«Помогите ребёнку быть здоровым»

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-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становиться все меньше. Высок процент физической незрелости, которая становится причиной роста функциональных и хронических заболеваний. Более 20% детей имеют дефицит массы тела. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата С-СС, органов пищеварения и др. Большинство детей дошкольного возраста имеют нарушения в психофизическом развитии. Известно, что здоровье формируется под воздействие целого комплекса факторов. К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными. Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. ДА детей 3-7 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 ДА принадлежит взрослым.Достижение уровня ДА ребенка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, познавательные 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.

    Правильные подбор и рациональное использование физического оборудования способствует развитию двигательной сферы ребенка, позволяет более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Так, лазание 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 способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости.ля тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д. Езда на велосипеде стимулирует 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. Использование физкультурных пособий в подвижных играх помогает развивать восприятие пространства и времени, ориентировку в окружающей среде: ребенок определяет местоположение одних предметов по отношению к другим, а также по отношению к себе. Участие в коллективных играх с элементами спорта и в спортивных упражнениях требует от ребенка умения согласованно решать двигательные задачи и подчиняться определенным правилам. Физкультурные пособия углубляют интерес к различным упражнениям, особенно в необычных условиях (в лесу), что благотворно сказывается на состоянии здоровья, физическом и умственном развитии. Рациональные подбор и размещение физкультурного оборудования создают также благоприятные условия для раскрытия творческих замыслов ребенка, который получает возможность самостоятельно выбирать интересные для него движения, ощущая себя комфортно среди различных предметов.Вы должны позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. В домашних условиях необходимо иметь достаточное количество оборудования, уровня внимательной активности в процессе организованных и самостоятельных игр.

   Одним из важных требований к подбору оборудования является безопасность его использования – устойчивость и прочность. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма желательно иметь гимнастический мат. При создании физкультурно-игровой среды необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка, а также его интересы. Для ребенка 4-7 лет советуем приобрести какой-нибудь спортивно-игровой комплекс «Крепыш», «Забава» или самим оборудовать физкультурный уголок и постепенно дополнять его разными пособиями.На комплексе можно выполнять самые разнообразные движения. При этом занятия могут носить игровой характер: «Поездка на парусном корабле», «Кругосветное путешествие», «Мы - спортсмены». Это привлекает детей, создает у них положительный эмоциональный настрой, в результате чего они постепенно овладевают навыками и более сложными видами движений.По мере формирования двигательных навыков и расширения интересов ребенка, спортивный уголок следует наполнять более сложными спортивными пособиями различного назначения. Одним из самых увлекательных пособий для дошкольника является гимнастическая лестница. Иметь мелкие физкультурные пособия. Известно, что дети любят бросать и ловить мяч, прокатывать утяжеленный мяч. Точность совершенствуется в упражнениях с прокатыванием мяча в цель, которые являются более результативными, если выполняются одной рукой. Хорошо учить ребенка катать обруч. Учите правильно бросать мяч из-за головы двумя руками. Тренажеры способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, общая выносливость.

Помните: занятия на тренажерах повышают эмоциональный тонус детей, активизируют их двигательную и познавательную деятельность, стимулируют такие нравственно-волевые качества, как выдержка, решительность, смелость, самостоятельность, дисциплинарность. Вам необходимо осуществлять постоянный контроль за физическими нагрузками ребенка на тренировке.

Внимание! Во время занятий на тренажерах необходимо наблюдать за состоянием ребенка. При возникновении внешних признаков утомления следует предложить ребенку выполнить спокойное упражнение с подниманием рук, глубоким вдохом и выдохом или поиграть в спокойную игру «Найди предмет».

Запомните несколько правил:

- бег должен доставлять ребенку удовольствие и «мышечную радость»;

- важно постепенно вырабатывать у ребенка чувство скорости, регулировать темп в процессе совместных пробежек;

- после бега следует проводить упражнения на восстановление дыхания;

- желательно не прекращать пробежки зимой (при температуре не ниже 100С), но при этом сокращать длину беговой дорожки (не более 200 метров) и следить за тем, чтобы одежда соответствовала погодным условиям. Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости. Игровые упражнения в значительной мере помогают скорректировать нарушения в психофизическом развитии ребенка, укрепляют его веру в свои силы и возможности.