

ЗНАКОМИМ МАЛЫШЕЙ СО СПОРТОМ

Подготовил: Михайленко О.Н., инструктор по физической культуре

Никто не будет оспаривать, важность физического воспитания детей дошкольного возраста, но это является серьёзной проблемой в современном обществе. Ведь нас окружают компьютеры, телевизоры, виртуальные игры – предметы, которые интересны нам, но из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол, баскетбол или другой спортивной игре. Главной болезнью 21 века считают – гиподинамию, т.е. малоподвижность.

Физическая культура должна стать образом жизни современного человека, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. В настоящее время это крайне необходимо. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать нам, взрослым на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству. Положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния ребёнка.

Правильно подобранные упражнения с эмоциональным зарядом, которые дети выполняют с увлечением, положительно влияют на эмоциональное, эстетическое и физическое воспитание ребенка.

С медицинской и педагогической точки зрения развитие ребенка может разделить на следующие этапы:

грудной возраст - до 1 года,
младший возраст - от 1 года до 3 лет,
дошкольный возраст - от 3 до 6 лет,
школьный возраст - от 6 до 17 лет.

Процесс развития двигательных навыков у ребенка в течение 1-го года жизни хорошо изучен. На первом месяце жизни ребенок должен самостоятельно двигаться.

В 2 - 3 месяца кладите ребенка на животик, берите его на руки и, показывая игрушку, стимулируйте движения мышц шеи.

В 4 - 6 месяцев к уже освоенным движениям добавляйте переворот ребенка на бок и на животик.

В 7 - 9 месяцев побуждайте ребенка ползать, сидеть и стоять, а некоторых детей уже можно учить ходить, держась за какую-либо опору.

В 10 - 12 месяцев продолжайте развивать у ребенка умение ползать, стоять и ходить, опираясь на что-нибудь, а затем побуждайте его к первым самостоятельным шагам. Здоровые дети в годовалом возрасте, как правило, умеют ходить с помощью взрослого, или же держась за мебель, а некоторые - и самостоятельно.

Младший возраст (от 1 года до 3 лет)

На 2-ом году жизни главная задача родителей - поддерживать врожденное стремление ребенка к разнообразным движениям, учить его менять позы и положения.

На 3-ем году жизни интенсивно развивается подвижность рук и ног, ребенок набирает силы. Задача взрослых - способствовать всестороннему развитию у ребенка умение ходить, бегать, прыгать и т.д.

Дошкольный возраст (от 3 до 6 лет)

На 4-ом году жизни задача родителей вырабатывать у ребенка правильную осанку и легкую, красивую походку.

На 5-ом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмические движения.

На 6-ом ребенок должен показать, что им освоены все основные виды движений. Следует в течение дошкольного периода систематически направлять двигательную активность ребёнка. Советуем приобщать детей к более серьезным подвижным командным играм - футбол, баскетбол, волейбол и др. В более раннем возрасте можно познакомить ребёнка с элементами этих игр, например: ведение мяча, попадание мяча в ворота, отбивание мяча о пол, забрасывание в баскетбольное кольцо, умение держать ракетку и т.д.

Конечно, это всего лишь краткая характеристика первых шагов к спорту. Важно: уметь сделать их правильно, во всем помогая и направляя ребенка.

Хотите, чтобы малыш рос крепким и здоровым? Покажите крохе, как сами любите спорт, занимайтесь вместе!

Используемая литература:

1. Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей/ Н.П. Кочетова. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2008. – 112 с.: ил.
2. <http://polnocvet.com/>
3. <http://www.maam.ru>