

Физическая активность и здоровье

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной.

Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической



работоспособности. Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.).

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является физическая активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Физическая активность детей 2-7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что определяется, прежде всего, индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физическим упражнениям. Значимая роль в формировании физической активности принадлежит взрослым. Многие зависит от создания рационального двигательного режима в семье, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.

Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды.

Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель (серсо, кольцоброс) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, балансирах, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т.д. развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости.

Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д.

Езда на велосипеде, роликах, коньках, ходьба на лыжах стимулируют развитие мышц ног. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют

упражнения, выполняемые у стенки, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами.

Родители должны позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. Но, как правило, они больше внимания уделяют эстетике помещения, что, как и современные предпочтения старших дошкольников (компьютерные игры, видеокассеты, музыкальные диски), все больше ограничивает самостоятельную двигательную активность детей, а это отрицательно влияет на их здоровье и формирует малоподвижный образ жизни. Поэтому в домашних условиях, как бы это ни было трудно, необходимо иметь достаточное количество оборудования и пособий для обеспечения благоприятного уровня двигательной активности в процессе организованных и самостоятельных игр.

Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность использования - его устойчивость и прочность.

Для обеспечения страховки и предотвращения травматизма желательно иметь гимнастический мат. В комплекты оборудования советуем включать разные по величине предметы: крупногабаритные (гимнастическая лестница, мягкие модули, детские мини-стадионы) и мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.д.). При создании физкультурно-игровой среды также старайтесь учитывать возрастные и индивидуальные особенности вашего ребенка, а также его интересы.

Для ребенка 4-7 лет можно приобрести какой-нибудь спортивно-игровой комплекс или самим оборудовать физкультурный уголок и постепенно дополнять его разными пособиями.

На комплексе можно выполнять самые разнообразные движения: лазанье по канату, подвесной лестнице; висы на перекладине, кольцах; качание на качелях и вертикальных лианах; удерживание равновесия на наклонной лесенке. При этом занятия могут носить сюжетно-игровой характер: «Поездка на парусном корабле», «Кругосветное путешествие», «Мы - спортсмены» и т.д. Это привлекает детей, создает у них положительный эмоциональный настрой, в результате чего они постепенно овладевают новыми и более сложными видами движений.

Надежным средством профилактики гиподинамии у детей 5-7 лет являются тренажеры. Кроме того, они способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила и общая выносливость.

Для укрепления разных групп мышц и развития выносливости можно приобрести детские тренажеры: велотренажер - для укрепления мышц ног и развития выносливости; брусья - для укрепления мышц рук и брюшного пресса; скамью наклонную - для тренировки мышц брюшного пресса; тягу - для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища.

Тренажеры можно расположить недалеко от свободной стены.

Помните: занятия на тренажерах повышают эмоциональный тонус детей, активизируют их двигательную и познавательную деятельность, формируют такие нравственно-волевые качества, как выдержка, решительность, смелость, самостоятельность, дисциплинированность. Кроме того, систематические занятия на тренажерах развивают любознательность, творческое воображение, бережное обращение с физкультурными пособиями.

Также можно приобрести тренажеры, которые не занимают много места и удобны в пользовании (их можно хранить в ящике, расположив его в углу комнаты): детский эспандер - для развития мышц плечевого пояса; диск «Здоровье» - для укрепления мышц туловища и ног. Гантели и гири - для

укрепления рук и плечевого пояса; мяч-массажер - для массажа разных частей тела; резиновые кольца - для развития и укрепления кистей рук; гимнастические ролики - для развития координации; большие гимнастические мячи - для развития гибкости позвоночника и координации движений. С ними хорошо выполнять разные комплексы общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике и после дневного сна.

Источник информации:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/10/17/konsultatsiya-dlya-roditeley-doshkolnikov-fizicheskaya>

