Физическое развитие ребенка дома

И мамы, и папы хотят, чтобы их дети был ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать уже с младенческого возраста, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально, ведь на первом году жизни физическое и интеллектуальное развитие неразрывно связаны между собой.

 Правила проведения занятий

Необходимо помнить и выполнять правила проведения занятий, чтоб они действительно пошли на пользу и не навредили вашему малышу.

*1. Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Практически в каждой поликлинике есть массажный кабинет и кабинет лечебной физкультуры. Пусть врач ЛФК или опытный массажист осмотрит вашего ребенка, скажет, на что следует обратить внимание, покажет специальные упражнения, подходящие именно для него (одному ребенку, возможно, понадобится выполнять комплекс упражнений, направленный на укрепление определенных групп мышц, а другому — наоборот, на расслабление и снятие тонуса).

2. Занятия и интенсивность нагрузки должны учитывать возраст и уровень физического развития ребенка. Форсированная нагрузка не только не будет способствовать физическому развитию, но, наоборот, приведет к ухудшению здоровья ребенка, причем проблемы могут появиться не сразу, а в более старшем или даже зрелом возрасте. С ребенком нельзя проделывать то, к чему он физически не готов.

3. Увеличивайте нагрузку и продолжительность занятий постепенно. Начните с пяти — десяти минут и доведите время занятия до 40 -60 минут ежедневно.

4. Следите за состоянием ребенка во время занятий, ни в коем случае не допускайте переутомления. Лучше позаниматься три раза по 15 минут в течение дня, чем один раз 45 минут.

5. Занятия должны проводиться через час после или за полчаса до еды.

6. Если у ребенка плохое самочувствие, повышена температура, следует отменить занятия.

7. Не заставляйте ребенка, если малыш не настроен на занятия, их следует отложить на какое-то время и предложить ему позаниматься чуть позже.

8. Для детей дошкольного возраста желательно, чтобы занятия проходили в игровой форме.

9. В комнате, где вы занимаетесь, должно быть свежо, её следует хорошо проветрить или оставить открытой форточку.

10. Упражнения должны быть подобраны таким образом, чтоб гармонично развивались все группы мышц.

11. Чередуйте активные упражнения с упражнениями на расслабление.

12. Всегда одобряйте и хвалите вашего малыша, даже если что-то получается не сразу — ваша поддержка и уверенность в его силах ему просто необходимы.*
 **Спортивные снаряды из обычных вещей**
Хорошо, если в квартире нашлось место хотя бы для небольшого спортивного комплекса. Но, к сожалению, не всегда это возможно. И тогда на выручку приходит фантазия. Она позволит превратить в спортивные тренажеры самые обыкновенные вещи.

 **Массажные дорожки**
Известно, что массаж стоп очень полезен не только для профилактики плоскостопия, но и для решения проблем всего организма, ведь при этом виде массажа оказывается воздействие на рефлекторные зоны и биологические активные точки стопы. В спортивных магазинах можно приобрести специальную массажную дорожку или сделать её своими руками. Мама-рукодельница может сшить дорожку, заполнив её горохом, фасолью, гречкой. Такая дорожка будет укреплять ножки, развивать тактильную чувствительность и, активизируя рефлекторные зоны, оздоравливать ребенка. Самый простой массажный коврик легко сделать из игольчатого массажера — аппликатора Кузнецова. Накройте массажер тонким одеялом или покрывалом, и ваш коврик для ног готов!

Но только перед тем, как вы предложите коврик для занятий ребенку, попробуйте сами походить по нему. Если иголки будут слишком острыми — положите на него покрывало потолще, а если иголочки, наоборот, почти не будут чувствоваться, накройте их чем-нибудь потоньше. По моему опыту, для того, чтобы коврик получился "в самый раз" достаточно постелить на аппликатор теплую байковую пеленку. А для того, чтобы сделать хождение по коврику еще более интересным, добавьте его в полосу препятствий.

**Большая мягкая игрушка**
Такая игрушка (возможно даже и не одна) наверняка найдется. Чаще она просто пылится в углу комнаты, заботливо подаренная кем-то из друзей, или используется на диване вместо подушки. Мои дети придумали для своей метровой плюшевой собаки новое применение со спортивным направлением — через неё так здорово прыгать и лазать! А о том, как полезны прыжки для физического развития детей мы уже говорили — они укрепляют мышцы и суставы, развивают ловкость и координацию, улучшают работу вестибулярного аппарата.

 **Выводы**

Физическое воспитание – это одно из условий гармоничного развития ребенка дошкольного возраста. По мере взросления ребенок приобретает все более сложные двигательные навыки, улучшается координация движений, развивается ловкость, выносливость, скорость. Спортивные секции для детей дошкольного возраста способствую общему физическому развитию малышей. Но следует помнить, что детский организм не готов к сильным нагрузкам, поэтому занятия профессиональным спортом в этом возрасте могут нанести вред здоровью ребенка. Помимо посещения секций, очень важно вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, правильно питаться, проводить время на свежем воздухе. Дома у ребенка должна быть возможность для физической активности.