетику или плавание.

 Для девочек весьма уместны занятия танцами (бальными, народными или современными – стиль Вы выбираете сами). Ведь хореографические занятия формируют правильную осанку, способствуют профилактике заболеваний верхних дыхательных путей, тренируют центры равновесия, укрепляют организм в целом. Кроме того, движение в ритм музыке поддерживает развитие музыкального слуха.

Конкретные рекомендации родителям по программе каждого вида спорта или занятий, приближенных по содержанию к спортивным, может дать, конечно, только тренер. Кроме того, он же сможет стать Вашим семейным консультантом по физическому воспитанию детей (конечно, если Ваш ребенок втянется и будет посещать занятия регулярно). Ведь обычно тренерской работой занимаются люди сравнительно молодые, но опытные, а главное, умеющие найти подход к ребенку.

Добавим, что занятия спортом всегда способствуют и правильному психологическому воспитанию детей. Не секрет, что все спортсмены обладают хорошим самообладанием, у них развита волевая сфера, целеустремленность, умение разбивать предполагаемые действия на этапы и постепенно и планомерно добиваться поставленных целей.

Помните, что выбирать конкретные виды спорта нужно строго в соответствии с состоянием здоровья Вашего ребенка. Например, если у Вашего ребенка проблемы с осанкой, то для него лучше подойдут такие виды спорта, как, например, плавание. В этом случае лучше избегать любых видов спорта, которые могут усилить проблему. В частности, не нужно заниматься теми видами спортивной борьбы, в которых используются сутулые стойки.

Кроме того, важно учитывать возраст детей. Напомним, что примерно с 4 лет обычно начинают принимать малышей на занятия плаванием на базе бассейна, танцами, детским фитнесом. Любые виды борьбы для мальчиков (самбо, греко-римская борьба, ушу) показаны после 6-9 лет.

 Хорошо, если родители занимаются спортом вместе с детьми. Зимой можно организовать совместные выезды на лыжах, катание на коньках, летом приветствуются любые групповые спортивные Иры – волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.

 Можно организовать совместные выходы в лес, на природу, велосипедные или пешие прогулки. Все это способствует полноценному физическому развитию детей и подростков. Кроме того, позитивная совместная деятельность укрепит внутрисемейные отношения, научит действовать в команде, обеспечит детям выход лишней энергии и поднимет настроение.

 Физическое воспитание детей должно в идеале сопровождаться закаливанием. Комплекс ежедневных упражнений с успехом можно завершать водными процедурами или просто прохладным обтиранием. Закаливание также можно проводить в виде ежедневных обливаний холодной водой, хождения босиком (в том числе зимой по снегу, летом по траве, камням или песку).

 ***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».

***Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников***

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

 В теплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.

 Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных маечках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

 Одна из особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель. Кроме того, физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх.

 В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.

 Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

**А если малыш не посещает детский сад?**

 Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.

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

***Спорт и дети: в какую секцию отдать?***

 Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку? Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей.

 Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка. Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

 Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

 Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

 Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание. Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

 Знаете ли вы, что: две трети болезней взрослых заработаны в детские годы Чем более крепким и здоровым будет ребенок, тем легче он будет овладевать знаниями в школе, быстрее приспособится к современным условиям жизни.

Малоподвижные ленивцы долго не живут и, наоборот, все долгожители - деятельные и подвижные люди.

 Высокоразвитый интеллект берет свое начало в человеческой подвижности и деятельности рук.

 Лучшие педагоги - это родители. Они для детей и компас, и маяк, и барометр.

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

 Существует ряд элементарных правил, которые следует запомнить и выполнение которых необходимо требовать от детей неукоснительно: игровая зона под конструкциями комплекса должна быть свободна от игрушек и предметов мебели, например стульев, в случае падения со снарядов.

 Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте. Учите ребенка быть внимательным и осторожным, чтобы он сам со временем заботился о собственной безопасности.

Учите ребенка правильно рассчитывать свои силы и в случае сложных ситуаций просить помощи у взрослых. Стеснительность в данном случае неуместна!

 В случае занятий на комплексе двух и более детей своевременно пресекайте любые попытки ссоры между ними. При этом необходимо вывести ссорящихся детей из игровой зоны и предложить им договориться о правилах поведения на спортивных снарядах. Только после этого дети могут быть допущены к продолжению игры в зоне комплекса.

 К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, а также ребят в состоянии агрессии. Потому что они не могут сконцентрировать свое внимание и контролировать движения в сложно организованном пространстве комплекса.

 Каковы требования, предъявляемые к одежде и обуви с точки зрения её удобства и безопасности при занятиях на комплексе?

Одежда должна быть удобной. Она не должна сковывать движения ребёнка и затруднять теплообмен. Не допускается скользкая кожаная или жесткая пластиковая подошва обуви, также высокий каблук и незавязанные шнурки. Следует помнить, что занятия на комплексе босиком являются лучшей профилактикой от плоскостопия, а также позволяют произвести массаж ступней ног ребенка.

 Наличие посторонних колющих предметов на одежде или в карманах (например, значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и т.п.) могут явиться причиной травмы. Перед занятием на комплексе снимите с шеи ребенка предметы украшения в виде бус, цепочек, тесемок и других фенечек. Длинные волосы у девочек должны быть подобраны в косу или зафиксированы резинкой в пучок. Очки у плохо видящих детей должны быть зафиксированы резинкой на затылке.

**Подготовила: инструктор по физической культуре первой квалификационной**

 **категории Талькова Любовь Кирилловна**