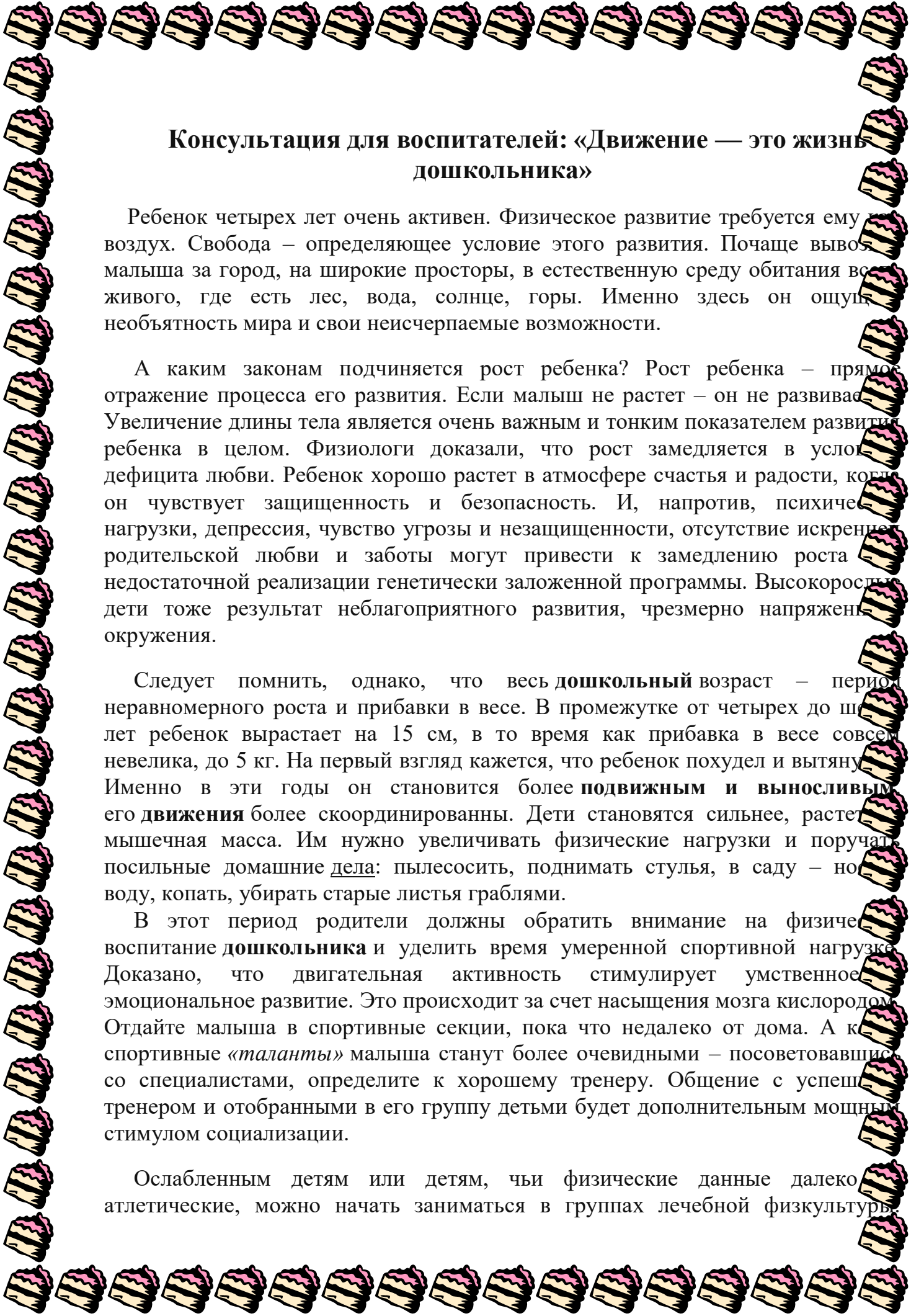


A decorative border made of small, stylized cakes with pink frosting and yellow layers, arranged in a rectangular frame around the text.

Консультация для воспитателей: «Движение — это жизнь дошкольника»

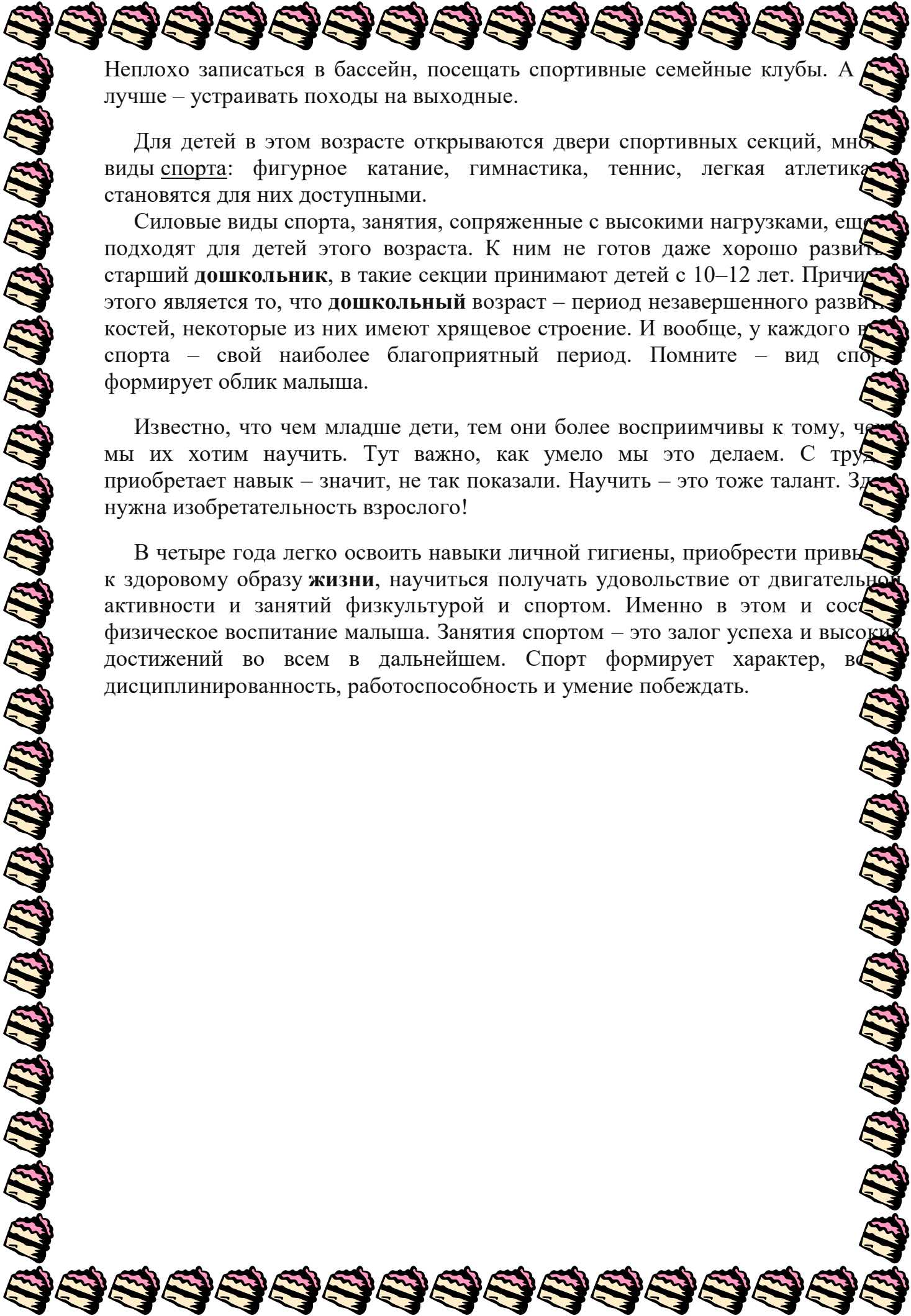
Ребенок четырех лет очень активен. Физическое развитие требуется ему воздух. Свобода — определяющее условие этого развития. Почаще вывод малыша за город, на широкие просторы, в естественную среду обитания всего живого, где есть лес, вода, солнце, горы. Именно здесь он ощущает необъятность мира и свои 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 и к 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 семи 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 скоординированны. Дети становятся сильнее, растёт мышечная масса. 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 от атлетических, можно начать заниматься в группах лечебной физкультуры.



Неплохо записаться в бассейн, посещать спортивные семейные клубы. А лучше – устраивать походы на выходные.

Для детей в этом возрасте открываются двери спортивных секций, много видов 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. 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.