

Детская физкультура



Физкультура для самых маленьких — это не просто набор упражнений или утренняя зарядка. Это занятия, формирующие координацию движений, ловкость, стимулирующие гармоничное физическое развитие ребенка и имеющие свои особенности и свои цели. Кроме того, физические упражнения всегда должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Положительные эффекты от занятий физкультурой в раннем возрасте многочисленны. Это выработка выносливости, улучшение координации движений, обмена веществ и осанки, повышение иммунитета, профилактика многих заболеваний и большой плюс к самооценке ребенка. Кроме того, привычка к физической активности в детстве с возрастом остается и способствует здоровому образу жизни уже взрослого человека.

Для того чтобы достичь подобных эффектов, нужно отводить минимум полчаса в день на физические упражнения и подвижные игры с детьми от года до трех лет. После трех лет время активных занятий возрастает до часа в день. Состояние покоя, длящееся дольше часа (длинное сидячее занятие), дошкольникам противопоказано, в их распорядке дня несколько часов должно быть посвящено свободной физической активности. Это может быть прогулка на свежем воздухе, лазанье по домашнему спортивному комплексу или любые подвижные игры.

Физические упражнения для детей

Самым эффективным способом ввести физкультуру в жизнь ребенка является игра. В основу физических упражнений для детей ложится стандартный набор двигательной активности: ходьба и бег, лазанье и ползание, прыжки и преодоление препятствий, игры с мячом и другими игрушками.

Примерно после года можно начинать играть с ребенком в подвижные игры — сначала простейшие догонялки или совместные поиски «сокровищ», сопряженные с прохождением различных препятствий.

Чуть позже уже можно начинать делать по утрам зарядку вместе с ребенком. Дети в этом возрасте склонны к подражанию, поэтому, чтобы привить ребенку любовь к спорту, взрослый должен сам заниматься с искренним энтузиазмом. Лучше всего делать упражнения под музыку. Существуют целые комплексы упражнений, где движения проводятся согласно тексту

песенки или стишка. Вы можете играть в зоопарк, показывая, как ходят и ведут себя различные животные. По мере взросления ребенка и овладения им простыми движениями постепенно усложняйте занятия.

- Желательно, чтобы физические упражнения стали ежедневным ритуалом у ребенка. Проводить зарядку лучше не раньше чем через полчаса после завтрака или сразу после дневного сна, что поможет быстрее снять сонливость.
- Дети младшего возраста неспособны надолго концентрировать внимание, они быстро утомляются, поэтому занятие лучше не делать длиннее десяти минут. Можно включить в него пять-шесть легко запоминающихся упражнений с несколькими повторами. Чтобы не переутомить ребенка, делайте небольшие перерывы для восстановления сил.
- Двигательная активность должна включать в себя бег, прыжки, ходьбу, приседания, развитие чувства равновесия, упражнения на координацию.
- Не стоит забывать и о таком важном способе физического развития детей, как игровой массаж. После того как ребенок научился ходить, его очень трудно удержать лежа на месте на долгое время, поэтому массаж можно проводить в минутки отдыха между активными играми, приговаривая соответствующие слова (вспомните знаменитое «рельсы, рельсы, шпалы, шпалы...»).
- На прогулке лучше не проводить все время на качелях и каруселях (хотя они полезны для вестибулярного аппарата и развития чувства равновесия), а оставить время на салочки, догонялки и прятки.

В этом ключе физкультура может стать неотъемлемой частью жизни ребенка, помогая поддерживать его здоровье день за днем. Имея такой фундамент, уже с пяти лет можно задуматься о том, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию, где с ним будут заниматься профессионалы.

И возможно, именно благодаря родительскому неравнодушию к детской физкультуре вырастет новый олимпийский чемпион!

*Материал подготовили инструкторы по физической культуре МДОУ «Детский сад №140»
Никольская Ю.Н.
Борботунова И.А.*