Рекомендации родителям.

«Физическое развитие ребенка: с чего начать ?»

Многих родителей интересует вопрос: с какого возраста можно начинать физическое развитие ребенка? Большинство родителей не думает воспитывать из ребенка олимпийца, спорт для них – обеспечение ребенку здоровья, детства, приучение к дисциплине, уверенности в собственных силах.

Прежде чем отдать ребенка в спортивную секцию, нужно обратить внимание на его способности и физические возможности. Посоветоваться с врачом и руководителем спортивной секции. Родители должны подумать не навредят ли малышу чрезмерные физические нагрузки, так как они могут привести к синдрому хронической усталости и чувству что они хуже других, если у него что-то не получается.

Физическое воспитание детей – один из вопросов, который должны решать не только родители , но и воспитатели детского сада. Современные детские сады оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели проводят в детском саду утреннюю зарядку, два раза в неделю физические занятия, цель которых дать детям подвигаться, задействовав все группы мышц.

Для занятий спортом на свежем воздухе должны быть оборудованы площадки с мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т.д..

Некоторые родители, чьи дети подвержены частым простудам, считают нежелательным пребывание на воздухе в зимний период. Также родители одевают на своего ребенка побольше теплых вещей, не думая что ребенок может вспотеть и от этого рискует заболеть еще больше, чем тот кого не кутают.

Так же физическое воспитание дошкольника подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх.

Особое место в них занимают командные спортивные игры. Они развивают физические способности детей, быстроту реакции, коммуникабельность. Важный нюанс физического воспитания дошкольников – это чередование умственных занятий с физическими паузами. Подобные паузы делают каждые 20 минут. Если ребенок не посещает детский сад, то физическим воспитанием с ним необходимо заниматься дома, подобрав упражнения для занятий в соответствии с возрастом ребенка и его физическими навыками.

Доказано, что правильное физическое воспитание дошкольника напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно заниматься физическим воспитанием дошкольника на свежем воздухе. Это способствует закаливанию организма, избавляет малыша от многих болезней.