

## «Поговорим о физическом развитии вашего ребёнка»

Физкультура в детском саду - это важная составляющая общего развития ребёнка в детском учреждении. Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, активным, жизнерадостным. Чтобы ребёнок был всегда таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому в детском саду большое внимание уделяется развитию мышц у детей, их ловкости, силы, выносливости. Полноценное физическое развитие ребёнка - это основа формирования личности.

Одними из основных задач по физическому воспитанию являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, необходимо комплексное использование всех средств физического воспитания.

Это - физические упражнения, закаливание, режим, рациональное питание, личная гигиена, гигиена одежды и помещения.

Физические упражнения - это специально подобранные упражнения, способствующие развитию крупных и мелких мышечных групп. Физические упражнения проявляются в разных формах: утренняя гимнастика и физкультурные занятия, подвижные игры и прогулки, спортивные праздники и досуги, оздоровительная гимнастика после сна и физкультурные минутки в процессе образовательных занятий.

Одной из форм физической культуры являются физкультурные занятия, направленные на обучение двигательным умениям и навыкам.

Физкультурные упражнения основаны на активных двигательных действиях произвольного (осознанного характера). К ним относятся: основные виды движений, общеразвивающие и строевые упражнения, музыкально-ритмичные и танцевальные движения, спортивные упражнения и игры с элементами спорта.

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

На физкультурных занятиях обязательно наличие спортивной одежды (футболка, шортики, носочки) и обуви (кроссовки, кеды или спортивные тапочки на резиновой подошве).

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребёнком?

1. Ни в коем случае не подбрасывайте ребёнка вверх.
2. Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.
3. Поднимая ребёнка, не держите его только за кисти, а целиком за предплечья.
4. Не допускайте длительного удерживания ребёнком трудных поз (более 1-2 секунд), лучше несколько раз повторить упражнение.
5. Знайте, висеть только на руках детям-дошкольникам опасно - высока нагрузка на суставы и плечевой пояс.
6. Никогда не используйте для соревнований трудные в техническом исполнении и опасные физические упражнения.
7. Избегайте физических упражнений, при которых ребёнок излишне прогибается в поясничном отделе, так как большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

Что надо знать.

1. Ребёнка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием во время игр и физических упражнений.
2. Ребёнок с удовольствием занимается физ. упражнениями со взрослым.
3. На 5-м году жизни дети стремятся придумывать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания. Привлекайте к соревнованиям сверстников.
4. Обязательно контролируйте безопасность ребёнка, но старайтесь не подавлять его активность.
5. Сравнивайте достижения ребёнка только с его прошлыми результатами.
6. Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

Чего делать не следует

1. Раздражаться, если ребёнок неправильно выполняет упражнение.
2. Заниматься не систематически.

3. Подсмеиваться над неумелостью ребёнка.
4. Надевать на ребёнка тёплую одежду во время физ. упражнений.
5. Надевать на ребёнка носочки, трусики или штанишки с тугими резинками.

Какая физическая нагрузка оптимальна для ребёнка

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщая ребёнка к спорту с раннего детства, мы обеспечиваем ему физическую закалку, повышаем активность, воспитываем силу и ловкость. Всё это возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических процедур и физических упражнений. Исследования показывают, что качественные спортивные занятия уменьшают поведенческие и эмоциональные проблемы у детей. Хорошо распланированная и проведённая спортивная программа может дать ребёнку хорошую физическую форму, любовь к физ. деятельности, хорошую социализацию друзей, отслеживать его психическое, физическое и эмоциональное развитие, предупреждать возникновение различных отклонений в нём, создавать условия, способствующие гармоничному развитию ребёнка.

*Правила оптимальной нагрузки:*

1. Необходимо заниматься физической культурой регулярно. Утренняя гимнастика должна быть включена в режим дня ежедневно, а более серьёзные упражнения – около 3-4 раз в неделю.
2. Начинать физические упражнения необходимо начинать с минимальной дозировки.
3. Продолжительность занятия должна регулироваться возрастом ребёнка, временем суток и степенью усталости ребёнка.
4. Продолжительность утренней гимнастики не должна превышать 10 минут.
5. Не заниматься физическими упражнениями сразу после еды.
6. Продолжительность спортивных занятий:
  - для детей 3-4х лет не должна превышать 15 минут;
  - для детей 4-5 лет не должна превышать 20 минут
  - для детей 5-6 лет не должна превышать 25 минут;
  - для детей 6-7 лет не должна превышать 30 минут.
7. Маленькому ребёнку не рекомендуется в виде нагрузки длительные пешие прогулки.
8. Во время физических упражнений дыхание ребёнка должно быть свободным и произвольным.

9. Упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы распределение нагрузки на все части тела было равномерным.
10. Комплекс упражнений должен начинаться и заканчиваться лёгкими упражнениями.
11. Если во время физических упражнений ребёнок плохо себя почувствовал – упражнения немедленно прекращаются.
12. Для ослабленных детей подбирается особый комплекс упражнений с индивидуальной дозировкой.
13. Начинать лечебную физкультуру необходимо только с разрешения врача.