

Когда следует начинать занятия физкультурой

Знаете ли вы, что:

- Две трети болезней взрослых заработаны в детские годы.
- Чем более крепким и здоровым будет ребенок, тем легче он будет овладевать знаниями в школе, быстрее приспособится к современным условиям жизни.
- Малоподвижные ленивцы долго не живут и, наоборот, все долгожители - деятельные и подвижные люди.
- Высокоразвитый интеллект берет свое начало в человеческой подвижности и деятельности рук.
- Лучшие педагоги - это родители. Они для детей и компас, и маяк, и барометр.



Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни .

Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

Физическое развитие ребенка: с чего начать?

Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

Период раннего детства (от 1 года до 3 лет) характеризуется быстрым ростом и развитием организма ребенка. Ребенок совершенствуется в ходьбе, овладевает умением преодолевать препятствия, у него улучшается координация движений, бурно развивается речь.

Мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышек еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Например, если упражнение выполняется лежа на спине, необходимо, чтобы ребенок лежал прямо. Следует исключать силовые упражнения (перенос тяжестей, висы на руках и т.п.), а также связанные с длительным пассивным ожиданием.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Очень полезно поэтому упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Работа сердца в детские годы находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса. В связи с этим хорошие результаты обучение дает, если малыш испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие, удовлетворение). Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка, но не следует заставлять его заниматься - принуждение вызывает естественный протест, отрицательные эмоции.

Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно - они лучше понимают то, что видят. Малыши представляют, что они должны сделать, если первоначальный показ движений был ярким, образным, целостным. Поэтому все упражнения, новые или знакомые, проводятся вместе с взрослым и по его показу.

Особенности развития движений у детей грудного, раннего и дошкольного возраста

Возраст	Двигательные возможности ребенка
3 мес	Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок; меняет положение своего тела, но движения импульсивные, беспорядочные, неосознанные
6 мес	Самостоятельно садится. Свободно переворачивается с живота на спину. Пытается ползать на четвереньках. Играет с игрушками, перекладывает их из одной руки в другую, размахивает ими
1 год	Самостоятельно ходит. Приседает и выпрямляется без опоры; наклонившись, может поднять предмет
2 года	Ползает, подлезает и перелезает через различные предметы, играет с мячом (бросает, катает)
3-4 года	Бегает, прыгает на двух и даже на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд
5 лет	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием,

	передвигается на лыжах по слабопересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1000 м)
6 лет	Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений



Физкультура необходима и важна абсолютно для каждого ребенка. Родители часто недооценивают значение физических упражнений в росте и развитии детского организма. Среди родителей бытует ошибочное мнение, что физическая культура как таковая начинается как минимум в детском саду, а то и в школе. Но процесс становления всех систем организма происходит значительно раньше, и физические упражнения в нем очень важны. Кроме того, дети никогда не могут усидеть на месте, ими постоянно крутит-

вертит, они бегают, прыгают, резвятся. И все потому, что из-за физиологических особенностей этого возраста просто не могут иначе. Для ребенка противоестественно сидеть на месте и заниматься исключительно спокойными играми. А ведь такое баловство – это тоже физкультура. И вместо того, чтобы ругать и угомонять свое чадо, помогите ему направить энергию в нужное русло.

Но физкультура – это не просто бег и приседания. Это принцип, идеология, система, включающая комплекс действий и упражнений, грамотно поставленных и правильно выполняемых. Поэтому для того, чтобы занятия физкультурой были эффективны и приносили пользу организму, необходимо следовать некоторым правилам.

Необходимо сознательно подходить к этому вопросу и не умалять его важности. Помните, что особенно важны занятия физкультурой для недоношенных детей, находящихся на искусственном вскармливании, нервно возбудимых, часто болеющих, малоподвижных, для детей с отсутствием аппетита или какими-либо физическими и психологическими отклонениями.

Итак, физкультура для детей разных возрастов включает в себя очень разные мероприятия. Физкультура для детей до года - это рефлекторные, пассивные и активные упражнения, а также учтите, что их необходимо уметь проводить правильно, поэтому попросите своего врача показать вам соответствующий комплекс. Особенно это касается детей, имеющих проблемы со здоровьем: педиатр должен учесть потребности ребенка, его болезнь, возраст и другие нюансы.

По мере взросления ребенка упражнения становятся более сложными и разнообразными. Вначале все происходит в игровой форме, но ближе к 6-летнему возрасту приближается к школьному уроку. В любом случае, к двум годам ребенок должен начинать свой день с утренней гимнастики. Делайте зарядку вместе со своим малышом – так будет веселей, да и приучить ребенка к физической культуре значительно легче на своем собственном примере. Упражнения должны включать в себя бег, ходьбу, приседания, прыжки, лазанье, метание, развитие координации движений и удерживания равновесия. Имейте в виду, что

ребенок в раннем возрасте быстро устает, но также быстро и восстанавливается. Поэтому занятия физкультурой должны проходить с перерывами на отдых.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. Скоростные способности воспитываются путем выполнения простых двигательных действий, обычно в игре. При воспитании силы и силовой выносливости прежде всего надо обращать внимание на мышцы живота, спины, ног, рук, стопы. Силовые нагрузки должны быть незначительными, обычно это упражнения, отягощенные собственным весом тела (приседания, лазание, прыжки, занятия с мячом, обручем, скакалкой и т.п.). Упражнения даются как в игровой, так и в обычной форме.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

Спортивные игры , которые можно использовать в повседневной жизни и на прогулке .

- Обежать вокруг лестницы.
- Ползая, стараться поймать веревку, которую тянет взрослый.
- Пройти вдоль веревки.
- Обежать вокруг лежащей на полу или на земле веревки.
- Бежать парами вдоль веревки.
- Обежать парами выложенную по кругу веревку.
- Дети бегают около веревки, выложенной по кругу, и по сигналу вскакивают в круг. Эта игра хорошо развивает реакцию на звуковой сигнал.
- Бежать, держа мяч высоко в руках.
- Передвигаться на коленях, опираясь на руки. При этом катить мяч головой.
- Сидя на корточках, катать мяч вокруг себя. Чем дальше мяч от ребенка, тем больше усилий ему приходится прикладывать.
- Обежать катящийся мяч.
- Бросить мяч и бежать вслед за ним.
- Катить мяч перед своими ногами.

- Стоя на коленях, перекатывать мяч друг другу.
- Прыгать вокруг мяча, пенечка.
- Передвигаться на четвереньках вокруг препятствия.
- Передвигаться на четвереньках вокруг произвольно расставленных ориентиров.
- Высоко поднять предмет и поставить на пол. (Соревнование «Кто сделает это быстрее всех?»)
- Передвигаться на четвереньках вокруг обруча. («Кто первым по сигналу сядет на пол или в обруч?»)
- Перемещаться из обруча в обруч, не задевая их.
- «Езда на автомобиле». Пройти с обручем, колечком в руках точно по намеченному (мелом или веревкой) пути.
- Бежать парами, держась за обруч.
- Прыгать вокруг предмета.
- Бросать предметы двумя руками в лежащий на полу обруч.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним! Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!



- В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
- Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Итак, влияние физкультуры на здоровье ребенка трудно переоценить:



- улучшает обмен веществ;
- регулирует состав крови;
- благоприятно влияет на физическое и психическое развитие;
- тренирует сердечнососудистую систему;
- является профилактикой ряда заболеваний, в том числе и опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз и так далее);
- повышает иммунитет;
- способствует своевременному возникновению двигательных и речевых навыков, их правильному развитию и совершенствованию;

- учит самодисциплине и развивает полезную привычку;
- улучшает внимание и познавательные способности детей.

Прививайте детям любовь к физкультуре и привычку заниматься ею с раннего возраста. Станьте им достойным примером для подражания. И будьте здоровы!

Май 2015

(по материалам открытых источников)