

Консультация для родителей

«Как приобщить детей к физической культуре и спорту»

«С какого возраста, и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста?» - с таким вопросом часто обращаются к тренерам родители.

Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5-6 лет. Программа воспитания, в детском саду уже начиная, с 3-х лет предусматривает спортивные развлечения: санки, скольжение по ледяным дорожкам, велосипед, игры на воде. В средней, старшей, в подготовительной к школе группах добавляются лыжи, бадминтон, коньки, городки, настольный теннис.

Родителям следует знать, что правильно, разумно подобранные игры и развлечения благотворно влияют на основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки; на развитие сердечно-сосудистой системы, органов дыхания. Дети, перенесшие простудные и инфекционные заболевания, вновь приступают к занятиям не сразу, а в зависимости от перенесенной болезни, после определенного, указанного врачом времени.

Родители, которые всерьез думают заняться физическим воспитанием своего ребенка должны знать следующие правила:

- 1. Спортивные игры и физические упражнения нельзя проводить наощак и в плохо проветренном помещении;**
- 2. После физических упражнений полезны обтирания, теплый душ, купание;**
- 3. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка;**
- 4. Нагрузка во время игры должна распределяться равномерно на все группы мышц, возрастать постепенно из года в год. Родители должны помочь ребенку выбрать режим движений, красивую осанку, научить правильно, дышать, не задерживая дыхания. Вдох делать через нос, выдох через рот;**
- 5. Родители по внешним признакам могут определить, не превышает ли нагрузка физических возможностей детей. При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или прекратить занятия;**
- 6. Одежда должна соответствовать погодным условиям. Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту ребенка;**

7. Родители должны уметь оказывать первую помощь при несчастных случаях. Мы надеемся, что данные советы помогут родителям приобщить детей к здоровому образу жизни.