

## **БЫТЬ В ДВИЖЕНИИ ЗНАЧИТ УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ**

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремиться к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, дотянуться до мамы, поднять рукой свою ногу. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышает деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движения (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

Нужно ли учить детей движениям или они сами ими овладеют в играх и упражнениях? Несомненно, нужно! При обучении движениям дети осваивают их быстрее. Реже допускают те ошибки, которые возникают при первых самостоятельных попытках овладеть движением. Из-за первоначальной скованности, напряженности ребята выполнять ходьбу и бег шаркая ногами, опустив голову, не помогаю движениями рук. В прыжках они не могут оттолкнуться одновременно двумя ногами, в лазаньи не получается ритмичное чередование рук и ног. При систематическом обучении дети овладевают довольно быстрым, легким бегом, далеким прыжком, четкой координации в лазаньи.

Важно придерживаться последовательно и систематичности обучения в соответствии с двигательными возможностями детей, уровнем их подготовки, не слишком усложняя, но и не занижая содержание упражнений и требований к качеству их выполнения. Постепенное повышение требований позволяет сохранить интерес детей к двигательным заданиям, стремление улучшать свои показатели, не останавливаясь на достигнутом.

Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним движения, но более простого.

Начальное разучивание движений нужно вести в несколько замедленном темпе, чтобы проследить, какие ошибки допускают дети, и своевременно их устранить.

Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, но стараться обязательно сохранить к ним интерес детей. Для этого следует разнообразить задания, вводить усложнения при обучении одному и тому же движению.

Недостаточно освоенные детьми движения не спешить включать в подвижные игры, игры с элементами соревнования, игры – эстафеты. Эмоциональное напряжение в игре, стремление выполнить правила и добиться успеха (поймать бегущего, попасть в цель, перепрыгнуть ров) вынуждает ребят спешить и поэтому они нередко преодолевают ров перешагиванием, тяжело приземляясь на одну ногу; убегают от ловишки согнувшись, метают в движущуюся цель только правой рукой и т.п. иногда ребенку необходима непосредственная помощь взрослого. Для этого взрослый помогает малышу принять требуемое исходное положение при лазаньи, поправляет положение руки при замахе. Однако помощь должна быть кратковременной, чтобы ребенок не привык к такой стимуляции, а действовал самостоятельно.

При усвоении движений следует опираться на сознательность и активность дошкольников. Воспитывать у них стремление действовать самостоятельно, целеустремленно, проявлять все большие физические усилия для достижения поставленной цели, чтобы дети учились помогать товарищу правильно выполнить движение.

Полезно объединить в играх и упражнениях активных и пассивных детей. Делать это надо тактично. Сильному предложить научить слабого, а ребенок сам может выбрать, с кем ему позаниматься. Объединять ребят целесообразно как с одинаковым, так и различным уровнем развития движений. При объединении детей возможны взаимное влияние, подтягивание отстающего до уровня сильного. Дети перенимают удачные приемы действий, многократно наблюдая образец. Особенно целесообразны такие группировки при разучивании бега с преодолением препятствий, бега змейкой, бега за обручем или мячом, при метании в цель, прыжках со скакалкой.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, в особенности во время прогулок. Поэтому важно, чтобы родители знали определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:

изучение двигательных способностей ребенка, его желания овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;

подбор участников игр ( из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);

подготовка комплексов утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей ребенка, состояния его здоровья и, в особенности, уровня

развития движений ( одним требуется упражнения, укрепляющие мышечную систему, формирующие правильную осанку, другим-улучшающие координацию, пространственную ориентировку и т.д.)

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

#### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Пензулаева Л. Н. Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий./ Л. Н. Пензулаева. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80с.

2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128с.