

«Создание условий для обеспечения двигательной активности ребёнка дома»



В дошкольном возрасте формируются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме.

Под двигательной активностью нами понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Она должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Многие люди занимаются спортом, но для некоторых спорт это призвание, профессия.



По мнению физиологов, гигиенистов, врачей, именно двигательная активность невероятно важна в детском возрасте. Она является необходимым условием формирования всех систем и функций организма в этот период. А увеличение двигательной активности благотворно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, влияет на развитие таких функций нервной системы, как лабильность и уравновешенность нервных процессов.

Активные физические упражнения положительно сказываются на работе органов желудочно-кишечного тракта, совершенствовании системы кровообращения, увеличении объёма лёгких.

Как создать условия для двигательной активности дома?

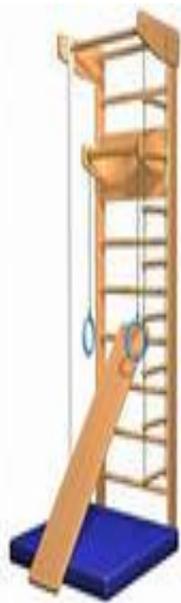
А сделать это можно с помощью спортивного уголка.

К сожалению, гипокинезия и гиподинамия становятся болезнями века и причиной многих, особенно сердечно - сосудистых заболеваний. Нехитрое сооружение детского спортивного комплекса не только максимально удовлетворит потребность ребёнка в движении, но и разовьёт её.

Некоторые могут возразить: «Зачем нужны все эти канаты и перекладины дома, если они есть в детских садах, школах, во дворцах спорта, наконец?»

Но если спортивные снаряды будут дома, ребёнок начнёт их использовать, как только будет к этому готов, - а это может произойти задолго до того, как он начнёт посещать детский сад. Ранняя двигательная активность пойдёт на пользу не только для физического, но и для умственного развития ребёнка. Чем разнообразнее движения малыша, тем

больше информации поступает в его мозг, тем интенсивнее происходит психическое развитие.



Познание окружающего мира посредством движений более всего характеризует психологические и возрастные особенности детей первых четырёх лет жизни.

Ещё один существенный момент: дома спортивные снаряды доступны, поэтому позволяют малышу обогащать любую игру движением, чередовать физическую и умственную нагрузку. Занимаясь с малышом на детском спортивном комплексе можно научить его правильно спрыгивать и падать, что в будущем уменьшит угрозу травматизма вне дома: малыш научится рассчитывать свои силы и будет осторожным.

С медицинской точки зрения, польза от занятий на спортивных снарядах также очевидна.

Во-первых, ваш малыш станет более крепким, подвижным и гибким, вследствие чего он будет расти и развиваться. Окрепнут мышцы рук, плечевого пояса, груди, спины, позвоночника и брюшного пресса.

Во-вторых, даже ребёнок, делающий свои первые шаги, с удовольствием начнёт осваивать, к примеру, шведскую стенку. Карабкаясь вверх без обуви, он будет массировать стопы ног, что является отличной профилактикой плоскостопия.

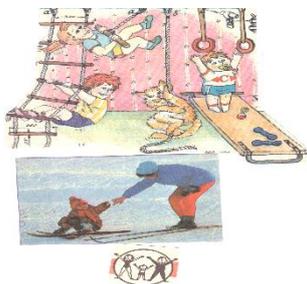
Помимо этого, занятия в спортивном уголке помогут вашему малышу избежать проблем с позвоночником.

К примеру, снять напряжение позвоночника и тем самым предотвратить его искривление поможет такое простое упражнение, как вис на турнике.



Если Вы решили оборудовать детский спортивный уголок дома, сначала определитесь, будете Вы его покупать или делать своими руками. Магази́нный спортивный комплекс, как правило, является сборной каркасной конструкцией, куда входят стационарная лестница, канат, трапеция и гимнастические кольца, при желании его можно дополнить другими элементами, например, брусьями, боксёрской грушей, качелями и т.д.

Они могут быть Г-образными, Т-образными и П-образными. Эти комплексы предназначены для установки в квартирах, где высота потолков 2,4-3 метра, а занимаемая ими площадь составит 0,5 - 3,5 кв. м в зависимости от конструкции. При выборе деревянного спортивного комплекса следует обратить внимание, чтобы все края были закруглены, и не было шероховатостей. Если Вы предпочли металлический комплекс, посмотрите, чтобы турник и каркас были сделаны из нержавеющей стали.



Если Вы живёте в малогабаритной квартире, то обратите внимание на Г-образные спортивные уголки с креплением к стене. Шведская стенка в них имеет ширину не более 0,5 метра. Если же весь спортивный комплекс не помещается, можно купить отдельные его части. Они продаются в любом спортивном магазине.

Если же Вы решили оборудовать детский спортивный уголок для дома своими руками, то сначала сделайте

обычную перекладину. Пока ребёнок маленький, её можно разместить и в дверном проёме. На неё можно навешивать



качели, канат, боксёрскую грушу. Шведскую стенку можно купить или заказать соответственно габаритам квартиры, от пола до потолка. На ней закрепите турник, баскетбольное кольцо и доску для жима. Чтобы не создавать шума во время соскоков, положите на пол 2-3 пластины поролона. Для спортивного уголка приобретите мелкий спортивный инвентарь: лёгкие гантели, скакалку, массажёр, гимнастический ролик. Всё это можно хранить в шкафу или на балконе.

Прекрасно, если у родителей есть возможность оформить дома спортивный уголок, где ребёнок будет регулярно получать разнообразную физическую нагрузку и двигательную активность. Также хороший вариант - подобрать спортивную секцию, соответствующую возрасту, склонностям и интересам ребёнка. С другой стороны, оба эти варианта не являются панацеей. Часто спортивные уголки так и остаются пустыми. Регулярность занятий сменяется регулярностью уборки. А в спортивные секции, как правило, набирают с 5-6 лет. Однако не стоит сидеть, сложа руки.

Много в развитии ребёнка зависит от усилий его родителей. Допустим, в квартире нет спортивного уголка. Но есть ковёр, на котором можно устроить состязания, коридор, в котором будут проходить эстафеты.

Многие люди занимаются спортом, но для некоторых спорт это призвание, профессия.



Двигательная активность особенно мала у детей зимой, однако именно в эту пору года она так востребована! Ведь существует взаимосвязь между количеством движений и защитными силами организма. Чем меньше ребёнок двигается, тем слабее он становится. Следовательно, тем сложнее детскому

организму противостоять вирусным атакам.

И вот ребёнок опять болеет большую часть зимы, чтобы избежать этого, нужно как можно чаще бывать с ребёнком на улице. Если выпал снег, скорее оправляйтесь лепить снеговиков или строить снежные крепости.



Можно организовать и других ребят на площадке, устроить соревнования. Двойная польза: дети двигаются и общаются друг с другом. Можно придумать несколько маршрутов, ходить в соседние дворы, чтобы прокатиться с горки или посмотреть на ближайшую к вашему дому достопримечательность. Хорошо, если недалеко от дома есть лесок или деревья: заведите кормушку для птиц. Если выходы на улицу будут интересными для малыша, будут приносить ему радость, то от таких прогулок обязательно появится и польза.

Известный французский мыслитель и писатель Жан-Жак Руссо был ещё и реформатором педагогики. Он говорил так:

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он действует, бегаёт, кричит, пусть находится в постоянном движении».

Старший воспитатель: Шилина О.И.