

Спорт в жизни дошкольника.

В настоящее время одной из **актуальных проблем** является **сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения**. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни **формируются** уже в дошкольном возрасте, который является **основополагающим в становлении личности человека**.

Чем же полезен и почему важен спорт для детей дошкольного возраста?

Спорт - неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своем будущем. И чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста.



Занятия спортом с детьми дошкольного возраста формируют:

- Позитивное отношение к собственному здоровью
- Помогает организации деятельности и досуга
- Способствует поиску места в жизни



А каким же образом лучше всего вырастить детей крепкими и здоровыми?

Для этого предлагают родителям как можно больше играть с детьми в подвижные игры. Подвижная игра является самым уникальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что с их помощью дети растут и развиваются.





Игра:

- вызывает положительные эмоции,
- усиливает все физиологические процессы в организме,
- улучшает работу всех органов и систем.



Различные ситуации, возникающие в игре, учат детей правильному поведению и представлению об окружающей действительности. И, если **правильно подобрать игру для вашего ребенка**, то самый **гиперактивный** сможет **успокоиться и заинтересоваться** ходом игры, **малоактивный** ребенок **начнет быстрее бегать, соображать**. И самое главное, что в игре есть свои правила и требования. Дети учатся подчиняться общим требованиям! Правила игры они воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. А когда ребенок умеет контролировать свое поведение, ему будет легче жить в обществе.



Играть со своим ребенком можно дома и на прогулке!

Игры или игровые упражнения с правилами дома (учитывая возраст детей):

- пройди по контуру ковра (закрыв глаза, с книгой на голове и т.д)
- перекажи мяч (прямо, в сторону, через предметы и т.д)
- кто быстрее соберет игрушки.

Игры (или ряд упражнений) могут также придумываться в процессе игровой деятельности взрослого и ребенка, что приветствуется в двойне!

Игры или игровые упражнения с правилами на улице (учитывая возраст детей):



- кто быстрее добежит до заданного ориентира (столб, остановка и т.д)
- повторяйка, взрослый показывает ребенок повторяет и наоборот (прыжок, наклон, поворот и т.д)
- совместное катание на велосипеде, ребенок за ранние планирует маршрут, взрослый едет за ним.
- в зимний период: построй пару маленьких замков (снежных шаров) и пройди с санками мимо них, не задев и т.д.



Все родители мечтают вырастить здорового и всесторонне развитого ребёнка, а достичь этой цели невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом. Задача родителей поощрять увлечение детей, контролировать его, развивать интерес к спорту, не дать ему угаснуть. Родители должны быть убеждены, что занятия спортом развивают физические возможности организма, дисциплинируют ребенка, благотворно влияют на здоровье, нравственность, учебу и поведение. Только такая убежденность сделает родителей верными друзьями спорта, помощниками детей в их занятиях спортом. Следует помнить, что спорт нужен всем детям!

