**Спорт в жизни дошкольника.**

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

Федеральный государственный образовательный стандарт призывает адаптироваться к национально-региональным потребностям и создавать тем самым условия для духовного, интеллектуального и физического развития, личности, ее способностей и задатков, для удовлетворения развивающихся социокультурных и образовательных потребностей.

Чем же полезен и почему важен спорт для детей дошкольного возраста? **Спорт -** неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своем будущем. И чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста.

Занятия спортом с детьми дошкольного возраста формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга, в поиске места в жизни. Исходя из этого, необходимо приобщение детей к спорту.

**Необходимость этого вызвана рядом причин:**

- у детей наблюдается острая двигательная потребность в связи с их развитием и ростом;

- состоянием здоровья, в связи с неблагоприятной экологической обстановкой и глобальным изменением климата;

- возрастанием роли спорта в развитии физических сил ребенка, его задатков и способностей;

- отсутствием понимания у детей ценности спорта.

Все родители мечтают вырастить здорового и всесторонне развитого ребёнка, а достичь этой цели невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом. Задача родителей поощрять увлечение детей, контролировать его, развивать интерес к спорту, не дать ему угаснуть. Родители должны быть убеждены, что занятия спортом развивают физические возможности организма, дисциплинируют ребенка, благотворно влияют на здоровье, нравственность, учебу и поведение. Только такая убежденность сделает родителей верными друзьями спорта, помощниками детей в их занятиях спортом. Следует помнить, что спорт нужен всем детям.

**Виды спорта для детей дошкольного возраста**

**Плавание**. Укрепляет костно-мышечный корсет, нервную систему, нормализует кровообращение и дыхание. Помимо того, закаляет и, соответственно, увеличивает сопротивляемость различным заболеваниям.

Совсем крошкам можно предложить самые элементарные, простые упражнения или игры на воде в бассейне. Результативно заниматься рекомендуется с 6–8 лет, когда детвора уже может сосредоточенно и внимательно слушать, отличает «право» от «лево» и полностью знакома с частями своего тела.

**Футбол, волейбол и баскетбол**. Популярные командные игры, развивают умение побеждать и уступать, служат профилактикой сколиоза и плоскостопия, наращивают мышцы.

Маленькие игроки учатся взаимодействовать, оказывать помощь партнёру по команде и быстро ориентироваться в сложной ситуации.

**Теннис**. Подходит для старших дошкольников. Прыгучесть, сосредоточенность, напористость, выдержка, превосходная координация движений и реакция — такие характеристики развиваются на корте. Кроме того, улучшается работа сосудов и сердца.

**Лыжи**. Отличный вариант для закалки, приобретения самостоятельности, выносливости, организованности. Начинать лучше от 4 до 6 лет.

**Как выбрать вид спорта?**

Прежде, чем записать ребенка в какую-либо секцию, посоветуйтесь с ним. Проконсультируйтесь с врачом, который оценит состояние здоровья и даст нужные рекомендации. Познакомьтесь с будущим тренером, узнайте его квалификацию, прислушайтесь к отзывам. Но помните о том, что заставлять и принуждать ребёнка нельзя, ни в коем случае, так как это может только навредить, тогда чадо и вовсе не захочет ничего делать. Для большинства детей личный пример мам и пап играет главную роль в стремлении развиваться и вести здоровый образ жизни. Ребенок охотнее будет осваивать новые виды спорта, наблюдая за активными и жизнерадостными родителями, что принесет желаемые результаты: здоровье и радость Вашего ребенка.

Инструктор по физической культуре

Е.Н. Волкова