

## Развитие интереса у дошкольников к физической культуре и спорту посредством подвижных игр и спортивных развлечений

Подготовила: инструктор по физической культуре

Вечирко Н.В.

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

Со старшего дошкольного возраста дети обучаются в ДОУ ходьбе на лыжах, плаванию, катанию на коньках, а также на роликах, пионерболу и др. Доступность и полезность игр и спортивных развлечений для дошколят научно доказана рядом исследований, практикой работы многих детских садов.

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 промежутка времени.

К сожалению, некоторые родители недооценивают значения игр и спортивных развлечений для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Ведь правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаляют организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

Для тех родителей, которые всерьез думают заняться физическим воспитанием своего ребенка, интересно будет узнать, что работающая мышца потребляет питательных веществ в 3 раза, а кислорода в 7 раз больше, чем бездействующая.

Игры, спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить натошак и в плохо проветренном помещении. Не следует их начинать сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортивные занятия надо за 1,5-2 часа до ночного сна. После игр и спортивных развлечений полезны обтирания, теплый душ, купание. Эти водные процедуры помимо превосходного закаляющего воздействия на организм ребенка дают немалый гигиенический эффект.

Приступая к подвижной игре или спортивным состязаниям, следует иметь в виду, что дети неодинаковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. Внешний вид, аппетит, сон – вот зрительно контролируемый барометр правильной физической нагрузки. При выборе игр и спортивных развлечений необходимо учитывать состояние здоровья вашего ребенка.

Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои силы и нередко заигрываются (во вред своему здоровью). Поэтому и разучивание, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры большой активности сменяются спокойными. Лучше чуть-чуть не доиграть, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерба здоровью. Нагрузка во время игры должна распределяться равномерно на все группы мышц, возрастать постепенно из года в год. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или даже вовсе прекратить занятия.

Одежда должна соответствовать погоде, виду игры, стадии обучения (вначале обучения – обычная одежда, затем – спортивная), индивидуальным особенностям, возрасту, полу, степени закаленности и состоянию здоровья ребенка. Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу детей.

Дети должны иметь свой спортивный инвентарь: велосипед, мяч, санки и т.д. он должен соответствовать возрасту ребенка

Во время игр и развлечений настроение у ребенка должно быть ровным и жизнерадостным. Старайтесь поддерживать у детей хороший тонус. Имейте в виду, что психика его неустойчивая, легко ранимая. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнет его от того или иного вида игры. Указывая ребенку на его ошибку, будьте тактичны. Ничто не укрепляет веру в свои силы так, как разумно высказанное одобрение. Во время занятий место родителя зависит от конкретного вида игры и спортивного развлечения: он должен быть всегда рядом, чтобы что-то показать, помочь, вовремя подстраховать, представляя ему, по мере обучения и усвоения движения, больше самостоятельности.