**Общая физическая подготовленность дошкольников в семье**

Физическая подготовка детей — один из важнейших аспектов воспитания. Физическое воспитание ребенка — неотъемлемая составная часть его интеллектуального, эстетического, нравственного воспитания: только все это в комплексе позволит ему вырасти цельной, гармоничной, всесторонне развитой личностью. Регулярные физические занятия укрепляют здоровье вашего малыша, прекрасно подготавливают к тем серьезным психологическим нагрузкам, с которыми он обязательно столкнется в школе. Они помогут ребенку легко сдружиться со сверстниками: дети всегда испытывают уважение к самым сильным и ловким, подсознательно ищут их дружбы. Более того, получившие соответствующую физическую подготовку дети всю жизнь будут гораздо здоровее тех, чьи родители вовремя об этом не позаботились: ведь основы будущего здоровья закладываются еще в детстве. Родители часто задают вопрос: в каком возрасте лучше всего начинать физическую подготовку детей в семье. По легенде, тот же вопрос когда-то задали одному древнегреческому учителю по поводу ребенка, которому исполнилось несколько месяцев. Учитель взглянул на мать и со вздохом ответил: «уже поздно». Так вот: физическую подготовку ребенка к долгой и здоровой жизни следует начинать уже с момента его рождения. Основным средством физического воспитания ребенка в дошкольном возрасте должна стать игра. Через игру, например, через подражание животным ребенок легко освоит основные физические упражнения, такие как ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры. Выполнение того, или иного упражнения, ребенку лучше не объяснять, а показывать, давать наглядный пример. Ребенок станет копировать ваши действия, а вы сами получите возможность позаботиться и о своей физической форме. Любая методика физического воспитания детей предполагает выработку правильного режима дня. Так, ложиться и вставать ребенок должен по возможности всякий раз в одно и то же время. Чем младше ребенок, тем больше времени ему требуется на сон. Дошкольникам рекомендуется спать, или просто лежать полтора — два часа после обеда. Также, точно регламентировано должно быть и время приема пищи.

Огромное значение для физического воспитания детей имеют каждодневные прогулки. Они полезны в любую погоду. Некоторые родители, в наказание за какие-либо проступки детей, лишают их прогулок. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос здоровым, этого лучше не делать. Не стоит также одевать ребенка слишком тепло даже зимой, так как из-за перегрева опасность простудиться для него только возрастает. Большинство методик физического воспитания детей находят очень полезными физические упражнения на свежем воздухе. Однако прогулки для ребенка — это еще и общение со сверстниками и, конечно, игры, как подвижные, так и развивающие творческие способности, например, когда ваш ребенок возводит свои фортификационные сооружения в песочнице. Во дворе дети обычно играют в «магазин», «детский сад», больницу, и пр. Сюжеты для игр они придумывают сами, основываясь на том, что видят вокруг себя. Игра — важный для ребенка момент постижения окружающего мира и социализации. Также, во время игры дети успешно пользуются инвентарем детских площадок — катаются с горки, качаются на качелях, карабкаются по лесенкам, и пр, что тоже является одним из средств физического воспитания детей. Одной из важнейших форм физического воспитания ребенка, имеющей огромное значение для профилактики различных заболеваний является закаливание. Начинать закаливание ребенка следует постепенно уже с самого раннего возраста, например, приучая его спать при открытой форточке. Поначалу, в качестве закаливания могут применяться воздушные ванны от +20°С для самых маленьких до + 18°С для младших школьников. Очень полезны для общей физической подготовки ребенка также контрастные воздушные ванны: в одной из комнат следует открыть окно, в другой — включить обогреватель, и начать играть с ребенком, например, в догонялки, чтобы он постоянно, в течение нескольких минут перебегал из одной комнаты в другую. Методы воздушного закаливание просты и удобны. Уже само по себе пребывание на открытом воздухе имеет большое профилактическое значение в деле общей физической подготовки для детей, но еще полезнее для их здоровья закаливания водой — традиционные обливания и обтирания. При проведении таких процедур температуру воды следует понижать очень и очень плавно, в течение нескольких месяцев, чтобы ребенок не чувствовал никакого дискомфорта. Температуру снижают каждый раз на один-два градуса от 38°С до 18°С.

Немалую роль в физическом воспитании и развитии ребенка играют туристические походы. Трудности, с которыми сталкивается ребенок во время такого похода формируют в нем выдержку, настойчивость, самодисциплину. Пешие прогулки на природе полезны как для физического, так и для умственного развития ребенка. Во время похода он укрепляет свой организм и узнает много нового о местной флоре и фауне, особенно, если родители не скупятся на объяснения. Если походы проводятся регулярно, маленькие дети привыкают без труда преодолевать расстояние более 7 километров. Во время привалов можно устраивать для детей занимательные подвижные игры: те же прятки, или салочки. Прогулки на природу имеют немаловажное значение для физической подготовки ребенка к школе, в частности, к тем нагрузкам, которые ему придется переносить на уроках физкультуры.

Для успешной физической подготовки детей к школе также полезно обустроить дома [спортивный уголок](http://www.sport-ugolok.ru/detskie_sportivnye_kompleksy/dlya_doma_i_kvartiry.htm). Ваш ребенок будет с удовольствием лазать по [шведской стенке](http://www.sport-ugolok.ru/detskie_sportivnye_kompleksy/shvedskie_stenki.htm), возможно, даже пытаться подтягиваться на перекладине и кольцах. Уже с пяти-шести лет можно начинать обучать ребенка некоторым видам спорта — бадминтону, настольному теннису, некоторым видам гимнастики, езде на велосипеде. Весьма небесполезны даже для самых маленьких окажутся регулярные занятия плаванием, чтобы в школе, например, при посещении бассейна ребенок не испытывал водобоязни, а чувствовал себя в воде легко и уверенно, вызывая зависть и восхищение сверстников.

Считается, что для физического воспитания детей школьного возраста достаточно уроков физкультуры. Но так думают лишь самые ленивые родители, ведь школьные уроки физкультуры задействуют менее 12% моторной активности нормального ребенка. Поэтому, домашнее физическое воспитание и развитие ребенка в школьные годы не только не прекращается, но переходит на качественно новый уровень. Например, очень полезно в целях общей физической подготовки для детей, когда упражнения, которые ребенок выполнял на уроке физкультуры, еще раз отрабатываются дома, вместе с родителями, превращаясь в веселую игру.

Физическое воспитание детей школьного возраста допускает начальную подготовку к занятиям практически любыми видами спорта, такими как футбол, волейбол, водное поло, прыжки в длину, в высоту, и многим другим. Физическому воспитанию детей и подростков благоприятствует дух соревновательности, стремление к победе, однако участие в соревнованиях того, или иного масштаба должно иметь строгую возрастную регламентацию, так как для ребенка это не только физическая, но и психологическая, эмоциональная нагрузка, могущая привести к неприятным последствиям, тяжелым нервным срывам, что, разумеется, в задачи физического воспитания детей никак не входит.

Чем старше становится ребенок, тем большие нагрузки он способен выдерживать. Конечно, в юношеские годы, ребенок сам волен выбрать себе занятие по душе, возможно, и никак не вязанное со спортом. Но и физической подготовке подростков следует уделять особое внимание. В подростковый период, когда происходит быстрый рост организма, связанный с гормональными изменениями, ребенку особенно важно соблюдать хорошую физическую форму. Так, физическая подготовка подростков 12-15 лет уже предполагает возможность упражняться в силовых видах спорта.

Даже если ваш ребенок и не станет профессиональным спортсменом, общая физическая подготовка, начатая в раннем детстве, поможет ему на долгие годы сохранить крепкое здоровье, а значит и радость жизни; поможет сделать его готовым к жизненным испытаниям.