

## «Физкультура и спорт в жизни дошкольника»

В последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время сидят у телевизоров, при проведении с ними различных занятий, чтении им книг, при занятии ручным трудом, рисованием, лепкой, не требующими активных движений. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, ведет к изменению обмена веществ. Все виды движения — одна из важнейших потребностей растущего организма. Двигательная деятельность тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста. Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Уже на пятом году жизни ребенок может начинать систематические занятия не только физкультурой, но и спортом (коньки, лыжи, плавание и т.п.)



Обучать дошкольников лыжному спорту раньше 4—5 лет не следует. С этого возраста можно приступить к обучению ходьбе на лыжах. Но многие родители задумались об обучении лыжному спорту только ближе к 7 годам. Покупая лыжи, необходимо подбирать их строго по росту ребенка: пальцы его вытянутой вверх руки должны без усилия доставать до носка лыжи, а лыжные палки достигать подмышечных впадин. Для катания на лыжах ребенок должен одеваться тепло, но легко. Наиболее удобен комбинезон, не стесняющий движений, на руки — варежки. Чтобы ребенок привык к

лыжам, перед обучением ходьбе на них по снегу целесообразно дать походить в них по комнате. Здесь же полезно освоить с ребёнком поворот на лыжах на месте. При обучении в первую очередь вырабатывается умение правильно стоять на лыжах, держать параллельно стопы, сохранять между ними одинаковое расстояние при движении. Сначала дети учатся ходить на лыжах без палок, осваивая так называемые ступающие шаги и согласованные с ними движения рук. Только после освоения такой ходьбы можно перейти к обучению скользящему шагу и использованию палок. Ребенка учат делать шаг левой ногой с одновременным выносом вперед правой руки с палкой. Тяжесть тела при этом переносится на левую ногу, скользит левая лыжа. Затем также производится шаг правой ногой и перенос на нее тяжести тела, вперед выдвигается левая рука с палкой. Палка ставится в снег на уровне носка противоположного ботинка. Туловище лыжника слегка наклонено вперед, ноги полусогнуты. Когда ребенок освоит ходьбу по ровной местности, можно начинать обучать его спуску с невысоких пологих возвышенностей. При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах. Ноги его, слегка согнутые в коленях, стоят рядом. Обе руки с палками выносятся вперед одновременно, и ребенок отталкивается. Важно научить малыша правильно падать (не вперед или назад, а на бок) и самостоятельно подниматься, опираясь на руки. К 4 годам обученный ребенок способен надевать и снимать лыжи. При совместных лыжных прогулках родителей с детьми полезен такой прием, как буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палки или веревку. Ребенком он воспринимается как интересная игра, имитирующая паровоз с вагонами или буксир с баржей. В тихую погоду при морозе не выше 12—15 °С 5—6-летние дети могут ходить на лыжах 20—30 минут.



Увеличению двигательной активности, совершенствованию координации у детей способствует катание на коньках. Целесообразно не сразу пускать ребенка на лед, а обучать его стоять и ходить на коньках по деревянному полу (надев на коньки чехлы) или асфальту. Хорошо начать с двухполосных коньков. И только когда ребенок научится хорошо держаться на коньках, можно разрешить ему попробовать свои возможности сначала на хорошо утрамбованной снеговой дорожке, а затем на льду. В первое время приходится поддерживать малыша при потере равновесия. Без такого предварительного обучения детям первоначально на льду очень трудно, что может отбить у них охоту от освоения этого вида занятий. При обучении катанию на коньках необходимо отработать у ребенка позу конькобежца: туловище наклонено вперед, согнутые в локтевых суставах руки опущены вниз, стопы расположены параллельно, расстояние между ними 10—15 см, голова прямо. Когда ребенок хорошо овладеет техникой скольжения на коньках, можно разрешить ему кататься на них ежедневно по 30—50 минут при морозе не более 10—12°C и не сильном ветре. Следует обращать внимание на то, как надеты коньки. Размер их должен соответствовать размеру обуви ребенка, пальцы ног быть свободными, а подъем ноги туго стянутым, тогда ребенок будет легко катиться, отталкиваясь всем лезвием конька. В летнее время полезно освоить с ребенком катание на роликовых коньках на асфальтированной площадке. Положение конькобежца такое же, как и при катании на обычных коньках. Он должен поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой, при этом руки, согнутые в локтевых суставах, движутся вперед и назад в такт беговым шагам. Допустимая продолжительность катания на роликовых коньках для дошкольника до 30 минут. Во время катания полезны небольшие перерывы. Одежда в зависимости от погодных условий лета может состоять из трусов и майки или легкого хлопчатобумажного лыжного костюма. Весной или осенью можно надеть шерстяной лыжный костюм.

Огромное воспитательное и оздоровительное значение имеет обучение танцам, фигурному катанию, художественной гимнастике. Ритм и пластика, как уже отмечалось, укрепляют волю и выносливость, координацию движений, совершенствуют красоту человеческого тела. Но все эти занятия проводятся вне дома (в секциях, бассейнах, кружках, на спортивных площадках).



Дома каждый день с утра необходима усиленная зарядка. Дети способны переносить значительные физические нагрузки в ходьбе, беге, играх и др. Утренняя зарядка — самый эффективный способ разогнать ночную дрему и вялость, подготовить организм к дневному бодрствованию. Зарядка нужна малышу не меньше, чем завтрак. В комплекс утренней зарядки 6-летнего ребенка должны входить: дыхательные упражнения (чередовать с другими), разные виды ходьбы, бег трусцой, упражнения для мышц верхних конечностей (имитация движения крыльями, бросание мяча из различных положений, упор и отжимание туловища), упражнения для туловища (наклоны вперед, «насос», круговые движения, борьба), упражнения для нижних конечностей (прыжки в длину, со скамейки, «пружинка», приседание, подъем ног в положении лежа, ножницы и т. п.), упражнения на внимание и координацию движений, например игра «Бабочка, журавль и лягушка». Ребенок идет по кругу. По сигналу «бабочка» машет руками вверх и вниз, по сигналу «журавль» переступает с высоким подниманием прямой ноги, по сигналу «лягушка» приседает, касаясь пальцами пола. При игре «Кто летает?» по сигналу «воробей, ворона, грач» ребенок взмахивает руками, изображая птицу, по сигналу «кошка, собачка, заяц» должен сохранять покой. Такие игры развивают внимание и собранность. Часть упражнений может выполняться из положения сидя или лежа на полу, для чего следует приготовить небольшой коврик (примерно 60X 150 см). Если ребенок не здоров, оставлять его без движений абсолютно нецелесообразно. Даже при

строгом постельном режиме в детских больницах проводят с детьми дыхательную гимнастику. Дома же разумно выполнить с заболевшим ребенком облегченную утреннюю гимнастику из положения лежа при постельном режиме или сидя при простом домашнем. Во время такой зарядки уменьшаются число упражнений, частота их повторения. Между упражнениями допускаются паузы, чтобы ребенок отдохнул, а наиболее трудные упражнения, требующие большой затраты мышечной силы, на время совсем исключаются. В этом возрасте впервые разрешается вносить в игры и занятия детей элементы соревнования, борьбу «за призовые места». Вырастить сына или дочь крепкими, физически сильными — высокий долг родителей. Совместная общая зарядка, прогулка, семейные подвижные игры сделают это занятие для детей радостным, желанным, сблизят между собой маленьких и взрослых членов семьи. Чтобы малыш сам потянулся к физкультуре, ему должно быть интересно. Для этого надо стараться использовать при занятиях любимые детьми игровые движения. Для детей желательно оборудовать своеобразный домашний стадион. В дверном проеме можно прибить деревянные колодки с вырезами и в них вкладывать съемную перекладину. Позанимались — сняли и поставили в угол. Так же просто сделать гимнастическую стенку, приспособив для этого обыкновенную стремянку. На перекладину можно подвешивать гимнастические кольца, боксерскую грушу и другие снаряды. В качестве снарядов для занятий ребенка физкультурой следует использовать и обычную мебель. Например, множество упражнений можно проделать с помощью стула. Два стула могут служить для малыша параллельными брусками, а если на их сиденья положить палку, то дети смогут подтягиваться лежа.

Для детей особенно приятны совместные с родителями походы за город, в лес, на речку, даже в соседний парк или сквер. Поэтому желательно в выходной день отправляться в поход с детьми любого возраста. Не обязательно ехать или идти далеко. Поход может начаться рядом с домом, но каждый раз надо идти к чему-то новому, чтобы детям было интересно и поход запомнился им. Шестилетний ребенок может уже пройти в течение дня 8—10 км. Важно только следить, чтобы он не переутомлялся. Признаками переутомления являются вялость, общее недомогание, головная боль, побледнение кожных покровов. Во избежание переутомления через каждые полчаса надо делать остановки, чтобы ребенок мог попрыгать, побегать, порезвиться. В походе детей нужно приучать правильно ходить — размашистым пружинистым шагом со свободным движением рук. Если на пути встретится неширокая и неглубокая канава, можно разрешить

перепрыгнуть через нее, а если упало дерево, то можно не только перепрыгнуть через него, но и пройти по нему. В походе у детей полезно вырабатывать навыки метания, для чего можно организовать бросание шишек, палочек, камешков в цель. Эти действия развивают глазомер, ловкость, сноровку. Хороши упражнения с лазанием на деревья, откосы. Они воспитывают решительность. На привале дети могут собирать хворост, приносить воду, помогать разжигать костер. Ко всему этому необходимо приобщать не только мальчиков, но и девочек. Легкие царапины или синяки, которые они случайно могут получить,— не беда. Зато ребенок учится ловкости, отваге, начинает чувствовать уверенность в своих силах. Отправляясь в поход, целесообразно захватить с собой на всякий случай йод, бинт, лейкопластырь. Соблюдение режима дня ребенка обязательно и в походе. Летом пойти в него лучше пораньше. Тогда самое жаркое время придется на отдых в тени и совпадет с дневным сном. Чтобы походы выходного дня стали для детей настоящим праздником, желательно брать с собой любимую их еду, соки, сладкий десерт. Запас питья расходуют бережно, чтобы его хватило и на обратный путь, так как дети плохо переносят жажду.

Все эти критерии очень важны для детей дошкольного возраста.

