**Консультация для родителей**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРОСТА»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРОСТА**

Дошкольный возраст (3-6 лет) характеризуется значительными изменениями в физическом и двигательном развитии ребенка. К середине третьего года жизни формируются основные переместительные движения, хотя их окончательное созревание наступает лишь в подростковом возрасте. Быстрыми темпами идет рост скелета, мышечной массы, изменение пропорций тела. Осваиваются основные жизненно важные движения. Особенности психики ребенка этого возраста обусловливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового, содержания.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) важно приучить ребенка к ежедневным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми как обязательным элементам повседневной жизни. В этот период необходимо создать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

Главная задача физического воспитания ребенка **третьего года жизни** освоение и совершенствование новых видов движений, особенно пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений. Содержание моторной активности ребенка обогащается за счет совершенствования навыка ходьбы, перемещения в усложненных условиях (ходьба по веревочке, по доске, перелезание через бревна, спрыгивания с небольшой высоты, прыжков в длину с места, подбрасывания и ловли мяча, произвольных изменений положения ног, рук, туловища и головы, плавания и упражнений в воде, игр на воздухе и дома.

Ловкость развивается при перемещении со сменой направления ходьбы и бега, при упражнениях с предметами, особенно с мячом. Координация движений кисти и пальцев в специальных упражнениях, а также при игре с кубиками, с пластилином и т.п. развивается наиболее успешно.

Занятия физическими упражнениями следует проводить ежедневно в форме зарядки, занятий по освоению и совершенствованию движении (3 раза в неделю ) и различных игр. Продолжительность занятий в начале периода -15-20 мин., к концу периода достигает 20-25 минут.

Важное место в режиме физической активности ребенка третьего года жизни должна занять утренняя зарядка. Зарядку нужно проводить ежедневно. Значение утренней зарядки далеко не исчерпывается ее оздоровительной функцией, снятием « заторможенности » ребенка после ночного сна, взбадриванием малыша. Огромная психологическая роль утренней зарядки заключается в воспитании у ребенка привычки начинать день с физических упражнений. Упражнения для зарядки должны конструироваться из известных и хорошо освоенных ребенком движений. Лучше всего, если взрослый будет выполнять упражнения вместе с ребенком. Это создаст лучшую эмоциональную обстановку и облегчит ребенку выполнение движений, особенно воспроизведение им темпа и ритма.

Количество упражнений в зарядке не должно превышать 4-5, не считая ходьбы в начале и в заключительной части.

Главная задача физической активности ребенка **четвертого года жизни** - освоение новых движений, главным образом из арсенала упражнений спортивного характера. Новая черта физической тренировки в этот период - постановка целей в ряде упражнений. Такими целями могут быть: пробежать быстро, метнуть далеко, попасть мячом в цель, прыгнуть как можно дальше, точно воспроизвести движение, быстро среагировать на команду.

У ребенка в возрасте от 3 до 4 лет необходимо начать целенаправленное воспитание таких физических качеств, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость. Значительное место в занятиях должна занять подготовка к освоению и частичное освоение базовых элементов движений в спортивных упражнениях - элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, коротких связок гимнастических упражнений, элементов акробатики, катание на лыжах и коньках, плавание.

Превалирующей формой занятий остается игра, но все в большей мере необходимо использовать и классические формы тренировки с многократным повторением, заучиванием элементов движений и их связок. Продолжительность занятий составляет 30-35 минут. Занятия проводятся 3-4 раза в неделю.

Основная направленность физической подготовки детей **пятого года жизни** - расширение арсенала освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых сложных в техническом отношении упражнений.

Специальные усилия воспитателя должны быть направлены на силовую подготовку мышц ребенка.

При этом основной упор следует сделать на силовую подготовку более мелких мышц, управляющих движениями стопы, кисти, голени, предплечья.

Значительное место будут занимать упражнения, направленные на освоение отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные, на велосипеде, на лыжах, на санках, в воде).

В этот период можно усложнить упражнения на ловкость и быстроту реакции. Большое внимание по-прежнему следует уделять развитию гибкости.

В процессе освоения новых движений полезно подбадривать детей по мере последовательного их приближения к правильному выполнению задания. Для воспитания устойчивого интереса детей к физическим упражнениям и тренировке чрезвычайно важно сделать так, чтобы у них было как можно меньше неудач и как можно больше успехов, чтобы у ребенка крепла уверенность в том, что даже очень трудные движения можно освоить и что каждое занятие делает его более ловким и более сильным.

Пятый год жизни критический для многих параметров физического состояния ребенка. Подобно тому, как это происходит в подростковом возрасте, у детей 4-6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночника. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все это весьма неблагоприятно для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы грудной клетки и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом.

Есть только одно эффективное средство для предотвращения этих аномалий физического развития. Этим могучим и целительным средством является правильно организованная физическая активность детей, регулярные и тщательно продуманные тренировки.

Регламент занятий остается тем же, что и в возрасте 3 лет. По-прежнему следует тренироваться 3 раза в неделю и делать утреннею зарядку ежедневно, если ребенок не ходит в детский сад, и по субботам и воскресеньям, если он посещает детское дошкольное учреждение. Время утренней зарядки остается прежним- 10-12 мин., а продолжительность тренировки может быть увеличена до 40 минут.

 На фоне разностороннего физического совершенствования детей **шестого года жизни** постепенно все большее место будут занимать специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей, прежде всего освоение новых движений, а также овладение более сложными видами движений из арсенала спорта.

 Главная задача в этот период - подготовка обширной основы для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего заключается в акценте на развитие физических качеств, преимущественно быстроты и выносливости. Большее место займет и силовая тренировка.

 Задача этих тренировок состоит, прежде всего в подготовке физиологической организации ребенка, его мышц и связок, систем управления движениями и их энергетического обеспечения и, наконец, его психики к предстоящему повышению физических и умственных нагрузок с началом учебы в школе.

 Шести летние дети уже способны к освоению сложных движений и психологически больше готовы к специализированной тренировке « по всем правилам ». Однако не следует злоупотреблять этой готовностью детей к систематической узконаправленной тренировке. Нужно создать условия для обогащения их моторики разносторонним « опытом », который в будущем окажется полезным в любой спортивной специализации или при осуществлении физической активности с оздоровительными и общеукрепляющими целями.

 Режим физической активности ребенка 6 года жизни будет более напряженным, главным образом за счет расширения средств физической подготовки и увеличения продолжительности занятии, которые могут достичь 45 минут.

 Утренняя зарядка также увеличится по времени и будет длиться 15-20 минут.

 Главные целевые установки в процессе физического воспитания детей **седьмого года (6 лет) жизни** по смыслу мало чем отличаются от основной направленности физической тренировки предыдущего возрастного периода. Пяти-шестилетние дети находятся в преддверии всплеска интенсивного развития координационных способностей, который произойдет для них на следующий год. Подготовка к этому очень ответственному моменту в развитии моторики человека составляет основу целевой программы физического воспитания детей 6 лет.

 В это период продолжается активная тренировка физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости - и совершенствование ранее освоенных видов движений. Все большее место в тренировке начинают занимать движения, выполнение которых связано с включением в активную работу больших мышечных групп рук, ног, живота и спины.

 Общий физический потенциал шестилетнего ребенка вырастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость, такие как: относительно длинные прогулки, пробежки трусцой по 5-7 мин. Воспитанию выносливости послужит, и увеличение общего времени занятий до 45 минут.