**Серия бесед для родителей с детьми**

**«Малыши открывают спорт»**

(источник: В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов «Малыши открывают спорт», издательство «Педагогика»)

С какого возраста и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста?

 С таким вопросом часто обращаются к тренеру родители. И нередко удивляются, когда слышат в ответ: «Давно пора!»

 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 (и даже более раннего возраста).

Доступность и полезность игр и спортивных развлечений для дошколят научно доказана рядом исследований, практикой работы многих детских садов. Все это подтверждает, что наши дети могут и должны приобщаться к прекрасному миру движений и эмоций. Но делать это надо продуманно, гибко, без срывов, на строгой медицинской и педагогической основе, исходя из интересов здоровья ребенка и его гармонического развития.

 Прежде, чем приступить к регулярным занятиям, ребенок должен пройти в детской поликлинике тщательный медицинский осмотр с целью определения состояния его здоровья и уровня физического развития. А затем в течение года ему необходим систематический медицинский контроль.

 Родителям следует знать, что правильно, разумно подобранные игры и спортивные развлечения благотворно влияют на основные показатели физического развития детей: рост, вес, окружность грудной клетки, на развитие сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.

 Дети, перенесшие простудные заболевания, вновь приступают к занятиям не сразу, а в зависимости от перенесенной болезни, после определенного, указанного врачом промежутка времени.

 Правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаляют их организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

 К сожалению, некоторые родители недооценивают значения игр и спортивных развлечений для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью.

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

 При выборе игр и спортивных развлечений необходимо учитывать состояние здоровья вашего ребенка.

 Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои силы и нередко заигрываются (во вред здоровью). Поэтому и разучивание упражнений, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры большой активности сменяются спокойными. Лучше чуть-чуть недоигрывать, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерб здоровью.

 Нагрузка во время игр должна распределяться равномерно на все группы мышц, возрастать постепенно из года в год. Родители могут и должны помочь ребенку выработать красивую осанку, научить правильно дышать, не задерживая дыхания, сообразуясь с физическим упражнением, глубоко, равномерно. Вдох делать через нос, выдох-через рот.

 Каждая игра и спортивное развлечение имеет четкое очерченные границы, длится определенное время, но родители по внешним признакам могут определить, не превышает ли нагрузка физических возможностей ребенка. При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок слегка вспотел, но бодр, жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или даже вовсе прекратить занятия.

 Одежда на занятиях должна соответствовать погоде, виду игры, стадии обучения, индивидуальным особенностям, возрасту, полу, степени закаленности и состоянию закаленности ребенка.

Во время игр и спортивных развлечений настроение у ребенка должно быть ровным и жизнерадостным. Старайтесь поддерживать у малыша хороший тонус. Имейте в виду, что психика его неустойчива, легко ранима. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнет его от того или иного вида игра. Указывая ребенку на его ошибки, будьте тактичны.

 Объясняя, нужно говорить ребенку не ЧТО он будет делать, а КАК. Обучая, задания давайте конкретные, чаще повторяйте упражнения, заботясь прежде всего о том, чтобы ребенок понял суть движения. Детали же помогите ему отшлифовать потом.

 Показ движения чаще всего зеркальный: в ту же сторону, в какую делает движение ребенок.

Предлагаем вашему вниманию занимательные истории, в которые попадает наш герой, мальчик Вася. Они познакомят детей с различными элементами спортивных игр и упражнений.