

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КРАСНОДАР

«Центр развития ребенка – детский сад № 72»

Консультация:  
**«СПОРТ КАК СОВМЕСТНЫЙ  
ДОСУГ»**



студентка КПК: Кабанкина А.А.

декабрь

2023 год

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К сожалению, к этому привыкли как к своеобразной норме.



Маленький – значит, слабый, считают родители его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают чаще всего малыша не от того, от чего следует.

Ребенок дошкольного возраста очень активен. Способствует этому усиленное развитие мускулатурой системы, потребляющей большое количество кислорода. Поэтому физическое развитие детей дошкольного возраста является одной из главных целей для родителей.

***Принципы развития физических способностей у дошкольника:***

1. Индивидуальный подход, учитывающий различную подготовку ребенка к двигательной активности.
2. Параллельное развитие элементов воспитания (смелость, выдержка, настойчивость) присутствует при работе над физическими качествами.
3. Оттачивания каждого навыка до мастерства, учитывая все возможности организма.
4. От простого к сложному.
5. Ответственное отношение к развитию двигательных качеств со стороны ребенка.



Что происходит с детьми возраста 3-6 лет, если целый день они сидят дома? Ограниченность движений, нет выплеска эмоций. А ведь энергии у них хватит на двух взрослых! Если ее не расходовать, то происходит перевозбуждение. Желание бегать, играть, тратить накопленный энергетический ресурс есть, а возможности нет. ***Тогда вы можете столкнуться с рядом проблем:***

- плохой сон — самое первое, что ждет малыша. Нет усталости, значит, плохо засыпаем, а потом не можем проснуться;
- плохой аппетит. Нет расхода калорий, значит, нет потребности их возмещать;
- излишняя эмоциональная активность: ребенок кричит, не может усидеть на месте;
- неконтролируемое поведение.



Все это очень пагубно сказывается на психическом развитии. Пара прогулок в день, посещение спортивной секции или танцевального кружка исправят положение. Это несложно.



Таким образом, старший дошкольный возраст является благоприятным периодом в развитии физических качеств. Двигательная активность дошкольника влияет на формирование его психофизиологического статуса, определяемого существованием зависимости между уровнем физической подготовленности и психическим развитием дошкольника.

***Надеюсь наша информация была Вам полезна!***

