

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Урбанизация населения, развитие городского транспорта, большая занятость родителей, стремление некоторых из них начать обучение ребенка задолго до школы значительно снижают двигательную активность детей.

А ведь движение - главное условие нормального роста и развития организма.



У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать малышу осваивать новые движения.

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей - игра. Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, высоко оценивая ее роль, писал: «У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».

Но как часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что малыш слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. И как часто гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными». А руки взрослого торопятся выполнить то, что ребенок намеревался сделать сам: застегивают пуговицы, одевают, достают с полки игрушки, а то еще и играют вместо него, оставив ему роль пассивного наблюдателя. И все под предлогом заботы: «Он маленький, слабенький, может поскользнуться, упасть», а нередко проявляют и нетерпение: «Он слишком медленно одевается, а мы спешим». В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. И ребята отстают от сверстников, становятся пассивными, чаще болеют.





Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту. Надо воспитывать у детей потребность в движении. Если родители не делают утреннюю гимнастику, пренебрегают активным отдыхом в выходные дни, предпочитают занять ребенка тихими настольными играми, то, естественно, и он будет малоподвижным.

Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать у дошкольника, - ходьба, бег, лазанье, метание.

**Навык ходьбы** приобретается не сразу. Дело не только в слабо развитой мускулатуре, но и в особенностях пропорций тела ребенка. У малыша относительно длинное туловище, тяжелая большая голова и короткие ноги. Поэтому центр тяжести тела выше, чем у взрослого, что делает его менее устойчивым. Ребенку приходится широко расставлять ноги, делать короткие шажки, семенить, раскачиваться из стороны в сторону. Это препятствует четкости движений, мешает сохранять постоянный темп ходьбы. Для совершенствования навыков ходьбы в занятия с детьми следует включать такие упражнения: хождение по уменьшенной площади опоры (например, по доске, между двумя меловыми чертами, проведенными по полу); перешагивание через низкие препятствия: кубик, палочку, веревку, лежащую на полу; перешагивание через палочку, поднятую на высоту 5 - 15 см.

В 5,5 - 6 лет можно включить ходьбу по 30 - 35 минут. В этом возрасте дети должны научиться преодолевать простейшие препятствия, переходить через канаву по доске, перешагивать через ручеек, подниматься на пригорок. **Бег** у детей трехлетнего возраста - просто ускоренная ходьба. У них еще отсутствует фаза «полета». В 3 - 4 года дети могут пробегать уже достаточные расстояния (20 - 30 м). Упражнения в беге лучше проводить в виде игры, сочетая их с прыжками, метанием, лазаньем.

**Лазанье** дается детям довольно трудно, поэтому при обучении нужно следить, чтобы они не утомлялись. Лазанье хорошо координирует движения, улучшает согласованность работы рук и ног, укрепляет связочный аппарат. В процессе развития ребенок овладевает сначала хватанием, а затем бросанием предметов. Так постепенно появляется умение метать.

**Метание** требует особой настойчивости, способности к тонкой координации, равновесия и глазомера. Хорошо проводить упражнения в метании в виде игры. С 4 - 5 лет они уже умеют метать в цель шишки, маленькие мячики, играют в снежки. С 5 - 6 лет следует развивать не только -точность, но и силу броска, учить ребенка правильной стойке и движению рук при броске. Хорошо обучать его метанию попеременно правой и левой рукой.

**Прыжки** ребята осваивают медленно, так как это требует значительной силы ног и координации движений. Необходимо научить детей правильно приземляться и удерживать равновесие после прыжка.

Основное условие занятий с детьми - максимально возможное пребывание на свежем воздухе, разнообразные движения и, главное, хорошее настроение ребенка. Продолжительность занятий у детей 3-летних - 15 - 18 минут, для 4-летних - 18 - 20, а для 5 - 6 летних - 20 - 25 минут. Следите за тем, чтобы одежда ребенка соответствовала погоде, не была слишком теплой, не стесняла движений. С 3 лет можно осваивать езду на велосипеде, а с четырех ходить на лыжах; в 5 - 6 лет - катание на коньках и элементы плавания.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием - залог нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Родителям остается следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять.

***Приводим примерный режим дня для детей, не посещающих детский сад  
(по В. Е. Васильевой и А. Ф. Каптелину)***

1	Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание	7.00 - 8.00
2	Завтрак	8.40
3	Игры и занятия дома	9.10 - 10.00
4	Прогулка и игры на свежем воздухе	10.10
5	Обед	12.30 - 13.20
6	Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде)	13.30 - 15.30
7	Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику	15.00 - 16.00
8	Полдник	16.00
9	Прогулка и игры на свежем воздухе	16.30
10	Ужин	18.30
11	Свободное время, спокойные игры	19.00 - 20.00
12	Ночной сон	20.00

# здоровье



Определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания ребенка.

## **Двигательная активность**

создает энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывает благоприятное стабилизирующее действие на становление психических функций.

**Дети с большей двигательной активностью оказываются лучше развитыми и психически и физически!**

Более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие.

**В состоянии пониженной двигательной активности:**

- ☹️ **ухудшаются обменные процессы;**
- ☹️ **нарушается работа всех внутренних органов (в первую очередь сердца);**
- ☹️ **нарушаются психические функции.**

***Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым***

делайте ежедневно гигиеническую гимнастику, принимайте закаливающие процедуры, практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте.

**И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением!**

