

## РАСТИТЕ МАЛЫШЕЙ ЗДОРОВЫМИ

Забота о детях, благополучие, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, – считают родители, – его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся), не лазал (а если упадет?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Правильно организованное воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

Общаться с ребенком во время физкультурных занятий надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребенок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребенка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния физического движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Необходимо иметь в виду и еще немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам стремится двигаться и охотно выполняет все новые и новые задания. Основными формами занятий с малышами – дошкольниками в режиме дня являются утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физические упражнения и подвижные игры во время прогулок.

С детьми этого возраста надо заниматься физическими упражнениями несколько раз в день. Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы, улучшается кровообращение в тканях. Зарядка помогает малышу быстро стряхнуть с себя остатки сна и включиться в дневной ритм. Поэтому старайтесь, как можно раньше воспитывать у детей привычку делать утреннюю гимнастику, особенно у тех, которые с трудом просыпаются и неохотно встают с постели.

### Упражнения для отдельных групп мышц

#### 3 – 4 года.

**Для мышц плечевого пояса:** поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину и опускать; перекладывать из одной руки в другую маленький мячик – перед собой, за спиной, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед – назад.

**Для мышц ног:** приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать поочередно ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки.

**Для мышц туловища:** сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади; наклониться вперед, в сторону; положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

#### **5 – 6 лет.**

**Для мышц плечевого пояса:** поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять согнутые в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать плечи.

**Для мышц ног:** приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопы; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы.

**Для мышц туловища:** поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, подниматься, сгибать, разгибать и опускать прямые руки; в упоре стоя на коленях прогибаться и выгибать спину.

Физкультура на свежем воздухе – прекрасная оздоровительная процедура.

#### **Упражнения, подвижные игры на прогулке.**

##### **Лошадки.**

Дети выбирают пару по своему желанию: один – лошадка, другой – кучер. Кучер запрещает лошадку, надевает вожжи и едет по прямому направлению от одной стороны площади до другой и обратно или по краям площади. Затем по указанию воспитателя дети меняются ролями и игра повторяется.

##### **Конники.**

Пять – шесть детей становятся у одного края площади, воспитатель дает палку длиной 50 – 60 см. дети садятся на палку верхом и скачут в противоположную сторону площади, изображая конников. Бежать надо быстро, не наталкиваясь друг на друга.

##### **Поймай бабочку.**

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок и к нему прикрепляют вырезанную из бумаги бабочку. Воспитатель держит прут так, чтобы бабочка «летала» над головой детей. Они подпрыгивают, стараясь ее поймать.

##### **Докати мяч.**

Детям дают разноцветные шары или мячи небольшого размера (диаметром 6-8 см.) и предлагают катить их до флажка (линии), находящейся от детей на расстоянии 1.5 -2 м. воспитатель отмечает тех, кто хорошо справился с заданием, предлагает прокатить еще раз. Когда дети прокатят мячи 2-3 раза, они собирают их в корзину.

С дошкольного возраста начинают детей учить плаванию, катанию на коньках, лыжах, санях, велосипеде. Это доставляет детям огромное удовольствие, развивает их физически и укрепляет их здоровье.

Кататься на коньках дети могут с 5-6 лет.

Любимое зимнее развлечение ребят – катание на санях. Без помощи взрослого дети могут кататься с 3-4 лет.

В 3-4 года ребенка можно учить и катанию на лыжах.

Трехлетнего ребенка уже можно обучить катанию на велосипеде.

#### **Комплексы упражнений.**

##### **Для детей от 3 до 4 лет.**

1. Подвижная игра «Кот и мышка»

2. Перекатывание мяча. Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, перекатывать большой мяч по полу, толкая его руками.
3. Перешагивание через палку. Перешагивать через палку, слегка приподнятую над полом. Повторить 6-8 раз.

#### **Для детей от 4 до 5 лет.**

1. «Сильные руки». Стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки к плечам, сжать пальцы в кулаки; опуская руки, разжать пальцы. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.
2. «Мяч в стенку». Стоя лицом к стене, ноги слегка расставлены, в руках мяч. Бросать его снизу в стенку, стараясь затем поймать. Повторить 5-8 раз.
3. Прыжки в круг. Прыгать внутрь сделанного из веревки на полу круга и выпрыгивать из него. Повторить 5-8 раз.

#### **4. Для детей от 5 до 6 лет.**

1. «Не урони кубика». Ходить по комнате, стараясь не уронить кубик, поставленный на голову. Выполнять 40-60 с.
2. Повороты с палкой за спиной. Стоя прямо, стопы параллельны, палка за спиной. Повернуться направо (налево). Стать прямо. Повторить в среднем по 3-5 раз в каждую сторону.
3. «Попади в корзину». Поставьте в 3-4 шагах от ребенка небольшую корзину (ящик) и предложите ему двумя руками забросить в нее небольшой мяч. Повторить 5-8 раз.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Трудно с этим не согласиться. Здоровье – бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить. Напоминаю, физкультура, помимо укрепления здоровья, способствует развитию воображения, памяти, воспитывает самостоятельность, решительность, смелость. Занимаясь с детьми физическими упражнениями, старайтесь развивать у них дружелюбие и коллективизм. И, конечно, приучайте к дисциплине, ответственности за свои поступки. Все это пригодится ребенку, когда он переступит порог школы.



