

Физкультуру любят дети.

Повышение физической активности – одно из самых эффективных средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет ребенку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой. Мы стараемся показать детям то, что, занимаясь физкультурой, закаливанием, физическими упражнениями, человек меньше болеет, чувствует себя всегда веселым, жизнерадостным.

Большое внимание уделяется профилактике плоскостопия и нарушения осанки, развитию органов дыхания. Планирование занятий разной направленности: обучающих, игровых, тренирующих, оздоровительных, тематических, интегрированных позволяет формировать устойчивый интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности, двигательному творчеству. Большую роль в развитии выразительности движений играет использование музыки.

В детском саду организуются веселые досуги и развлечения, шумные праздники и соревнования, без которых сложно представить себе жизнь ребенка, что создает условия для эмоционально-психического благополучия каждого ребенка.

В каждой возрастной группе создан физкультурный уголок, где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Это в основном нестандартное оборудование. Здесь можно увидеть различные массажные и ребристые дорожки для профилактики плоскостопия, кольцебросы, мишени, длинномеры, попрыгунчики, балансиры, ленты и многое другое.





Переутомление у детей.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеописанные признаки), а затем следует переутомление - болезненное состояние, требующее медицинской помощи, которое приводит к проблемам развития (страхи, жерновость, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита и т.д.).

Особое внимание нужно уделять детям, которые начали посещать детский сад, у которых резко изменилась жизнь (переезд на новое место, появление нового члена семьи и т.д.). Длительность привыкания (адаптации) к новым условиям и появление утомления зависят от многих причин:

- От возраста. Чем младше ребенок, тем сложнее ему привыкнуть к изменившейся ситуации, тем быстрее он устает.
- От темпа развития. Дети-меланхолики и дети-холерики устают быстро, а дети-флегматики дольше адаптируются к новым условиям.
- От состояния здоровья. Физически слабый, легко возбудимый ребенок утомляется быстрее; это же относится и к детям, недавно переболевшим или начинающим заболевать.
- От наличия или отсутствия опыта пребывания в различных условиях (как часто общается со сверстниками, ездит в гости к бабушке, к знакомым, находится в общественных местах: парк, театр, магазин и т.д.).
- От контраста между обстановкой дома и в детском саду (другой режим, требования, питание). Чем больше отличия, тем труднее привыкать ребенку.
- От разницы отношений взрослых дома и в детском саду. Если дома ребенку все разрешается, его всегда выслушивают, уговаривают, а в детском саду воспитатель строгий, требовательный, может и прикрикнуть, и наказать, то проблемы с адаптацией неизбежны.
- От умения окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснять, поощрять, хвалить, успокаивать.



Организация двигательной активности ребенка

В домашних условиях надо постараться предоставить малышу место, достаточное для занятий гимнастикой и игр. Часть времени, проводимого с детьми, необходимо уделять развитию двигательных умений и подвижным играм. Занятия должны проводиться систематически, желательны в одно и то же время. В комплекс имеющихся игрушек нужно обязательно включить 2 обруча, гимнастическую палку длиной 50-75 см, маленькую палочку (40 см.), 2 скакалки, 2 булавы, большой и маленький мячи, мешочек с песком (масса – 250 г.), скатанное одеяло.

Ежедневно занятия проводятся с применением какого-либо из этих предметов. Учитывая анатомо-физиологические особенности детей до 3 лет, необходимо соблюдать определенную последовательность упражнений в занятиях: ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, сохранение равновесия, упражнения для мышц спины, живота, ног. У детей надо воспитывать естественную привычку дышать носом. Если ребенок дышит преимущественно ртом, нужно обратиться к врачу, т.к. такое дыхание обычно является следствием заболеваний носоглотки.

Между выполнением упражнений нужно делать небольшие перемены для «отдыха», когда происходит переключение внимания и подготовка к следующему упражнению (взять мяч, поставить стул, положить обруч, и т.д.). Для предупреждения различных нарушений осанки и искривлений позвоночника необходимо своевременно обращать внимание даже на незначительные дефекты и, посоветовавшись с врачом, стараться их устранить. При недостатке времени для занятий следует хотя бы дать ребенку побегать за мячом, попрыгать.



ВЫБИРАЕМ ВИД СПОРТА

СПОРТ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ВСЕХ, А ДЕТЯМ ОН ПОЛЕЗЕН В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ. ЗАНИМАЯСЬ СПОРТОМ, РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ЗДОРОВЕЕ, ВЫНОСЛИВЕЕ, УЧИТСЯ ДИСЦИПЛИНЕ, УМЕНИЮ ОЦЕНИВАТЬ СВОИ СИЛЫ.

ВЫБИРАТЬ ВИД СПОРТА ДЛЯ АКТИВНОГО РЕБЕНКА НУЖНО С УЧЕТОМ ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ. ЧАСТО БЫВАЕТ, ЧТО АКТИВНЫЕ ДЕТИ БЫСТРО УВЛЕКАЮТСЯ ЧЕМНИБУДЬ, А ПОТОМ ТАКЖЕ БЫСТРО ОХЛАДЕВАЮТ К НОВОМУ ЗАНЯТИЮ. КОГДА РЕБЕНОК КАПРИЗНИЧАЕТ, СЛЕДУЕТ РАЗОБРАТЬСЯ, ПОЧЕМУ ОН НЕ ЖЕЛАЕТ ИДТИ НА ЗАНЯТИЯ. МОЖЕТ БЫТЬ, ВАМ СЛЕДУЕТ ПРОЯВИТЬ ТВЕРДОСТЬ, А МОЖЕТ, РЕБЕНОК ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СИЛЬНО УСТАЕТ ИЛИ НЕ ОБЛАДАЕТ ДОСТАТОЧНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ДАННЫМИ, ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ В КОНКРЕТНОЙ СЕКЦИИ. ДЕТЯМ ОЧЕНЬ ВАЖНО ЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ОНИ НЕ ХУЖЕ ДРУГИХ, ПОЭТОМУ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ С НАГРУЗКОЙ, СЛАБЕЕ, БОЛЕЕ НЕУЖЛОЖ, ЧЕМ ДРУГИЕ ДЕТИ, ИМЕЕТ СМЫСЛ ПЕРЕВЕСТИ ЕГО В ДРУГОЕ МЕСТО.

ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ДЕТИ МОГУТ УЖЕ НАЧИНАЯ С 4-5 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА. ИХ МОЖНО ОТДАТЬ НА ЕДИНОБОРСТВА, СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ, ПЛАВАНИЕ. ВЕДЬ БУДУЩИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ ПРИХОДЯТ В СПОРТ ИМЕННО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ! ВПРОЧЕМ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ РАСТИТЬ ИЗ РЕБЕНКА СПОРТСМЕНА, БУДУЩЕ ПОДОЙДЕТ НЕ ДЮШИ ИЛИ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА, А ПРОСТОЙ РАЙОННЫЙ СПОРТКЛУБ ИЛИ СЕКЦИЯ.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ОБЩИТЕЛЕН, ОТЛИЧНЫМ ВАРИАНТОМ БУДЕТ ФУТБОЛ ИЛИ ПОХОЖИЕ ВИДЫ КОМАНДНОГО СПОРТА. ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ТАКИМИ ВИДАМИ СПОРТА У РЕБЕНКА РАЗВИВАЕТСЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ДЫХАНИЕ. СЛЕДУЕТ ТОЛЬКО, ЧТОБЫ ОН НЕ ОТСИЖИВАЛСЯ НА СКАМЕЙКЕ ЗАПАСНЫХ. ЕДИНОБОРСТВА РАЗВИВАЮТ У РЕБЕНКА УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, НЕ РЕДКО РЕБЕНКА ОТДАЮТ ЗАНИМАТЬСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ С ЦЕЛЬЮ САМОЗАЩИТЫ. ЗАНИМАЯСЬ ЕДИНОБОРСТВАМИ, АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК ПОЙМЕТ, ЧТО ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СИЛЬНЕЕ ЕГО. ОН НЕ СТАНЕТ ЛИШНИЙ РАЗ ЛЕЗТЬ В ДРАКУ. РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ РАЗВИВАЮТ МОРАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА.

ТАКИЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВА КАК УШУ И АЙКИДО СОЧЕТАЮТ В СЕБЕ ЭЛЕМЕНТЫ БОРЬБЫ И ГИМНАСТИКИ. ОНИ ПОДОЙДУТ ТЕМ, КТО БОИТСЯ ВОЗМОЖНЫХ ТРАВМ. МНОГИЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ УШУ ИМЕЮТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ. АЙКИДО ОТЛИЧНО РАЗВИВАЕТ КООРДИНАЦИЮ, ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ. В ОТЛИЧИЕ ОТ ДРУГИХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВА, АЙКИДО УЧИТ ОТНОСИТЬСЯ К ПРОТИВНИКУ УВАЖИТЕЛЬНО, ИЗБЕГАТЬ НАНОСИТЬ ТРАВМЫ И ПРИЧИНИТЬ БОЛЬ БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ. ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ ПОДОЙДУТ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ АКТИВНОГО РЕБЕНКА, НО И ДЛЯ СТЕСНИТЕЛЬНОГО. НАГРУЗКИ, КОТОРЫЕ ВО ВРЕМЯ ПЛАВАНИЯ ИСПЫТЫВАЕТ ДЫХАТЕЛЬНАЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА, ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЕГО РАЗВИТИЯ. ПЛАВАНИЕ УСПОКАИВАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И РАЗВИВАЕТ МЫШЦЫ. ОДНАКО ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ У РЕБЕНКА БЫЛА КРАСИВАЯ ФИГУРА, СЕРЬЕЗНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ ЛУЧШЕ ОСТАВИТЬ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ. ДЕВОЧКАМ СТОИТ ВЫБИРАТЬ ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ГИМНАСТИКУ.



Значение гимнастики

Первые три года жизни ребенок развивается очень быстро. Ни в один из последующих периодов он не приобретает так много, как в первые годы. Между организмом ребенка с его врожденными, унаследованными особенностями и окружающей средой с первых дней жизни происходит процесс взаимодействия, в результате которого формируются новые нервные и психические процессы.

Одно из условий, повышающих сопротивляемость организма ребенка к различным заболеваниям – правильное физическое развитие, которое зависит от организации всей жизни ребенка, окружающей его среды и воспитания. Трудно переоценить значение движений для физического и нервно-психического развития детей раннего возраста, своевременного возникновения двигательных навыков и последовательного их развития. Этому в значительной степени способствуют гимнастика и массаж.

Однако не все родители имеют четкое представление о пользе гимнастических упражнений в сочетании с закаливанием для правильного физического развития детей.

Многие не знают, что именно в раннем детстве особенно важно создать прочную основу для последующего всестороннего развития и укрепления здоровья ребенка.

Ребенок – это радость, надежда и счастье родителей.

Пусть же наши малыши будут здоровыми, крепкими, сильными.

