**Тема. Консультация для родителей на тему: «Физическое развитие ребенка: с чего начинать?»**

**Дата** 20.11.2023

**Подготовила** Антропова Л.И.

 **Физическое развитие ребенка: с чего начать?**

Многие задаются вопросом, с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети – просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Физическая культура в жизни ребенка**

«О спорт! Ты – мир!» Как часто мы слышим эту фразу. Я бы ее немного перефразировала бы: «О спорт! Ты – жизнь!» И это правильно, потому что благодаря спорту мы развиваемся, становимся сильнее, выносливыми, именно в спорте закаляется характер, формируются такие важные качества, как взаимовыручка, упорство в достижении цели, без которых так трудно прожить в современном мире. Но как привить это человеку? Начинать нужно с раннего детства - с детского сада. Как это здорово – видеть счастливые глазенки ребятишек, когда они приходят на занятие в спортзал, когда у них что-то получается. На сегодняшний день большими темпами увеличивается количество детей с ООП, это показатель очень печальный, на это явление оказывают воздействие самые разные факторы. Дети с ООП, это группа детей, которым характерно стойкое расстройство функций организма, сопровождающееся серьезным заболеванием, врожденными недостатками, как умственного, так может быть и физического развития, различные травмы, все эти перечисленные элементы приводят к ограничению нормальной жизнедеятельности ребенка. И главная задача моя как педагога – не сделать из них мастеров большого спорта, а привить вкус к здоровому образу жизни, чтобы они чувствовали потребность в наших занятиях и получали от этого настоящее удовольствие, чтобы становились физически сильными и здоровыми. Ведь для здоровых детей спорт – это обычная потребность, то для детей с ООП, физические упражнения жизненно необходимы, так как это ключ к физической, социальной и психической адаптации. Я знаю, что чудес не бывает, но если с детства привить ребенку правильное отношение к физическим упражнениям, учить закаливанию, различным спортивным навыкам, то это постепенно перерастет в привычку, от которой он вряд ли откажется потом, уже во взрослой жизни. И я стараюсь вовлечь всех ребят в спортивную жизнь, начиная с ежедневной зарядки, проводимая в виде танца на заданную тему, которая является экспромтом для детей, решая и задачи творческой направленности, заканчивая массовыми спортивными мероприятиями, где каждый ребенок способен почувствовать себя сильным, ловким и уверенным в себе. Ребенок, имеющий то или иное заболевание, сможет только по настоящему жить, узнать себя, исключительно в социуме, именно в нем происходит формирование его личности, познание себя и своего окружения, радости движения, он начинает чувствовать себя частичкой целой системы, понимает, что он не один такой, что есть дети, находящиеся в похожем положении, учиться взаимодействовать с ними, дружить, работать в команде, ощущать вкус победы или поражения. В заключении следует отметить, что значение физической культуры для детей с ООП играет огромную роль в процессе их социализации и адаптации так как: • Укрепляется психика

• Мобилизуется воля

• Происходит расширение их функциональных возможностей

Таким образом, занятие спортом помогает детям познать себя самого. Вот так, шаг за шагом, мы учимся, боремся, преодолеваем себя и добиваемся успеха. А каждый успех – это стремление к победе, к лучшим результатам помогает каждому ребенку не только становиться здоровым, но и дает возможность почувствовать себя личностью.

**Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей «Спортивный уголок дома»**

**Главной заповедью для родителей,** решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть **«Не навреди».**

**Список литературы:**

Агаджанова С.Н – Физическое развитие детей Инструктор по физкультуре в детском дошкольном учреждении- М.: Сфера Физкультурно-оздоровительная работа.

Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва: Педагогика, 1999г