

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ

Очень высокий уровень физической подготовленности (91 – 100 баллов)

Ребенок с таким показателем не только любит физические упражнения и успешен на физкультурных занятиях в дошкольном учреждении, но и обладает способностями к спортивной деятельности. Причем это могут быть как виды спорта, требующие высокого развития отдельных физических качеств, так и виды спорта, где необходимо комплексное проявление физических качеств. Высокий уровень физической подготовленности сочетается, как правило, с высоким уровнем мотивации к соревновательной деятельности, так как ребенок всегда успешен.

Занятия спортом не только будут способствовать развитию ребенка, но и смогут предупредить негативные явления, связанные с его возможностями выступать в группе сверстников в качестве лидера.

Может быть, потребуется «перебор» нескольких видов спорта с учетом предпочтений ребенка и родителей, так как в большинстве видов спортивной деятельности ребенок может достичь очень хороших результатов.

Высокий уровень физической подготовленности (81 – 90 баллов)

Ребенок с таким показателем успешен на физкультурных занятиях в дошкольном учреждении. Он обладает способностями к спортивной деятельности. Часто высокий уровень физической подготовленности обусловлен хорошим развитием отдельных физических качеств, которые компенсируют недостаточность проявления других физических качеств (например, очень высокий уровень развития гибкости при недостаточном развитии силы). В этой связи, правильно подобранные виды спорта позволят ребенку в будущем достичь высочайших результатов.

Качества личности, сформированные в многолетнем тренировочном процессе, могут определить успешность других видов деятельности. Возможна спортивная карьера.

Средний уровень физической подготовленности (41 – 80 баллов)

Ребенок с таким показателем не всегда успешен на физкультурных занятиях в дошкольном учреждении. Есть ряд упражнений, которые он выполняет с удовольствием, но есть и те, которые у него не получаются и поэтому не нравятся.

Необходимо целенаправленно повышать общую физическую подготовленность ребенка, в том числе, и для успешного обучения в школе.

В то же время, есть физические качества, которые у ребенка развиты достаточно хорошо, что позволит ему с удовольствием заниматься видами спорта, требующими проявления именно этих физических качеств. Успешность в отдельных видах физкультурно-спортивной деятельности будет способствовать повышению мотивации к занятиям и расширения круга «любимых» видов спорта.

Занятия спортом будут способствовать успешной социальной реализации ребенка в группе сверстников.

Низкий уровень физической подготовленности (21 – 40 баллов)

Ребенок с таким показателем, как правило, испытывает трудности на физкультурных занятиях в дошкольном учреждении. Часто ребенок ведет малоподвижный образ жизни, не любит двигаться. Иногда он хочет участвовать в играх и соревнованиях, но не уверен в своих силах и предпочитает роль зрителя.

Такой уровень физической подготовленности свидетельствует о необходимости специальных занятий оздоровительной направленности, которые будут учитывать интересы и потребности ребенка. На первых этапах не стоит выбирать кружки и секции, где планируются занятия с высокой физической нагрузкой, и предполагается соревновательная деятельность.

Малоподвижный образ жизни может провоцировать возникновения заболеваний или быть индикатором уже наступившего неблагополучия. Следует проконсультироваться со специалистами о состоянии здоровья ребенка и возможности его занятий спортивной деятельностью.

Критический уровень физической подготовленности (0 – 20 баллов)

Оценка уровня физической подготовленности ребенка как «критический» требует от родителей консультаций со специалистами в области медицины, педагогики и психологии. Необходимо определить, чем вызваны такие результаты ребенка: отклонениями в состоянии здоровья, психологическим настроением – нежеланием участвовать в физкультурно-спортивной деятельности или педагогической запущенностью – несформированностью двигательных навыков в соответствии с возрастом.

Определение причин позволит спланировать корректирующие мероприятия и построить для ребенка индивидуальный оздоровительный маршрут.