

## **«ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Воспитание воли во всех деталях совпадает с воспитанием здоровья. И это неудивительно, так как только здоровый организм имеет возможность укрепить тот вид деятельности мозга, который медики называют внутренним торможением.

Сильная воля — это и сильный тип нервной деятельности. Такому человеку по плечу высокий ритм жизни. Он соответствует его внутренней «настройке», возможностям, интересам и потребностям. В тех случаях, когда нервная система ребенка все еще ослаблена, помня о гармонии души и тела, физического и психического в человеке, необходимо повышать как психическую, так и физическую нагрузку. Это в какой-то степени помогает уравновесить нарушенную гармонию.

Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка. Не зря 2, 5 тысячи лет назад в древней Элладе было высечено на скале изречение: «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай».

На пятом году жизни ребенок может начинать систематические занятия не только физкультурой, но и спортом (коньки, лыжи, плавание и т. п.) . Хотя лыжи можно надевать детям начиная с 3 лет, обучать их лыжному спорту раньше 4—5 лет не следует. Лишь с этого возраста можно приступить к обучению ходьбе на лыжах.

Увеличению двигательной активности, совершенствованию координации у детей способствует катание на коньках. Целесообразно обучить стоять и ходить на коньках по полу или асфальту. В первое время приходится поддерживать малыша при потере равновесия. Без такого предварительного обучения детям первоначально 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 до 30 минут. Во время катания полезны небольшие перерывы.

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. Он должен поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой, при этом руки, согнутые в локтевых суставах, движутся вперед и назад в такт беговым шагам.

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). А дома каждый день с утра необходима зарядка.

Утренняя зарядка — самый эффективный способ разогнать ночную дрему и вялость, подготовить организм к дневному бодрствованию. А между тем родители часто не находят десятка минут, чтобы подготовить ребенка к новому дню. Из неразумной жалости мама хочет дать ему поспать лишнюю минуту и не будит до завтрака. Но зарядка нужна малышу не меньше, чем завтрак.

Если ребенок нездоров, 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.

Вырастить сына или дочь красивыми, крепкими, физически сильными — высокий долг родителей. И нередко многие из них, следуя духу времени, пытаются приобщить своих детей к физической культуре с раннего возраста. Это очень похвально, особенно если родители сами не остаются в стороне. 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. Дошкольники любят повиснуть на двери, дереве, охотно кружатся на вытянутых руках, качаются на качелях, стремятся балансировать на рельсе, узкой дощечке, попрыгать через скакалку, залезть на дерево. Все это нужно учитывать при организации занятий. Для малышей 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. Только детей в возрасте до трех лет в таком походе обычно носят за спиной, можно на специальном стульчике.

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.

Пятилетний 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 пройтись 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.