

Детская физкультура

Физкультура для самых маленьких — это не просто набор упражнений или утренняя зарядка. Это занятия, формирующие координацию движений, ловкость, стимулирующие гармоничное физическое развитие ребенка и имеющие свои особенности, и свои цели.

Положительные эффекты от занятий физкультурой в раннем возрасте многочисленны. Это выработка выносливости, улучшение координации движений, обмена веществ и осанки, повышение иммунитета, профилактика многих заболеваний и большой плюс к самооценке ребенка. Кроме того, привычка к физической активности в детстве с возрастом остается и способствует здоровому образу жизни уже взрослого человека.

Для того чтобы достичь подобных эффектов, нужно отводить минимум полчаса в день на физические упражнения и подвижные игры с детьми от года до трех лет. После трех лет время активных занятий возрастает до часа в день.

Самым эффективным способом ввести физкультуру в жизнь ребенка является игра. В основу физических упражнений для детей ложится стандартный набор двигательной активности: ходьба и бег, лазанье и ползание, прыжки и преодоление препятствий, игры с мячом и другими игрушками.

Примерно после года можно начинать играть с ребенком в подвижные игры — сначала простейшие догонялки или совместные поиски «сокровищ», сопряженные с прохождением различных препятствий.

Чуть позже уже можно начинать делать по утрам зарядку вместе с ребенком. Дети в этом возрасте склонны к подражанию, поэтому, чтобы привить ребенку любовь к спорту, взрослый должен сам заниматься с искренним энтузиазмом. Лучше всего делать упражнения под музыку. Существуют целые комплексы упражнений, где движения проводятся согласно тексту песенки или стишка. Вы можете играть в зоопарк, показывая, как ходят и ведут себя различные животные. По мере взросления ребенка и овладения им простыми движениями постепенно усложняйте занятия.

Желательно, чтобы к двухлетнему возрасту физические упражнения стали ежедневным ритуалом у ребенка. Проводить зарядку лучше не раньше чем через полчаса после завтрака или сразу после дневного сна, что поможет быстрее снять сонливость.

Дети младшего возраста неспособны надолго концентрировать внимание, они быстро утомляются, поэтому занятие лучше не делать длиннее десяти минут. Можно включить в него пять-шесть легко запоминающихся упражнений с несколькими повторами. Чтобы не переутомить ребенка, делайте небольшие перерывы для восстановления сил.

Двигательная активность должна включать в себя бег, прыжки, ходьбу, приседания, развитие чувства равновесия, упражнения на координацию. Не стоит забывать и о таком важном способе физического развития детей, как игровой массаж. После того как ребенок научился ходить, его очень трудно удержать лежа на месте на долгое время, поэтому массаж можно проводить в минутки отдыха между активными

играми, приговаривая соответствующие слова (вспомните знаменитое «рельсы, рельсы, шпалы, шпалы...»). Можно растирать детям ладошки и ступни, стимулируя определенные точки на которых благотворно сказывается на общем физическом здоровье ребенка.

На прогулке лучше не проводить все время на качелях и каруселях (хотя и они полезны для вестибулярного аппарата и развития чувства равновесия), а оставить время на салочки или догонялки, прятки или царя горы.

Примерный комплекс упражнений для детей в возрасте от 1 года до 1 года и 2 месяцев.

1. Ходьба. Взрослый стоит перед ребенком и манит его к себе яркой игрушкой, подбадривая ласковыми словами. для укрепления мышц туловища, ног и плечевого пояса

2. Малыш охватывает обруч сверху двумя руками, взрослый держит его с другой стороны и со словами: “приседаем” - приседает на корточки вместе с ребенком. Обруч опускается вниз, потом со словами: “встаем” – оба выпрямляются, поднимая обруч вверх.

3. Ползание. Ползание (1-2 раза) под палку с последующим выпрямлением туловища (для укрепления мышц туловища, рук, ног, кистей, развития координации, внимания, смекалки). Ребенок ползет за игрушкой под палку, поднятую на высоту 30-35 см от пола. Потом игрушку кладут на табуретку высотой 45 см, малыш должен встать, чтобы взять ее.

4. Ползание. Ползание (1-2 раза) через обруч с последующим выпрямлением туловища. Взрослый держит обруч, перед ребенком кладут на пол яркую игрушку, которую постепенно отодвигают, предлагая, таким образом, ребенку проползти через обруч, поставленный перед ним, еще раз. Потом игрушку кладут на табуретку (стул) высотой 45 см на расстоянии 1-2 метра от обруча. Малыш должен встать, чтобы взять ее.

Примерный комплекс упражнений для детей в возрасте от 1 года и 2 месяцев до 1 года и 6 месяцев.

1. игра “Беги ко мне” (2-3 раза) служит для повышения эмоционального тонуса ребенка. Взрослый становится на расстоянии 2-6 метров от ребенка (в зависимости от его умения бегать) и зовет малыша к себе, а когда тот подбежит – подхватывает на руки и подбрасывает вверх. Потом быстро переходит в другое место и упражнение повторяется.

2. Ходьба (1-2 раза) по коврику (длиной 2 м, шириной 35 см), лежащем на полу. Упражнение помогает малышу развить чувство равновесия, внимание. В дальнейшем ширину коврика можно уменьшить до 25 см. Возле другого конца коврика кладут игрушку и предлагают ребенку принести ее, пройдя по дорожке приставным шагом или обычным шагом. Можно также провести ребенка по коврику, поддерживая за руку.

3. Перешагивание через палку, лежащую на полу (2-3 раза). Упражнение необходимо для развития чувства равновесия, координации движений, внимания, умения переступать (поднимать ноги на определенную высоту). Необходимо положить на пол палку и показать, как через нее можно переступить. Если малышу поначалу это еще сложно, помогите ему.

Примерный комплекс упражнений для детей в возрасте от 1 года и 6 месяцев до 2 лет.

1. игра “Догони собачку” (2-3 раза) служит для повышения эмоционального тонуса ребенка. Взрослый держит в руках большую игрушечную собаку (или любую другую большую игрушку: кошку, мишку и т.д.) и бежит, предлагая малышу догнать его (20-25 секунд), потом переходит на спокойную ходьбу.

2. Ходьба с разведенными в стороны руками по наклонной доске развивает чувство равновесия при ходьбе, умение держаться направления, координировать свои движения, воспитывает смелость. Доска длиной 2 м, шириной 25 см с одного конца поднята над уровнем пола на 20-25 см (этого можно достичь, положив ее, например, на тумбочку). Ребенок с разведенными в стороны руками поднимается по доске на тумбочку, потом возвращается вниз.

3. Ползание на четвереньках по лавке (1-2 раза) помогает укреплению мышц туловища, развитию координации движений рук и ног, внимания. Малыш ползет по гимнастической лавке по всей ее длине, потом выполняет какое-нибудь задание для выпрямления туловища, например, берет со стола кубик и кладет его в коробку.

Примерный комплекс упражнений для детей в возрасте 2–3 лет.

Идеальный вариант - именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2–3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3–5 минут, включая 4–5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4–6 раз, большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Все упражнения должны показывать родители и делать вместе с детьми

«Птички». Ноги слегка расставлены, руки опущенные висят вдоль тела. Развести руки в стороны, помахать ими и опустить.

«Птички пьют». Ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться

«Прыг – скок». Ребёнок стоит произвольно и выполняет подскоки на месте. Можно чередовать с ходьбой.

«Хлопки». Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.

«Пружинки». Ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте.

Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

Вот описание некоторых подвижных игр, в которых могут активно участвовать дети.

Подвижная игра для детей от 1 до 2 лет «Найди игрушку».

Поместите игрушку в одном из углов комнаты на видном месте. Увидев ее, ребенок должен пойти к ней. Поместите в углу комнаты 3-4 игрушки. Затем назовите одну из них, малыш должен найти ту, которую вы назвали. Поместите одну игрушку, которую ребенок должен найти среди многих стоящих в игровом уголке. Спрячьте игрушку так, чтобы была видна только одна ее часть. Произнесите слово, называющее игрушку, и малыш должен начать двигаться. Замените игрушку и сделайте с новой игрушкой предыдущие упражнения.

Подвижная игра для детей с 2 лет «собери шарики».

Вы выбрасываете шарики разной величины из корзины и показываете, как их собирать. Ребенок начинает вкладывать их – меньший в маленькую коробку, большой – в большую коробку, а вы помогаете ему. Ребенок собирает шарики без вашей помощи, по подсказке. Ребенок называет величину (большой шарик, маленький шарик)

Подвижная игра для детей 1-2 лет «Спрячем игрушку»

Вместе с ребенком спрячьте игрушку, затем пусть он, взяв другую игрушку, идет ее искать со словами «Кукла Ляля ищет». Спрячьте игрушку, и пусть ребенок самостоятельно ищет ее. Не забывайте заменять игрушку.

Подвижная игра для детей 1-2 лет «Доползи до погремушки».

Положите погремушку на расстояние 1 метра. Попросите ребенка доползти до нее, встать с вашей помощью, поднять погремушку и погреметь ею.

Подвижная игра для детей 1,5-2 лет «Паровоз».

Вы становитесь впереди, малыш держится за вас. Вы начинаете двигаться, при этом подражая звукам паровоза (чух-чух-чух,ту!). Исходные условия те же, но двигаться нужно быстрее. Затем ребенок становится впереди взрослого.

Подвижная игра для детей с 2 лет «Поезд».

Вместе с ребенком вы сидите на стульях, делаете круговые движения руками перед собой, поражаете гудку «ту! ту!», топаете ногами. По сигналу «Остановка» или «Приехали» бегайте по комнате или собираете «ягоды или «грибы».

Родители должны создавать детям благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья, их нормального физического развития и профилактики заболеваний, ежедневно руководить физическим воспитанием своих детей. Детям

нужна помощь родителей в приобретении спортивного инвентаря, оборудования, в выборе мест занятий, в составлении программ тренировок, в оценке физического развития и физической подготовленности по доступным тестам, в проведении семейных и межсемейных соревнований, в организации экскурсий и туристских путешествий, обучении плаванию, организации утренней гигиенической гимнастики и др.

Подвижные игры с детьми на разные виды движений рекомендуется проводить утром и вечером или во время прогулки, или в комнате по 2-3 раза с ребенком до 2 лет; после 2 лет 4-5 раз. Каждая игра повторяется в неделю 2-3 раза. Для поддержания интереса у ребенка следует, со временем, усложнять игру, менять игрушки. Подвижную игру, включенную в физкультурное занятие, можно проводить и в другие дни, чтобы ребенок ее лучше усвоил.

Имея такой фундамент, уже с трех лет можно задуматься о том, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию, где с ним будут заниматься профессионалы. И возможно, именно благодаря родительскому неравнодушию к детской физкультуре вырастет новый олимпийский чемпион.

Таблица А. Прибавка роста и массы тела у детей первого года жизни

| Возраст, мес. | Прибавка роста за месяц, см. | Прибавка роста за истекший период, см. | Месячная прибавка массы тела, гр. | Прибавка массы тела за истекший период, гр. |
|---------------|------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| 1 | 3 | 3 | 600 | 600 |
| 2 | 3 | 6 | 800 | 1400 |
| 3 | 2,5 | 8,5 | 800 | 2200 |
| 4 | 2,5 | 11 | 750 | 2950 |
| 5 | 2 | 13 | 700 | 3650 |
| 6 | 2 | 15 | 650 | 4300 |
| 7 | 2 | 17 | 600 | 4900 |
| 8 | 2 | 19 | 550 | 5450 |
| 9 | 1,5 | 20, 5 | 500 | 5950 |
| 10 | 1,5 | 22 | 450 | 6400 |
| 11 | 1,5 | 23, 5 | 400 | 6800 |
| 12 | 1,5 | 25 | 350 | 7150 |