

Активность ребёнка – залог его здоровья



От двигательной активности ребёнка во многом зависит развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и самым благоприятным. Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной активностью, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

Ваш малыш подрос настолько, что может активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазить! И хотя родители, следя, чтобы малыш не упал и не расшибся, изрядно устают, они ни в коем случае не должны ограничивать его активность, а наоборот, им следует всячески способствовать ей. Ведь движение помогает ребенку правильно развиваться, как физически, так и психологически, познавать окружающий мир, испытывать новые эмоции.

Конечно же, полностью взять под контроль двигательную активность малыша родителям сложно, да и не нужно. Но, тем не менее, чтобы движение могло принести еще большую пользу здоровью ребенка, родители должны умело его корректировать и направлять. Можно придумывать различные несложные двигательные упражнения, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка - так называемая зарядка. Но при этом следует соблюдать несколько несложных правил.

* Движение должно приносить радость и удовольствие, а поэтому он должен делать то, что ему интересно и не вызывает отрицательных эмоций.

* Упражнения, придуманные для ребенка, должны быть несложными, как в плане нагрузки, так и в плане выполнения, и соответствовать его возрастным возможностям.

* Нагрузки должны быть регулярными и увеличиваться постепенно, по мере физического развития вашего малыша. Можно заниматься хотя бы по 10-15 минут, зато каждый день.

* Если у ребенка что-то не получается, его ни в коем случае нельзя за это ругать или наказывать, а то у него сформируется страх перед выполнением упражнений, а затем и стойкое отвращение к ним. Куда более действенные методы - похвала и поощрение.

* Все маленькие детки стремятся подражать тому, что видят, а особенно поведению родителей. Поэтому, чтобы ребенок быстрее усвоил какое-либо упражнение, родители должны показать ему на собственном примере, как оно выполняется, а еще лучше, выполнять упражнение вместе с ребенком.

* Упражнения должны состоять из естественных движений ребенка: прыжков, приседаний, наклонов, подтягиваний и др. Все это вполне естественно для человека, как для биологического вида. Тогда как стояние на голове, шпагат и кувырки через голову не запрограммированы эволюцией, а поэтому не являются особо полезными и необходимыми для малыша. К тому же, обучать таким сложным упражнениям, как, например, шпагат, могут только специалисты.

* Желательно, чтобы занятия физическими упражнениями проходили на свежем воздухе. Если же занятия возможны только в помещении, оно обязательно должно предварительно хорошо проветриваться. Причем воздух должен быть не слишком сухой, а температура должна быть от 17 до 21 градуса тепла.

* Одежда, в которой малыш занимается физическими упражнениями, должна быть, во-первых, удобной, во-вторых, пошитой из натуральных материалов (чтобы кожа дышала), и в-третьих, соответствовать температуре окружающей среды.

Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребенка нет желания заниматься, следует проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

Поиграйте с мячом дома

Для игр с мячом дома лучше использовать тряпичные мячики или резиновые мячи небольшого размера: они способны нанести наименьший ущерб. Можно играть дома и небольшим надувным пляжным мячом или плюшевой игрушкой небольшого размера.

«Съедобное – несъедобное» и другие игры «вопрос–ответ» (от 3 лет)

«Съедобное – несъедобное» – одна из самых известных игр с мячом. Ведущий кидает мяч другим игрокам и называет при броске какую-нибудь еду или предмет. Игрок, которому ведущий бросает мяч, должен его поймать, если названо что-то съедобное (яблоко, каша, сок), и отбросить, если назван несъедобный предмет (машина, диван, ножницы).

Можно разнообразить эту игру. Например, договориться, что игроки ловят мяч, только если названный ведущим предмет обладает определенным признаком (синего цвета, может летать, живой и так далее).

Еще одна игра с мячом, где нужно ловить мяч, это игра «вопрос–ответ». Бросая мяч, ведущий может задавать какой-то вопрос, а игрок, который поймал мяч, отвечает на него, бросая мяч ведущему. Вопросы могут быть любыми или на одну тему. Например, на тему семья: Кто ты для своей мамы? Кто твой братик для папы? и так далее. Или на тему птицы: Что птицы строят на деревьях? Птица страус умеет летать? Воробей – это домашняя птица? и так далее.

Еще один вариант игры с мячом, предполагающий ответы игроков. Ведущий и игроки определяют тему, например, транспорт или овощи. Ведущий бросает мяч игрокам, игроки ловят мяч и, бросая его игроку, называют предмет из выбранной группы. Например, для обобщающего понятия «транспорт» подойдут ответы: машина, автобус, поезд, самолет и так далее.

Играя в эти игры с мячом, покажите малышу, что мяч можно бросать разными способами: от груди, из-за головы, снизу, одной и двумя руками.

Волейбол (от 3 лет)

Понадобится один надутый воздушный шарик. Цель игры: подталкивать шарик руками вверх так, чтобы он как можно дольше не упал. Ловить шарик руками нельзя.

Гонка воздушных шаров (от 4 лет)

Понадобятся два надутых воздушных шарика (или больше – по числу участников), свободный пол или длинный стол. Цель игры: перевести шарики из одной части комнаты в другую. На шарики можно дуть, подталкивать ногами, локтями, подбородком и так далее.

Усложнить игру можно, добавив препятствия, которые нужно обойти, например, табуретки или тоннель, через который нужно проползти. В качестве туннеля может выступить коробка без верха и дна, положенная на бок, свернутый гимнастический коврик или стол, накрытый тканью.

Бег с воздушными шарами (от 4 лет)

Понадобится два надутых воздушных шарика (или больше – по числу участников). Цель: перейти из одной части к другой, не дав шарика упасть на пол. Шарики можно подталкивать руками, переносить на пластиковых тарелках, можно подбрасывать их ракеткой от настольного тенниса или волейбола (если ракетки под рукой нет, ее можно сделать из пластиковой тарелки и палочки с помощью скотча), можно прыгать с шариком, зажатым между коленок.

*Материал подготовила
инструктор по Ф.К. Маркова С.В.*