

Переведенцева Марина Николаевна

воспитатель

Меркурьева Елена Владимировна

воспитатель

ГБДОУ Д/С №69 КВ Красносельского района

г. Санкт-Петербург

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКА, ИЛИ КАК ВЫБРАТЬ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА»

***Аннотация:** в данной статье авторами поднимается вопрос о повышении двигательной активности детей. В работе рассматриваются такие виды спорта, которые доступны для дошкольников.*

***Ключевые слова:** физкультура, спортивные секции, дошкольный возраст.*

Занятия физкультурой необходимы всем, ведь хорошо известно, какую пользу они приносят детям. Это профилактика ряда заболеваний, повышение иммунитета, улучшение внимания и познавательных способностей ребенка, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Не зря говорят, что движение – жизнь! К сожалению, малоподвижный образ жизни становится привычкой не только для взрослых, но и для детей. Ученые доказали, что недостаточная физическая активность негативно сказывается на интеллектуальном и психическом развитии ребенка.

Двигательная активность зависит не только от темперамента, состояния здоровья, настроения ребенка, но и от личного примера родителей и намерения приобщать его к активному образу жизни. Возможностей для занятий физкультурой достаточно – это и выполнение утренней гимнастики, и прогулки на спортивных площадках, подвижные игры, и, конечно же занятия в спортивных секциях.

В какую спортивную секцию отдать ребенка – каждый родитель решает самостоятельно.

Для детей младшего дошкольного возраста уже можно порекомендовать занятия гимнастикой, танцами, фигурным катанием. Эти виды спорта развивают грациозность, гибкость, выносливость и точность движений, формируют стройную подтянутую фигуру и правильную осанку, позволяют проявить творческий потенциал. Так же малышей можно отправить в бассейн для обучения плаванию. Эти занятия оказывают закаляющее воздействие на организм, способствуют укреплению костно-мышечной и нервной систем, улучшают кровообращение.

Детям старшего дошкольного возраста могут понравиться командные виды спорта: футбол, волейбол, хоккей и др. Они не только способствуют развитию выносливости, быстроты, хорошей реакции, но также учат работать в команде и мирно решать конфликты, возникающие в коллективе. Не менее интересными для старших дошкольников будут занятия различными боевыми искусствами. Они вырабатывают навыки самозащиты, позволяют выплескивать эмоции и агрессию, оказывают оздоровительное действие на организм. Также старшим дошкольникам можно порекомендовать такие виды спорта как большой теннис, настольный теннис, бадминтон. Эти увлекательные и доступные любому возрасту игры вырабатывают ловкость и быстроту реакции, формируют волю к победе, улучшают координацию и работу дыхательной системы, активизируют сердечно-сосудистую систему. Не один ребенок не останется равнодушным от занятий конным спортом – это самый лучший способ весело и с пользой для здоровья провести время на свежем воздухе, укрепить мышцы и снять стресс. Верховая езда не предполагает серьезных физических нагрузок, но заставляет активно работать мышцы спины и ног, дарит яркие эмоции от общения с животными.

Какую бы спортивную секцию родители не выбрали для своего ребенка, нужно не забывать: важно в дальнейшем предоставить ему самому возможность решить станет ли спорт его карьерой и призванием, или просто поможет вырасти сильным и уверенным в себе человеком.

Основы здоровья, культура отношения к своему телу и здоровью, пищевые привычки – все это старший дошкольник получает в семье. Сформировать правильные и здоровые привычки пока ребенок – младший дошкольник, проще, чем потом, уже в подростковом возрасте или в зрелости, пытаться что-то изменить и начать «жить правильно». Правильное физическое воспитание дошкольника – залог здоровья в будущем.

Список литературы

1. Ребенок и спортивные секции: какой вид спорта выбрать? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ourbaby.ru/article/Rebenok-i-sportivnye-sekcii-kakoj-vid-sporta-vybrat/>
2. Попова Т.Э. Будь здоров, дошкольник! – Сфера, 2016. – 112 с.