

Консультация для родителей по физическому развитию

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. В дошкольном возрасте закладывается основа для **физического развития**, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Движение является биологической потребностью растущего детского организма.

Для успешного выполнения бытовых, профессиональных и спортивных двигательных действий человеку необходим определённый уровень **развития физических качеств**. Этот уровень может быть оптимальным только при условии гармоничного **развития физических качеств** с учётом возраста.

Быстрота. Как **физическое** качество быстрота — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (*рук и ног*). Быстрота **развивается** в процессе обучения ребенка основным движениям. Выполнение упражнений в разном темпе способствует **развитию** у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом. В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (*сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т. д.*).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. **Развитие** быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие ловкости. Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основными измерителями ловкости считают пространство и время. Выделяет три ступени **развития ловкости**.

Первая ступень характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, при этом не имеет значения скорость их выполнения.

Второй ступенью ловкости является тонкая пространственная точность и тонкие пространственные координации, которые могут осуществляться в сжатые сроки.

Третья, высшая ступень ловкости проявляется уже не в стандартных, а в переменных условиях. Измерителями этого высшего проявления ловкости является то наименьшее время, которое необходимо для нахождения и точного исполнения нужного ответного действия при внезапной смене условий деятельности.

К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координирование выполнения двигательных действий. При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения ребенка движению; подвижные игры на **развитие** ловкости должны включать упражнения на координацию, а игры — игровые упражнения.

Сколько заниматься? Возможность включать в распорядок дня совместные занятия одного из **родителей** с ребенком существует почти всегда. Рекомендуется папам это ответственное занятие взять на себя. Необходимо уделить ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Необходимо постараться определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как **родители**, как правило, дома и хотя бы один из них может заниматься с ребенком.

Подсказки для взрослых

1. Не рекомендуется заниматься **физической культурой на кухне**, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй и т. д.

2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т. д.