Консультация для родителей.

**«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!».

 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 больше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой детский сад зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных майках 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.

 Закаливание - это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма.

На практике часто применение какой-либо одной специальной закаливающей процедуры, например обливание ног или прием душа, служит уже основанием для того, чтобы считать закаливание проводящимся. Однако, применение только одной, специальной закаливающей процедуры, даже сильно действующей, не оказывает должного эффекта. Поэтому при организации закаливания необходимо помнить, что это - целая система мероприятий, неоднократно повторяющихся в режиме дня, а не отдельно взятая процедура.

 *Принципы закаливания.*

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

 *Постепенное увеличение закаливающих воздействий.* При закаливании детей недопустимо быстрое, форсированное снижение - или увеличение продолжительности процедуры.

 *Систематичность* - это регулярное повторение закаливаний, воздействий, так же, как и умывание, на протяжении всей жизни.

 *Учет индивидуальных особенностей ребенка*, состояние его здоровья, физического и психического развития, типологических особенностей нервной системы, чувствительности к действию закаливающих процедур. В соответствии с этими особенностями познается закаливающая нагрузка.

 *Проведение закаливания при положительном эмоциональном настрое ребенка.*

 Важно, чтобы процедуры носили игровой характер, а величина холодного или теплового воздействия в них не сопровождалась негативными реакциями, и воспринимались в виде приятно- прохладных, приятно-тепловых ощущений.

 Постоянных противопоказаний к закаливанию и его режиму нет.

Ограничивается только доза закаливающей процедуры и площадь закаливающих воздействий.

Временным противопоказанием являются все виды лихорадочных состояний, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы, пищевые токсиноинфекции и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной системы, сердечно - сосудистой, дыхательной и выделительной систем.

 Как только острое патологическое состояние миновало, необходимо приступать к закаливанию, сначала с использованием местных и далее - общих процедур.