

## «Спорт детям» (советы родителям по физическому воспитанию дошкольников)

*Все родители мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, успешным и счастливым. Но не все понимают, что для приобретения крепкого здоровья ребенком нужно потрудиться именно родителям.*

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

Многие задают вопрос: с какого возраста правильнее начинать физическое воспитание детей?

Большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить чемпионов, для них детский спорт — просто возможность обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в себе, собственных силах, привить некоторые навыки, дисциплинировать. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания дошкольников.

Перед тем, как отдавать ребенка в какую-либо спортивную секцию, присмотритесь к нему, к его способностям и физическим возможностям.

Физическое развитие ребенка — дело очень серьезное. Желательно посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции, в которую вы собираетесь отправить ребенка. Родителям необходимо выслушать рекомендации специалистов и затем принять решение, справится ли ребенок с той нагрузкой, которая будет на него возложена.

Ведь самое главное — не навредить своему чаду.

### **Детский спорт: в какую секцию отдать малыша?**

Размышляя над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию лучше отправить свое чадо? Стоит присмотреться к особенностям характера своего ребенка при выборе направления спортивной секции. Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.

- Если у малыша хорошо развиты навыки общения — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, баскетбол, хоккей, волейбол и т. д.
- Если малыш гиперактивен, склонен к дракам и конфликтам, следует обратить внимание на секции единоборств. Здесь он сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.
- Если ребенок является выраженным лидером - оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис и плавание. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.
- Если ваш ребенок замкнут и застенчив, скорее всего, ему придется по душе конный спорт или плавание. Так же, эти виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям.

Высокая самооценка - отличный стимул для ребенка выполнять любую работу. Поощряйте любые достижения своего ребенка.