

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Ромашка»**

**Консультация для родителей  
«Физическое развитие детей дошкольного возраста»**



**Подготовила: И. В. Полежака,  
воспитатель  
по физической культуре**

**Ноябрь, 2022 г**

## *«Физическое развитие детей дошкольного возраста»*

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. В последнее время, как в детском саду, так и в семье уделяется большое внимание сенсорному и умственному развитию детей. Однако сложилось так, что физическое развитие в силу каких-то причин отошло на второй план, хотя именно высокий уровень физического развития детей – одно из важнейших условий благополучного психологического развития подрастающего поколения. Для детей крайне важна свобода двигательной деятельности. Разнообразить **подвижные игры** на прогулке помогут правильно организованные и подобранные по возрасту физкультурные занятия. Они способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы малышей, нормализуют работу нервной системы, улучшают сердечно-сосудистую деятельность.

Жизнь в городе, неблагоприятная экологическая обстановка, недостаточная двигательная активность, недостаток свежего воздуха, к сожалению, самым неблагоприятным способом оказывают воздействие на детский организм. Поэтому так важно уделять большое внимание физической культуре. Занятия физической культурой активизируют иммунитет, повышают сопротивляемость детского организма к различного рода заболеваниям.

**Дошкольный возраст** является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Ребенок в это время продолжает прибавлять в весе и расти (хотя и не так быстро, как после рождения), поэтому стоит уделить внимание привитию элементарных гигиенических навыков, формировать двигательную активность, а также проводить с детьми всевозможные закаливающие процедуры. Важно помнить, что все недочеты и пробелы в физическом развитии ребенка в дальнейшем исправить намного трудней, чем сформировать их изначально.

Двигаясь динамично, ребенок развивает упорство и волю в преодолении трудностей, познает окружающую действительность, учится быть самостоятельным. Физическая активность помогает малышу снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.

В возрасте 6 лет у ребенка формируются первые мышцы, он становится значительно подвижным и выносливым. Полноценность физического развития ребенка в этом возрасте зависит от владения им разнообразными движениями. Нам, взрослым, необходимо по мере возможностей разнообразить двигательный опыт детей. При этом необходимо учитывать уровень готовности детского организма к разнообразным физическим нагрузкам.

Не стоит забывать, что костная система дошкольника очень подвижна и хрупка, поэтому необходимо следить за правильной осанкой ребенка во время занятий, а также за положением его тела во время ночного и дневного сна.

Известно, что систематические занятия физической культурой повышают иммунитет детей, что впоследствии повышает сопротивляемость организма к различным инфекционным и простудным заболеваниям. Поэтому так важно с самого раннего возраста приучать детей принимать воздушные и солнечные ванны, систематически проводить всевозможные водные процедуры. Только выполняя все эти условия о бесконечные простудные заболевания останутся в прошлом.

Общее самочувствие, работа легких и эндокринной системы, сердца и сосудов, пищеварения и функций теплообмена значительно улучшатся, если ребенок будет уделять двигательной активности и спорту не менее двух часов в день.

Помимо специальных комплексов упражнений не стоит забывать о столь любимых ребятами подвижных играх. Важно помнить, что даже в самую любимую игру детям надоест играть, если играть в нее постоянно. Никогда не бойтесь осваивать новые игры. Используйте разнообразные материалы: обручи, кегли, скамеечки, кубики и т. п. Все это поддерживает интерес к игре и вносит разнообразие, а также помогает усложнить двигательные задания.

Ребенок 3–7 лет в силу возрастных особенностей довольно активен и подвижен. Поэтому обеспечивая дошкольнику физическое развитие, нет необходимости стимулировать его активность. Достаточно лишь направить ее в нужное русло. Очень важно грамотно подобрать комплекс физических упражнения таким образом, чтобы малышу были интересны занятия. Для здоровья ребенка в этом случае важно, чтобы занятия спортом не носили изнурительный характер. Для того, чтобы обеспечить правильное физическое развитие дошкольника необходимо помнить, что физкультура предпочтительнее спорта, по крайней мере, в возрасте до шести лет.



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».



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 побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик 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.

#### **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.