

Пусть вначале стимулом для родителей будет простая мысль: «Физкультура необходима моему ребенку!» Пройдет несколько лет, и станет очевидным, насколько физкультура полезна. Физические упражнения способствуют развитию детей.

Волхова С. С.

Здоровое и счастливое детство — это детство, которое дружит с физкультурой и спортом. Движение — жизнь. Как часто мы слышим эту фразу! Но движение — это и радость. Радость от удовлетворения естественной потребности двигаться, от познания окружающего мира, от преодоления собственного «я», от сознания, что тело подчиняется разуму и воле человека. Физические упражнения способствуют развитию и совершенствованию растущего организма детей. При их выполнении находит свое яркое выражение единство физической и психической деятельности человека.

Основоположник отечественной физиологической школы И. М. Сеченов указывал, что психическая деятельность в конечном итоге находит свое выражение в виде мышечных движений. «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине... создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге — везде окончательным фактом является мышечное движение».

В наш век умственный труд все больше вытесняет физический. Именно поэтому возрастают требования к физическому развитию человека. К напряженному умственному труду нужно готовить ребенка с ранних лет. Занятия физической культурой укрепляют не только мышцы, но и нервы, повышают скорость ответной реакции организма, обеспечивают более надежную работу мозга.

Пусть вначале стимулом для родителей будет простая мысль: «Это необходимо моему ребенку!» Пройдет несколько лет, и станет очевидным, насколько это полезно.

К сожалению, приступить к регулярному, направленному физическому воспитанию ребенка заставляет родителей, как правило, его слабое здоровье. Таких детей, конечно, меньше, чем развивающихся нормально, но физическая выносливость, сопротивляемость организма утомлению и болезням не остается неизменной, раз навсегда данной. Постоянная тренировка повышает ее, чрезмерная изнеженность, напротив, ослабляет. Мы хотим видеть

своих детей широко образованными, эрудированными людьми и, опираясь на поддержку государства, стремимся дать им больше знаний, учим музыке, рисованию, иностранным языкам. И совсем забываем, что такого же каждодневного внимания требует и физическое развитие ребенка.

Всестороннее физическое и нервно психическое развитие ребенка не мыслится без полноценного здоровья, которое зависит как от наследственных, так и от приобретенных свойств организма.

Для того, чтобы правильно растить и воспитывать детей, чтобы они выросли здоровыми и гармонично развитыми, надо внимательно и вдумчиво относиться к организации жизни ребенка, хотя бы в общих чертах знать особенности строения и деятельности детского организма.

Ребенок отличается от взрослого человека не только весом, ростом, силой и выносливостью, но также строением и развитием как отдельных органов и систем органов, так и всего организма.

Постепенно рост и вес тела у ребенка увеличивается, изменяются пропорции, развиваются все системы органов: идет окостенение скелета, формируется деятельность нервной системы и т. д. Он начинает владеть своим телом: сначала хватает руками, понравившийся ему предмет, а потом выполняет и более сложные движения (складывает кубики, перелистывает книги, одевается, убирает свои игрушки).

Все это становится возможным не только благодаря развитию скелета и мышц, но и вследствие развития нервной системы, управляющей всеми движениями и поведением человека. К 7 годам, когда ребенок идет в школу, его организм уже достаточно сформирован и развит.

Ниже в таблице приведены основные средние данные физического развития детей 3—7 лет.

Рост — один из важнейших признаков физического развития; по сравнению с другими показателями он наиболее стабилен, отражает сложные внутренние процессы, которые происходят в организме растущего ребенка. Какой он, здоровый ребенок?

В связи с улучшением профилактики заболеваний и значительным повышением уровня здоровья и физического развития современных детей на этот вопрос нельзя ответить односложно. К здоровому ребенку предъявляются высокие требования. На интенсивность физического развития детей влияет характер их двигательной активности. Сокращение двигательной активности часто ведет к ожирению, нарушению деятельности сердечнососудистой системы. Даже при простой форме ожирения (превышение нормы на

15%) у детей повышается утомляемость, раздражительность, появляются отклонения в развитии опорнодвигательного аппарата.

Дети с избыточной упитанностью не могут быть отнесены к категории и детей хорошо физически развитых. Ожирение (как и недостаточный вес) следует считать нарушением физического развития.

Худоба ребенка при хорошем развитии мускулатуры не является болезненным признаком. Некоторая «поджарость», сухость тканей является выгодной. Хорошие гимнасты, быстро бегающие и высоко прыгающие спортсмены бывают, как правило, худыми.

Возраст	Девочки			Мальчики		
	Рост, см	Вес, кг	Окружность груди, см	Рост, см	Вес, кг	Окружность груди, см
3	91,6	14,1	52,0	92,6	14,6	52,6
4	98,4	15,8	53,2	99,3	16,1	53,9
5	105,4	17,7	54,7	106,5	18,1	55,5
6	112,5	19,9	56,6	112,8	20,2	57,6
7	119,0	22,6	58,0	119,5	23,0	59,5

Но если худоба сочетается с проявлением слабости, с упадком сил, нарушением сна, тогда она заслуживает внимания, ибо это — признак истощения.

И если тренировка в движениях необходима всем детям, то в еще "большей степени она необходима детям ослабленным, плохо развитым физически или страдающим уже какими ни будь нарушениями здоровья. Именно их надо учить правильно, управлять своим организмом.

Иногда родители боятся, чтобы дети рано начинали заниматься спортом. Это в корне неправильно. Нужно только, чтобы нагрузка соответствовала возрасту и физическому развитию ребенка. Упражнения, характеризующиеся проявлением быстроты и ловкости (бег, различные прыжки и т. п.), положительно влияют на рост тела, особенно ног, в длину.

Если же организм не тренировать, не требовать от него усилий, то задатки, заложенные в нем, могут остаться не использованными, а человек вырастает неприспособленным к жизни, болезненным.

Жизнь без физической культуры — нечто неестественное, не нормальное. Нельзя лишать ребенка физических упражнений. Вот

почему специалисты подчеркивают: занятия физическими упражнениями должны сопутствовать человеку на протяжении всей его жизни. Множество вопросов задают родители воспитателям в детском саду, как ведет себя ребенок на занятиях? Какой аппетит у него? Хорошо ли считает? С кем дружит? И очень редко спрашивают: любит ли физкультуру? Как бегаёт, прыгает, играет?

Большое значение в формировании у детей стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями имеет пример родителей.

Исследованиями великих русских физиологов И. М. Сеченова и И. П. Павлова было установлено, что благодаря движению мышц кора головного мозга работает продуктивнее; улучшается питание головного мозга, становятся согласованнее нервные процессы.

Физические упражнения хорошо развивают и укрепляют весь опорно-двигательный аппарат ребенка. Его кости укрепляются и растут в длину и ширину, связки приобретают прочность, хорошо развиваются мышцы, увеличиваясь в поперечнике и приобретая рельефную форму. Позвоночник занимает вертикальное положение, грудная клетка развивается в объеме и значительно увеличивает свою подвижность. Мускулатура туловища, особенно спины и живота, образует естественный крепкий мышечный корсет, обеспечивающий ребенку стройную фигуру и красивую осанку. Движениям детей присущи четкость и уверенность. Гимнастика, игры и спорт самым благоприятным образом влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу легких и сердца. Различные движения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают функции желез внутренней секреции — щитовидной, поджелудочной, надпочечников и т. д.

Выработка определенного двигательного навыка — не только мышечный, но и нервный труд, ибо во время движения нервные центры усиленно работают.

Физические упражнения требуют координации. Если своевременно начать развивать координацию, ребенок уже в дошкольном возрасте сможет совершать очень сложные движения.

С возрастом ребенок становится все более самостоятельным. И эту черту нужно в нем постоянно развивать, воспитывая волевые качества. Нужно специально обращать внимание на проявление инициативы, чувства ответственности, поощрять эти проявления, и тогда ребенок будет расти смелым, внимательным и самостоятельным.

Инициатива часто связана с проявлением двигательной деятельности ребенка (вообще проявлять инициативу без движения невозможно), поэтому ограничивать ребенка в движениях нельзя.

Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима, который отвечал бы требованиям педагогики и гигиены, воспитательной работы с детьми, особенно по развитию движений и закаливанию.

И в организме вырабатывается способность адаптироваться к разнообразным требованиям меняющейся обстановки. Это значит тренировать не какие-то определенные способности у ребенка, а упражнять различные группы мышц и соответствующие им нервные центры. Это значит осуществлять тренировку

. Конечно, очень хорошо, если ребенок ходит на лыжах или катается на коньках. Но бывает и так: футболисту приходится лезть на дерево. А он не может. Велосипедист не умеет кататься на лыжах, а бегун — плавать.

Организм должен развиваться разносторонне, приспосабливаться к любой мышечной деятельности. В нем надо вырабатывать пластичность высшей нервной деятельности.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т. п.), естественные силы природы (солнце, воздух и вода).

- Обучая детей двигательным умениям, развивая их физические способности, мы всегда действуем комплексно, так как одновременно формируем мир представлений, мыслей и чувств ребенка, воспитываем его ум и волю, прививаем нравственные и эстетические качества.
- Задания и объяснения взрослого должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения. Не нужно утомлять детей подробным объяснением упражнений. Ведь у них весьма неустойчивое внимание, они не могут долго сосредоточиваться на каком либо одном действии, а тем более на его объяснении. Поэтому взрослый должен стремиться больше показывать.
- Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз». При этом нужно помнить, что координация движений у

детей младшего дошкольного возраста еще не совершенна, поэтому не следует добиваться, чтобы они абсолютно правильно выполняли упражнения.

- Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами,— изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка, вдохновляют его фантазию и вызывают у него положительные эмоции.
- Исключительно важное значение имеет для детей дозировка упражнений, так как они в младшем возрасте быстро устают и могут потерять интерес к физическим упражнениям. Поэтому количество повторений движений обычно колеблется от 2—3 до 5-6.
- После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с), облекая их, как и упражнения, в интересную форму. Можно предлагать детям сесть или лечь, говоря: «Собачка села отдохнуть», «Мишка лег спать» и т. д.
- При выборе упражнений всегда следует помнить о наиболее, рациональном сочетании дыхания с движением, особенно на начальном этапе занятий. Удобное положение для вдоха: а) туловище выпрямлено; б) руки разведены или на поясе, грудь и плечи развернуты; в) мышцы брюшного пресса расслаблены. Для выдоха удобным будет: а) согнутое положение туловища б) сведенные или опущенные вниз руки; в) мышцы живота сокращены.
- При занятиях с малышами, в отличие от занятий со старшими, не следует добиваться, чтобы они сознательно регулировали дыхание и согласовывали его с движениями. Дыхание детей дошкольников всегда должно быть произвольным и свободным, ребенок. Никогда не должен задерживать его. У него должна создаваться естественная привычка, дышать через нос.

- Если ребенок во время выполнения физических упражнений, особенно при беге, начинает дышать через рот,— это уже сигнал о том, что нагрузки передозированы и нужно немедленно переходить на ходьбу.
- Лучше всего гимнастические упражнения сопровождать звуками или словами, соответствующими типу упражнения. Слова и звуки ребенок должен произносить в момент, когда надо сделать выдох, то есть, когда суживается грудная клетка. Например, в упражнении «Погреемся» в момент обхвата руками плеч делать выдох и одновременно произносить «Ух!» Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и выпрямлением туловища. Звуки и слова не только регулируют дыхание, но и придают упражнениям эмоциональную окраску. Следует помнить, что движения, в которых участвует большое количество групп мышц, например, движения туловищем, надо выполнять медленнее, чем движения для рук и ног.
- Если родители замечают, что ребенок дышит преимущественно ртом, нужно обратиться к врачу, так как такое дыхание может быть следствием образования в носу полипов, увеличения аденоидной ткани или других заболеваний носоглотки.

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка. Неуравновешенность, вялость или повышенная раздражительность детей — все это должно настораживать и заставлять взрослых незамедлительно обращаться за советом к врачу.

Своеобразным средством физического воспитания являются гигиенические факторы, которые в дошкольном возрасте в сочетании с физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья ребенка. Особое внимание следует уделять правилу ному режиму дня. Соблюдение твердого режима дня имеет большое оздоровительное значение, а также приучает к организованности, дисциплинированности.

От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность, настроение. В основе правильно организованного режима дня дошкольника лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При соблюдении режима легче перейти от одного вида деятельности к другому и выполнять их с наименьшей затратой энергии.

Правильно организованный режим дня предусматривает:

- 1. Чередование физической, умственной деятельности и отдыха.**
- 2. Регулярный прием пищи.**
- 3. Сон с точным временем подъема и отхода ко сну. Сон влияет на улучшение общего самочувствия детей. Продолжительность сна детей 4—7 лет должна быть не менее 12—11 часов с обязательным дневным сном не менее двух-полутора часов.**
- 4. Комплекс гигиенических мероприятий.**
- 5. Достаточную продолжительность прогулок и пребывания на открытом воздухе при высокой двигательной активности.**

При составлении режима дня нужно обязательно учитывать возрастные особенности и прежде всего деятельность нервной системы.

Нередко родители, «жалая» детей, разрешают им в выходной день позже вставать и соответственно позже ложиться. Тем самым нарушается и обычный режим приема пищи. Ломка режима отрицательно сказывается на здоровье ребенка, приводя к нарушению сложившегося благоприятного для организма динамического стереотипа. Выходной день нужно использовать для прогулок, игр, физкультурных развлечений, экскурсий, посещения театра (дневного спектакля), максимального пребывания на свежем воздухе.

Строгое соблюдение режима дня приучает ребенка не только к определенному порядку, но и экономит его силу, укрепляет здоровье, воспитывает твердость характера. Восточная мудрость гласит: «Посеешь поступок — пожнешь привычку. Посеешь привычку — пожнешь характер. Посеешь характер — пожнешь судьбу».

Наука уже выяснила, что к пяти-семи годам формирование личности человека в основном завершается, и то, что не сделано за первые годы, потом не наверстать.

Естественные силы природы, если их правильно использовать, усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, способствуют закаливанию. В воспитании дошкольников солнце, воздух и вода — основные факторы в борьбе с простудными заболеваниями.

Важно использовать природную способность организма самостоятельно защищаться от охлаждения, стараться развить эту способность и, таким образом, сделать организм устойчивым к переменам внешней температуры. Этот путь, безусловно, правильный, но нелегкий. Он требует сознательного и разумного проведения профилактических мероприятий и внимательного наблюдения за ребенком со стороны родителей и врача.

Наукой и практикой доказано, что путем настойчивого упражнения можно развить любые способности организма. Музыканты, спортсмены, гимнасты дают нам примеры такого высокого совершенства в своей специальности, и достигается это путем ежедневных упражнений — тренировки.