

## **Физическое развитие ребенка: с чего начать?**

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.

Физическое воспитание детей – один из вопросов, которые призваны решать как родители, так и педагоги детских садов. Детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждый день инструктор по физкультуре проводит с детьми утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, цель которых – дать детям возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц. В теплое время года вся физкультурно-оздоровительная работа проводится на свежем воздухе. Для этого в нашем детском саду предусмотрена спортивная площадка, оборудованная бревнами, гимнастическими стенками, мишенями и т. д.

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 свежем 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. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Физическое воспитание детей подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.

### ***А если малыш не посещает детский сад?***

Физическим воспитанием 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 внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.