

Им нужно увеличивать физические нагрузки и поручать посильные домашние дела: пылесосить, поднимать стулья, в саду – носить воду, копать, убирать старые листья граблями.

В этот период родители должны обратить внимание на физическое воспитание дошкольника и уделить время умеренной спортивной нагрузке. Доказано, что двигательная активность стимулирует умственное и эмоциональное развитие. Это происходит за счет насыщения мозга кислородом. Отдайте малыша в спортивные секции, пока что недалеко от дома. А когда спортивные «таланты» малыша станут более очевидными – посоветовавшись со специалистами, определите к хорошему тренеру. Общение с успешным тренером и отобранными в его группу детьми будет дополнительным мощным стимулом социализации.

Ослабленным детям или детям, чьи физические данные далеко не атлетические, можно начать заниматься в группах лечебной физкультуры. Неплохо записаться в бассейн, посещать спортивные семейные клубы. А еще лучше – устраивать походы на выходные.

Для детей в этом возрасте открываются двери спортивных секций, многие виды спорта: фигурное катание, гимнастика, теннис, легкая атлетика – становятся для них доступными.

Силовые виды спорта, занятия, сопряженные с высокими нагрузками, еще не подходят для детей этого возраста. К ним не готов даже хорошо развитый старший дошкольник, в такие секции принимают детей с 10–12 лет.



Ребенок четырех лет очень активен. Физическое развитие требуется ему как воздух. Свобода – определяющее условие этого развития. Почаще вывозите малыша за город, на широкие просторы, в естественную среду обитания всего живого, где есть лес, вода, солнце, горы. Именно здесь он ощущает необъятность мира и свои неисчерпаемые возможности.

А каким законам подчиняется рост ребенка? Рост ребенка – прямое отражение процесса его развития. Если малыш не растет – он не развивается! Увеличение длины тела является очень важным и тонким показателем развития ребенка в целом. Физиологи доказали, что рост замедляется в условиях дефицита любви. Ребенок хорошо растет в атмосфере счастья и радости, когда он чувствует защищенность и безопасность. И, напротив, психические нагрузки, депрессия, чувство угрозы и незащищенности, отсутствие искренней родительской любви и заботы могут привести к замедлению роста или недостаточной реализации генетически заложенной программы. Высокорослые дети тоже результат неблагоприятного развития, чрезмерно напряженного окружения.

Следует помнить, однако, что весь дошкольный возраст – период неравномерного роста и прибавки в весе.

В промежутке от четырех до шести лет ребенок вырастает на 15 см, в то время как прибавка в весе совсем невелика, до 5 кг. На первый взгляд кажется, что ребенок похудел и вытянулся. Именно в эти годы он становится более подвижным и выносливым, его движения более скоординированы. Дети становятся сильнее, растет их мышечная масса.



**Движение –
ЭТО ЖИЗНЬ ДОШКОЛЬНИКА**



Причиной этого является то, что дошкольный возраст – период незавершенного развития костей, некоторые из них имеют хрящевое строение. И вообще, у каждого вида спорта – свой наиболее благоприятный период.

Помните – вид спорта формирует облик малыша.

Известно, что чем младше дети, тем они более восприимчивы к тому, чему мы их хотим научить. Тут важно, как умело мы это делаем. С трудом приобретает навык – значит, не так показали. Научить – это тоже талант. Здесь нужна изобретательность взрослого!

В четыре года легко освоить навыки личной гигиены, приобрести привычку к здоровому образу жизни, научиться получать удовольствие от двигательной активности и занятий физкультурой и спортом. Именно в этом и состоит физическое воспитание малыша. Занятия спортом – это залог успеха и высоких достижений во всем в дальнейшем. Спорт формирует характер, волю, дисциплинированность, работоспособность и умение побеждать.

