

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба
должны прочно войти в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить работоспособность,
здоровье, полноценную и радостную жизнь.
Гиппократ*

С физкультурой дружить - крепким и здоровым быть!

Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова». Так что же необходимо делать, что вырастить здоровым ребенка?

В нашей стране уделяется большое внимание физическому воспитанию детей с раннего возраста. Движение - главное проявление жизни. Особенно много движения требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития, к снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Физическое воспитание в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование здоровья и функций организма, его полноценное физическое развитие. Для решения этой задачи в детском саду созданы все условия. В каждой группе ежедневно проводится утренняя гимнастика; подвижные игры, спортивные развлечения. Три раза в неделю проводится НОД по физическому развитию, на которых детей обучают основным двигательным навыкам. Воспитатели следят, чтобы двигательный режим не нарушался, т.е. чтобы ребенок постоянно двигался, но не перегружал свой организм.

НО вот приходят суббота и воскресенье, и весь режим, так тщательно соблюдаемый в детском саду, нарушается. Ученые подсчитали, что в воскресные дни двигательная активность повышается в 3-4 раза. Столь резкое изменение неблагоприятно сказывается на детском организме.

Как уже говорилось, в детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика, не нарушайте этого правила, приучайте ребенка и воскресный день начинать с гимнастики. Самый лучший метод – Ваш личный пример. Ходьба, легкий бег, 3-4 упражнения, прыжки продолжительностью 5-10 минут – вот и вся гимнастика, но недаром её называют зарядкой.

У детей должны быть двигательные игрушки, т.е. игрушки, побуждающие к действию, к движению. Это обручи, мячи, скакалки, различные каталки, вертушки, а зимой - санки, лыжи, коньки. Необходимо научить детей ходить на лыжах, бегать на коньках, скользить по ледяным дорожкам.

Ребенок, который гуляет ежедневно несколько часов, всегда бодр, весел, энергичен, у него хороший цвет лица. Нормальный аппетит, крепкий сон.

Но полезное воздействие воздуха теряет свои свойства, если ребенок на прогулке пассивен. Активные движения, даже при сравнительно низкой температуре воздуха, снижают опасность переохлаждения. Ребятам приносит мало пользы однообразное, медленное, чинное хождение по скверу под надзором взрослых, которые удерживают их при малейшей попытке двигаться, например, прокатиться с горки, поиграть в снежки. Ребенок скучает, мерзнет, просится домой. Надо чтобы ребенок достаточно двигался, но не перегревался. А что бы этого не случилось, необходим контроль взрослых. Для детей 6-7 лет в выходной день дневной сон можно заменить прогулкой.

Физическая культура нужна не только здоровым детям. Если у ребенка ослаблено здоровье, не спешите оградить его от всяких активных движений. Иногда тщательно подобранные по совету врача физкультурные упражнения могут принести больше пользы, чем микстуры и таблетки.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо делать 3-6 раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и восстановить дыхание.

Предлагаю примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:

1. "Маятник"

И.П.: стойка - ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1 - вправо, 2 - влево, 3 - вперед, 4 - назад.

2. "Волна"

И.П.: стойка - ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

3. "Вертушка"

И.П.: стойка - ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

4. "Мельница"

И.П.: стойка - ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

5. " Крокодилчик"

И.П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

6. "Ножницы"

И.П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

7. "Качели"

И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

8. "Лягушка"

И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

9. "Зайчик"

И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.

10. "Кенгуру"

И.П.: стойка - ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

Будьте здоровы!