

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
"Волгоградский областной центр медицинской профилактики", Волгоград

Информационный материал
по теме: **"На зарядку становись! Почему
мы должны двигаться?"**

Для бесед с родителями (законными представителями) детей
дошкольного возраста (3-6 лет)

Волгоград, 2017

Содержание:

1. Актуальность проблемы двигательной активности детей в наши дни.
2. Особенности двигательной активности детей 3-6 лет.
3. Виды двигательной активности дошкольника.
4. Правила проведения физкультурных занятий с детьми.
5. Примерные комплексы утренней гимнастики для детей дошкольного возраста.
6. Заключение.
7. Список использованной литературы.

Актуальность проблемы двигательной активности детей в наши дни

"Здоровье детей – богатство нации!" – этот тезис не утратит актуальности во все времена. По данным медицинских исследований около 1/3 детей 6-7 лет имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Состояние здоровья наших детей напрямую зависит от их двигательной активности.

В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма.

При недостаточной мышечной нагрузке развивается **гиподинамия** – малоподвижный образ жизни. При гиподинамии происходят глубокие изменения в сердечно-сосудистой системе, нарушается кровообращение и обмен веществ, изменяется структура и функция мышцы и сосудов сердца. Именно гиподинамия создает условия для отклонений в физическом развитии детей. Наглядным примером последствия гиподинамии является задержка физического и психического развития детей, находящихся в доме малютки, которые, к тому же, испытывают огромное эмоциональное "голодание".

Общепризнана профилактическая и лечебная роль **физических упражнений** в становлении здоровья детей. Двигательный дефицит у детей может приводить к выраженным функциональным нарушениям. Происходит отчетливое снижение общей устойчивости детского организма к простудным факторам и болезнетворным микроорганизмам. Наблюдаются отставание моторики (снижение силы, быстроты, выносливости), происходит сужение диапазона функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и органов дыхания и других органов и систем.

Наилучший способ повышения двигательной активности детей – правильное, соответствующее возрасту **физическое воспитание**. Начинать физическое воспитание можно и нужно с грудного возраста, регулярно применяя важные элементы физической культуры – гимнастику и массаж.

Особенности двигательной активности детей 3-6 лет

Одним из важнейших показателей здоровья детского организма является его естественная подвижность.

Двигательная активность – биологическая потребность ребенка, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма.

У ребенка возраста раннего детства основным средством физического воспитания остается самопроизвольная двигательная активность, но наблюдения показывают, что движения у каждого из малышей довольно однообразны и в работу вовлекаются не все мышечные группы. Неправильно выполняемые в этом возрасте двигательные акты закрепляются в виде стереотипа, который может стать причиной развития функциональной асимметрии мышц, деформаций опорно-двигательного аппарата и даже нарушений в развитии деятельности органов и систем. Поэтому необходимо контролировать двигательную активность ребенка и помогать ему, подбирать новые упражнения, которые возмещали бы нагрузку на слабо участвующие в работе мышечные группы.

Для детей 6-7 лет роль двигательной активности остается по-прежнему высокой. К этому возрасту заканчивается формирование головного мозга, а так как двигательная активность во многом определяет этот процесс, то роль физической культуры для детей дошкольного возраста становится особенно заметной. В дошкольном возрасте у ребенка закладываются многие *поведенческие установки*, которые сохраняются затем во всей последующей жизни. Вот почему формирование у него стремления к организованному целенаправленному движению, к физической культуре следует считать одной из приоритетных задач воспитания. Нет такого органа, функциональные возможности которого не изменялись бы под влиянием систематических физических упражнений.

Средства физической культуры оказывают положительное влияние на организм не только здоровых детей. Особо важное значение они имеют для ослабленных и больных детей. Физические упражнения, применяемые для этих детей в соответствующей дозировке и по специальной методике, улучшают деятельность органов и тканей, изменяют обмен веществ, вызывают усиление обменных процессов, улучшают состав крови, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, совершенствуют компенсаторные механизмы, которые так необходимы больному организму.

Виды двигательной активности дошкольника

Основными средствами физического воспитания дошкольников следует считать *утреннюю гигиеническую гимнастику, подвижные игры, прогулки и закаливание*. Именно эти средства должны подготовить растущий организм к дальнейшей жизни, и в первую очередь к школьной.

Утреннюю гимнастику нужно делать дома ежедневно вместе с ребенком. Дети, посещающие дошкольную организацию, каждое утро делают гимнастику под руководством воспитателя.

Помимо зарядки, с дошкольниками нужно проводить занятия гимнастикой. Наряду с осуществлением общеоздоровительных задач на этих занятиях развиваются основные двигательные навыки ребенка. В гимнастику дошкольника нужно включать общеразвивающие упражнения, а также обязательно специальные упражнения для предупреждения нарушения осанки и развития плоскостопия.

При проведении упражнений можно использовать различные пособия: скакалки, гимнастические палки, мячи, применение которых очень разнообразно, оживляет занятия с детьми, способствует воспитанию ловкости, инициативы и других навыков.

Плавание является прекрасным средством, оказывающим благотворное влияние на развитие ребенка. Вместе с тем плавание – необходимый в жизни навык. Начинать обучение ребенка плаванию можно с 4-5-летнего возраста. Делается это постепенно. Вначале надо приучить ребенка к воде, чтобы он не боялся ее. Для этого проводят с ним специальные подготовительные упражнения. К 6-7-му году жизни ребенок должен уметь держаться на воде и проплыть несколько метров. Не надо силой побуждать ребенка окунуться с головой: страх перед водой может задержать обучение.

В процессе плавания происходит чередование работы разных мышц, одни напрягаются – другие расслабляются, это увеличивает их работоспособность, развивает и способствует увеличению силы. Плавность и размеренность движений способствует растягиванию мышц и их удлинению, тем самым они становятся крепче, сильнее без увеличения в объеме. В воде снижается статическое напряжение, разгружается позвоночник, это способствует формированию правильной осанки. Отсутствие опоры для ног и постоянное активное движение позволяет укрепить стопы и является отличной профилактикой против плоскостопия.

Регулярные занятия плаванием значительно улучшают работу кровеносной и сердечно-сосудистой систем. Синхронная работа мышц, согласованная с дыхательными движениями, способствует усилению дыхательной мускулатуры, повышает тонус и увеличивает жизненный объем легких. При этом легкие потребляют максимально возможное количество кислорода, который попадает во все органы и системы организма.

Катание на санках с небольшой отлогой горки высотой 1,5-2 м – веселое и полезное развлечение. Можно разрешить ребятам кататься с 4-летнего возраста. Санки должны быть легкими, подъем на горку – удобным.

Катание на коньках можно начинать с 5-6-летнего возраста, лучше всего на небольшом (дворовом) катке. Обучать ребенка и кататься с ним вначале должен взрослый, а как только ребенок немного овладеет движениями, можно разрешить ему кататься одному. Необходимо грамотно подбирать обувь и коньки по размеру ноги.

Правила проведения физкультурных занятий с детьми

Заниматься надо регулярно, так как физические упражнения и другие двигательные навыки могут быть хорошо усвоены ребенком и окажут благотворное влияние на его физическое развитие и состояние здоровья только тогда, когда повторяются изо дня в день и не один, а 2-3 раза в день (утренняя гимнастика, занятия физкультурой, подвижные игры и пр.).

Очень важным правилом является постепенность увеличения нагрузки в процессе занятий.

Чтобы физкультура вызывала радостное настроение, необходимо при выборе физических упражнений и игр подходить к детям индивидуально. Упражнения надо объяснить так, чтобы ребенок понимал цель движения. Задания должны быть ясными и конкретными. Необходимо вызвать у ребенка интерес к упражнению, желание действовать активно. Достижения ребенка в выполнении упражнений следует учитывать и поощрять.

Величину физической нагрузки нужно выбирать соответственно силам ребенка, его физической подготовленности, состоянию здоровья в данный момент. Ее можно регулировать продолжительностью занятий, выбором соответствующих исходных положений (лежа, сидя, стоя), количеством повторений упражнений, их темпом, амплитудой, т.е. размахом движений. Уменьшить физическую нагрузку можно чередованием упражнений с паузами отдыха, включением в занятия дыхательных упражнений.

Вялым, малоподвижным и неактивным детям нужно выполнять больше упражнений эмоционального характера. Тон команды должен быть бодрым. Рекомендуются такие игры и задания – упражнения, при которых дети должны проявить инициативу.

К детям возбужденным, очень подвижным, недисциплинированным следует подходить иначе. Тон команды должен быть спокойный, голос негромкий. Темп движений средний и медленный, надо требовать точности выполнения упражнений.

Через 4-8 дней для детей дошкольного возраста необходимо заменять отдельные упражнения новыми. Если этого не делать, то ослабевает интерес к занятиям. Производить более частую замену упражнений не следует, так как в этом случае ребенок не успеет хорошо запомнить упражнения, овладеть тем или иным двигательным навыком.

Физические упражнения и игры проводят в хорошо проветренной комнате, а в теплое время года при открытом окне или форточке, но лучше всего на свежем воздухе. Костюм для занятий должен быть свободным, не сковывающим движений (трусы с майкой или спортивный костюм – по сезону).

***Примерный комплекс утренней гимнастики
для детей в возрасте 3-4 лет.***

Упражнение 1. "Аист ходит по болоту". Ходить, высоко поднимая колени, спина прямая. Пройти по комнате 1-2 раза. Дыхание произвольное.

Упражнение 2. "Насос". Ноги расставить на ширину плеч, руки на затылке. Наклонить корпус вправо, одновременно правой рукой коснуться ноги ниже колена (выдох). То же влево. Повторить 3-5 раз.

Упражнение 3. "Курочка клюет зернышко". Присесть и постучать пальчиком об пол, произнося при этом "ко-ко-ко" (выдох). Повторить 3-5 раз.

Упражнение 4. "Воробушек скачет". Попрыгать на обеих ногах – сделать 4-6 прыжков, а затем ходьба – 10-12 шагов. Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

Упражнение 5. "Прогулка по лесной тропинке". Ходьба без обуви по специальным дорожкам с различными шероховатостями или боком по канату для профилактики плоскостопия.

***Примерный комплекс утренней гимнастики
для детей в возрасте 5-6 лет.***

Упражнение 1. "Окошечко". Переплести пальцы опущенных рук "в замок", поднять их вверх над головой – посмотреть в "окошечко" (вдох), опустить руки, не расплетая пальцев, вниз (выдох). Повторить 3-5 раз.

Упражнение 2. "Пловец". Туловище слегка наклонить вперед, прямые руки также вытянуть вперед (выдох), выпрямляясь, развести руки в стороны (вдох). Повторить 3-5 раз.

Упражнение 3. "Лягушонок". Присесть, разводя колени в стороны, пальцы рук слегка касаются пола впереди туловища, спина прямая, произнести: "ква-ква-ква" (выдох), повторить 3-5 раз.

Упражнение 4. "Самолет качает крыльями". Развести руки в стороны, ноги слегка расставить. Делать наклоны туловища вправо и влево. Повторить 3-5 раз.

Упражнение 5. "Зайчонок". Руки согнуты в локтях, кисти опущены. Делать легкие прыжки на носках. Чередовать 6-7 прыжков с ходьбой (12-16 шагов). Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

Упражнение 6. "По неведомым дорожкам". Ходьба без обуви по специальным дорожкам с различными шероховатостями или боком по канату для профилактики плоскостопия.

В летний период во дворе или на дачном участке для профилактики плоскостопия можно предложить ребенку походить босиком по заранее подготовленному участку с песком, травой или галькой. В любое время года можно воспользоваться специальными приспособлениями для профилактики плоскостопия (коврики, полусферы, ролики, мячики, массажеры), которые продаются в спортивных магазинах.

Заключение

Известный французский мыслитель и писатель Жан-Жак Руссо говорил так: "Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он действует, бегают, кричит, пусть находится в постоянном движении".

Прекрасно, если у родителей есть возможность оформить дома спортивный уголок, где ребенок будет регулярно получать разнообразную физическую нагрузку и двигательную активность. Также хороший вариант – подобрать спортивную секцию, соответствующую возрасту, склонностям и интересам ребенка. Очень многое в развитии ребенка зависит от усилий его родителей. Допустим, в квартире нет спортивного уголка. Но есть ковер, на котором можно устроить состязания, коридор, в котором будут проходить эстафеты и т.д. Двигательная активность особенно мала у детей зимой, однако именно в эту пору года она так востребована! Ведь существует взаимосвязь между количеством движений и защитными силами организма. Чем меньше ребенок двигается, тем слабее он становится. Следовательно, тем сложнее детскому организму противостоять вирусным атакам. И вот ребенок опять болеет большую часть зимы... Чтобы избежать этого, нужно как можно чаще бывать с ребенком на улице. Если выпал снег, скорее отправляйтесь лепить снеговиков или строить снежные крепости. Если снега нет, а на градуснике плюсовая температура, то вспоминайте игры, в которые вы играли с ребенком летом. Можно организовать и других ребят на площадке, устроить соревнования. Двойная польза: дети двигаются и общаются друг с другом. Можно придумать несколько маршрутов, ходить в соседние дворы, чтобы прокатиться с горки или посмотреть на ближайшую к вашему дому достопримечательность. Хорошо, если недалеко от дома есть лесок: заведите кормушку для птиц или белок. Если выходы на улицу будут интересными для малыша, будут приносить ему радость, то от таких прогулок обязательно появится и польза.

Список использованной литературы:

1. М.Я.Студеникин. Книга о здоровье детей. М. – "Медицина" 1986.
2. <https://shkolazhizni.ru/psychology/articles/70235/>
3. <http://www.ahier.ru/31055-pochemu-nujno-begat-kajdyiy-den-.html>
4. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/03/10/dvigatelnaya-aktivnost-doshkolnikov-v-rezhime-dnya-doshkolnogo>