

## Оздоровительные детские упражнения

Недостаточную двигательную активность называют «двигательным голоданием», или гипокинезией. Что способствует ее развитию? Родители часто забывают, что недостаток движения опасен для организма ребенка в такой же степени, как и недоедание. Дома малышу позволяют быстро привыкнуть к телевизору: вначале разрешают смотреть только мультфильмы, затем круг передач становится все шире.

Гуляют с ребенком мало и не заботятся о том, чтобы ребенок как можно больше двигался. Таким образом, гипокинезия постепенно входит в привычку.

На нехватку пищи организм быстро реагирует чувством голода. Недостаток же движения сначала незаметен ни для родителей, ни для ребенка. В то же время гипокинезия оказывает скрытое отрицательное воздействие на развитие детского организма, на его работоспособность и устойчивость при изменении условий внешней среды. У малоподвижных детей нарушается обмен веществ, понижается устойчивость организма к простудным заболеваниям, снижается экономичность работы сердца, ухудшается адаптация к нагрузкам. Именно из числа малоподвижных детей появляются полные дети и дети с признаками ожирения. Вот почему так важно организовать ребенку с самого раннего возраста правильный двигательный режим.

Оздоровительные детские упражнения. Движение укрепляет мышцы ребенка и позволяет сформировать правильную осанку, которая придает телу ребенка стройность и красоту. При нормальной осанке голова чуть приподнята, спина прямая, живот втянут, грудь выдвинута вперед, ноги прямые (не согнуты в коленях), ступни параллельны. Однако у детей дошкольного возраста осанка еще неустойчива и может легко изменяться. Это происходит в результате неправильного положения тела на протяжении длительного времени, не соответствующей росту мебели, слишком мягкой кровати, неправильном положении тела во время сна (поджатые к животу колени), постоянной ходьбе с поддержкой за одну и ту же руку и т. д. Отклонения в осанке не только выглядят некрасиво, но и неблагоприятно отражаются на работе внутренних органов. Как правило,

нарушения осанки развиваются у детей с плохо развитой мускулатурой при малоподвижном, сидячем образе жизни.

Следует помнить, что сидение для детей раннего возраста – не отдых, а акт статического напряжения, так как они еще только учатся удерживать равновесие, которое им легче сохранить в движении. Поэтому дети охотнее бегают, чем сидят, меньше уставая при этом. Особенно вредно, когда ребенок сидит за столом, не соответствующим его росту. Высокий стол вынуждает ребенка приподнимать предплечье, отчего искривляется позвоночник, малыш сутулится, сгибая туловище вперед.

Когда осанка только формируется, ее нарушения можно предотвратить и исправить. Профилактика нарушений осанки проводится по двум направлениям: максимальное оздоровление окружающей среды ребенка и физическое воспитание. Необходимо организовать рациональное освещение в вечернее время, использовать удобную по росту мебель, ровную полужесткую постель, соблюдать режим дня. Дома важно постоянно следить, чтобы ребенок правильно сидел (спина касается спинки стула и параллельна ей, предплечья и кисти свободно, без упора, лежат на столе, а ноги, согнутые под прямым углом в коленных суставах, касаются пола всей поверхностью стоп). Для формирования правильной осанки необходима разнообразная двигательная активность, направленная на укрепление мышц спины, груди, живота. Если наметились нарушения осанки, следует немедленно принять меры к их устранению. Исправляют осанку лечебной физкультурой, сочетая ее с занятиями спортом. Детям с нарушениями осанки рекомендуется заниматься плаванием, гимнастикой, лыжами и др.

Оздоровительные детские упражнения. Физическое воспитание дошкольников направлено на совершенствование у них основных движений (ходьбы, бега, лазания, бросания) и на развитие необходимых для этого навыков. Для этого необходимо выполнять 2 раза в день в течение 15–30 минут гимнастические упражнения. Подбор, дозировка и методика проведения занятий зависят от возраста, а также индивидуальных особенностей ребенка.

Физические упражнения лучше проводить через 1,5–2 часа после завтрака или дневного сна, вечером – не позднее чем за 1 час до сна. Полезны занятия в форме так называемых двигательных рассказов, когда взрослый предлагает ребенку

выполнить ряд последовательных движений, создавая знакомые ему образы («птичка», «дровосек», «паровоз», «вот такие деревья большие», «самолет летит»). Занятия физическими упражнениями следует проводить в форме игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка. Исходные положения необходимо разнообразить (стоя, сидя, лежа, на четвереньках, присев), так как дети еще не могут долго находиться в одном положении. Повторяют движения от 2–3 до 5–6 раз. После трудных упражнений делают кратковременные (30–60 секунд) паузы для отдыха, придавая им развлекательную форму (например, «собачка села отдохнуть», «мишка лег спать»). К каждому ребенку нужно подходить индивидуально, с учетом его двигательных навыков, следить, чтобы он не переутомился. Учитывая, что координация движений у дошкольников, особенно у трех-четырехлетних, несовершенна, нельзя требовать от них абсолютно правильного выполнения упражнений. Важно, чтобы были усвоены основные элементы движений. При выполнении упражнений нужно стараться разнообразить исходные положения (стоя, сидя, лежа и т. п.), использовать флажки, мячи, обручи, палки, веревки и др.

Необходимо включать в комплекс упражнения, способствующие развитию мускулов, лучшей координации движений. Перед гимнастикой нужно как обычно хорошо проветрить комнату, а если на улице тепло, то оставить окна открытыми. Продолжайте проводить зарядку в игровой форме. Можно включить ритмичную музыку. Девочки стараются лучше выполнять упражнения, если видят себя в зеркале. Продолжительность занятий для трехлетних детей – 15–18 минут, для четырехлетних – 18–20 минут, для пятишестилетних – 20–25 минут.