

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию **здорового образа жизни**, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Физическое развитие ребенка в **возрасте** от 3 до 6 лет позволяет заинтересовать его занятиями спортом и научить основным навыкам и принципам физической культуры.

1. Утренняя гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое **оздоровительное** и воспитательное влияние.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

- а) потягивание;
- б) ходьба (*на месте или в движении*);
- в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- г) упражнения для мышц туловища и живота;
- д) упражнения для мышц ног (*приседания и прыжки*);
- е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (*в стороны*));
- ж) упражнения силового характера;
- з) упражнения на расслабление;
- и) дыхательные упражнения.

2. Закаливание

Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления **здоровья** и сопротивляемости инфекциям является закаливание. Сущность закаливания организма заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность детского организма к вредному действию раздражителей внешней среды.

Закаливание может проводиться воздухом, водой и солнцем. Хороший эффект дает хождение детей босиком, с постепенным увеличением времени. Лето самая удобная пора для начала процедур по закаливанию детей. Начинать лучше с щадящих процедур воздушных ванн. Вначале их проводят в комнате, а затем на открытом воздухе. Очень эффективны влажные обтирания. Во всех случаях, исходя из индивидуальных особенностей ребенка, до начала процедур закаливания необходимо **проконсультироваться с врачом**.

3. Физическое упражнение основное специфическое средство, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося. Решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные, профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи.

Физические упражнения – осознанные, целенаправленные действия, связанные:

- с рядом психических процессов (вниманием, памятью, речью, и др.),
- с представлением о движениях,
- с мыслительной работой, эмоциями и переживаниями,
- с развитием интересов, убеждений, мотивов, потребностей,
- с формированием воли, характера и поведения
- с духовным развитием человека.

Примеры упражнений:

1. Упражнение: *Скрещивающееся движение*

Влияние упражнения – При помощи этого упражнения стимулируются функции головного мозга и лобных полушарий. Это позитивно влияет как на ум, так и на организм в целом.

2. Упражнение: *Преодоление тяжести*

Влияние упражнения – Длительное сидячее положение, а также стресс вызывают напряжение в области спины. При помощи этого упражнения расслабляется область спины и улучшается поток крови к спине. Через расслабление достигается лучшая координация и улучшается чувство равновесия. Кроме того улучшается способность понимания.

4. Сюжетные и подвижные игры – важнейший компонент содержания физической культуры.

Подвижная игра имеет столь широкий диапазон воздействия на организм и личность, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей и взрослых.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом, в них несложной техники и тактики, а правила всегда можно изменить соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка.

Таким образом, подвижная игра, выступая первоначально как детская забава, развлечение, позволяет ненавязчиво решать множество коррекционно-развивающих задач.

Игры с **движениями** дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, прекрасное средство развития. Каждая игра развивает целый спектр разнообразных способностей.

Подвижные игры позволяют совершенствовать естественные **движения** (ходьбу, бег, прыжки, элементарные игровые умения (*ловля мяча, передача предметов*)).

Правильно подобранные игры способствуют развитию внимательности, ловкости, сообразительности, быстроты, выносливости, а коллективные игры – воспитанию дружбы и товарищества.

Соединение в подвижной игре трех компонентов — физического упражнения, эмоционального тренинга и умственной нагрузки — приближает человека к естественной жизни, освоению элементов социальных навыков и взаимоотношений, развитию личности в целом.