

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА

В последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время сидят у телевизора, при проведении с ними различных занятий, чтении им книг, при занятии ручным трудом, рисованием, лепкой, не требующими активных движений. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, что ведёт к изменению обмена веществ. Все виды движения - одна из важнейших потребностей растущего организма. Двигательная деятельность тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста.

Активная мышечная работа снимает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка. Не зря 2,5 тысячи лет назад в древней Элладе было высечено на скале изречение: **“Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай!”**

На пятом году жизни ребенок может начинать систематические занятия не только физкультурой, но и спортом (коньки, лыжи, плавание и т.д.) Хотя лыжи можно надевать детям начиная с 3-х лет, обучать их лыжному спорту раньше 4-5 лет не следует.



БЕГ - ОСНОВНОЙ ВИД ДВИЖЕНИЯ

Бег - одно из важных для здоровья ребёнка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки.

Бег - естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования. Умение быстро и ловко бегать помогает ребёнку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности.

Беговые нагрузки дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей: для ослабленных ребят бег на короткое расстояние в невысоком темпе постепенно укрепляет их здоровье, а тренированный ребёнок пробегает больше и темп его бега значительно выше, велико значение бега для воспитания выносливости.

Умение преодолевать быстро небольшое расстояние или, наоборот, пробежать большую дистанцию пригодится будущему военному, геологу. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

Плоская стопа может быть врождённой, а может и образоваться в процессе жизни человека. При плоскостопии нарушается нормальная функция как самой стопы, так и всей опорно-двигательной системы. Поэтому чрезвычайно важно своевременно обнаружить плоскостопие в период роста и развития опорно-двигательного аппарата, чтобы правильно организованными лечебно-профилактическими мероприятиями противодействовать дальнейшему развитию деформации и закрепить достигнутый терапевтический эффект. Форма стопы имеет прямую связь с осанкой ребенка. Почти у всех детей с плоской стопой бывает и неправильная осанка.

Как же узнать, есть ли у вашего ребенка плоскостопие? Попросите малыша походить босиком по полу в разных направлениях, чтобы вы могли увидеть его ноги во всех положениях. Особое внимание обратите на внутренние края стоп и степень их уплотнения.

Изредка плоскостопие бывает врождённым, чаще оно приобретается с возрастом, возникает вследствие ходьбы после года жизни в пинетках. Вот почему педиатры советуют подклеивать к пинеткам каблучки толщиной в один слой кожи.

Такая обувь укрепляет мышцы стопы, формирует правильную осанку.

Основной метод исправления плоскостопия - лечебные упражнения.

Делать их ребенок может под присмотром матери. Разучить же необходимый комплекс поможет врач.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Основной метод исправления плоскостопия - лечебные упражнения:

1. Поочередное сгибание и разгибание стопы сидя.
 2. Верчение стопами.
 3. Так называемые качели. Поочередно ребенок поднимается на пальцах и опускается на пятки.
 4. Ходьба только на пальцах.
 5. Положите на пол гимнастическую палку. Ходьба по ней очень полезна.
 6. Полуприседания на пальцах.
 7. Приседание на гимнастической палке.
 8. Это упражнение будет напоминать ребенку зиму. 1-3 минуты предложить ребенку ходить на пальцах, как на лыжах.
 9. Для гимнастики потребуются и два мяча. Маленький мяч очень полезно 1-3 минуты катать пальцами ног. На большой (так называемый медицинбол) ребенок должен встать и немного побалансировать. А потом пусть попробует сделать, не сходя с мяча, несколько приседаний.
 10. Подскоки на пальцах.
- И купите гимнастический обруч. Пусть ребенок научиться вращать его пальцами ног.

