

Физическое развитие и оздоровление ребенка в домашних условиях

Инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №18» Спирин В.В.

Физическое развитие и физическая подготовленность ребенка очень значимо в период дошкольного детства, т.к. большей части своих умений и навыков ребенок приобретает именно в этот период.

Наблюдая за здоровыми детьми, мы видим, как они постоянно находятся в состоянии двигательной активности. Величина двигательной активности у ребенка зависит как от генотипа (врожденной предрасположенности), так и от условий среды, в которых он растет и развивается.

Различный уровень двигательной активности маленьких детей позволил условно разделить их на 4 подгруппы: «лежебок», «наблюдателей», «сидунков» и «ходунков».

Наилучшие показатели психического развития наблюдались у «ходунков», это доказано научными исследованиями.

Регулярные, правильно организованные занятия с детьми повышают уровень спонтанной двигательной активности, имеют оздоровительное и воспитательное значение.

Целенаправленные занятия физическими упражнениями, равномерно вовлекают в работу все группы мышц, суставы, стимулируют деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Когда начать занятия? Чем раньше , тем лучше. А еще лучше, одновременно с ребенком самому заниматься, укрепляя мышцы живота, спины, рук и ног, чтобы надолго сохранить свою молодость и красоту.



Здесь сочетается полезное с приятным, т.к. совместные занятия доставляют удовольствие ребенку и в тоже время будут развивать силу ваших мышц. Упражнения должны быть доступными, интересными и приносить радость.

Необходимо помнить, что дети быстро утомляются и не могут долго концентрировать внимание на движениях. Поэтому необходимо разнообразить упражнения и положения, темп их выполнения. Легче осваиваются и запоминаются упражнения, если они по структуре своей содержат тот или иной зрительный образ. У детей дошкольного возраста абстрактное мышление еще очень слабо развито.

Гимнастика должна носить ярко выраженный игровой характер. Эмоциональность занятий повысится, если дети занимаются группой, под музыку ритмичную, эмоциональную. Общая продолжительность занятия для детей в 2-3 года – 10 мин., в 3-5 лет – 15 мин., с 5-7 лет – 20 мин.

Играйте в игры, которые укрепляют, развивают и лечат ребенка, взамен долгим и изнурительным болезням.

