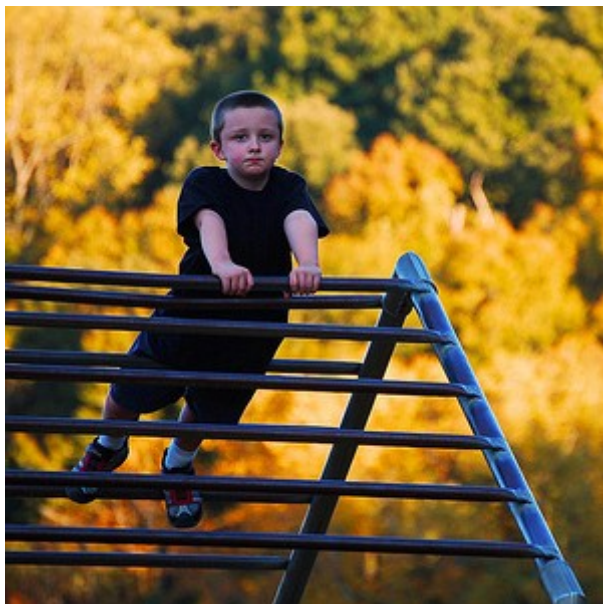


## УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



12 декабря 2013 года, 11:32

[Распечатать](#)

Дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для развития физических способностей ребенка. Именно в этот период можно максимально эффективно развить всевозможные двигательные умения и навыки ребенка и повысить функциональные возможности его организма. Но самое важное – в этом возрасте так просто стимулировать интерес ребенка к спорту, ведь ему самому постоянно хочется двигаться! Привычка быть физически активным, а значит здоровым, — базовая привычка, которую могут сформировать родители.

Культура физического совершенствования личности – это лишь громкое название, за которым должна скрываться интересная, физически развивающая игра, которая способствует укреплению мышечной системы, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, повышению иммунитета вашего ребенка. Кроме всего, физкультура и спорт тренируют характер, делая ребенка более целеустремленным, дисциплинированным и уверенным в себе.

### **Ошибки и оправдания**

Массовое восприятие физического воспитания сегодня крайне искажено. Как правило, оно ограничивается прогулками ребенка в детском саду (причем исключительно в хорошую погоду), несколькими физкультминутками на занятиях и дорогой из детсада домой. Многие к подобному привыкли и считают это нормой. Так сложилось, что к занятиям, скажем, английским языком у родителей более серьезное отношение, чем к регулярным активным прогулкам на свежем воздухе, походам в бассейн и командным играм во дворе. А ведь физических нагрузок, полученных в саду, детскому организму катастрофически не хватает. Если ребенок не будет заниматься дома, то это грозит не только плохим физическим развитием, но и снижением иммунитета, частыми простудными заболеваниями, проблемами с весом и даже нарушениями работы внутренних органов.

За недостаточным физическим развитием детей, как правило, скрывается родительская лень. И пусть многие оправдывают все недостатком средств (якобы посещение спортивной секции требует немалых денег), на самом деле ребенок с не меньшим удовольствием сыграет в мяч с любимым папой, нежели с чужим дядей-тренером. Отличная альтернатива секции – так называемые дни здоровья. Выбирайте какой-то день, чтобы пригласить друзей своего ребенка и вместе с ними целый день провести в играх и физической активности.

### **Физкультура дома**

Культура домашнего физического воспитания начинается с закладывания привычки выполнять утреннюю зарядку. Оценить и понять всю важность этого процесса ребенок сможет лишь в том случае, если родители будут подавать ему в этом пример. Так что некоторое время, пока у ребенка не выработается привычка, родителям придется поделаться утреннюю зарядку вместе с ним. Если повезет, зарядка войдет в привычку и у родителей, ведь она ничуть не менее важна и для их организмов, но об этом часто забывают.

Чтобы зарядка не становилась «каторгой», нужно пораньше ложиться спать. К моменту подъема следует хорошенько выспаться и восстановить силы. Проводить утреннюю зарядку для ребенка желательно в форме игры. Кроме того, дети часто любят повторять движения за взрослыми, так что заинтересованность ребенка напрямую зависит от активности участия в процессе родителей.

### **Прогулки – норма каждого дня**

Одной лишь утренней зарядкой домашнее физическое воспитание ребенка не должно ограничиваться. Ему нужно обеспечивать активный досуг, чтобы он как можно больше времени пребывал в движении. Не стоит отказывать детям в их желании поиграть с мячом или покататься на велосипеде, лыжах, санках и коньках. С самого детства нужно приучать ребенка к тому, что две троллейбусные остановки до детского сада лучше пройти пешком, а в квартиру на третьем-четвертом этаже лучше подняться по лестнице. Чем больше будет таких незначительных нагрузок на организм ребенка, тем лучше.

Чрезвычайно полезно для ребенка плавание. Регулярные занятия в бассейне очень полезны для развивающегося организма. Занятия командными видами спорта выполняют даже две важные задачи одновременно: стимулируют физическое развитие ребенка и учат его работать в коллективе.

Как и воспитание в целом, физическое воспитание ребенка во многом зависит от родителей. И они обязаны приложить максимум усилий, чтобы их ребенок рос физически здоровым и крепким, ведь это предопределяет всю дальнейшую жизнь человека.