

Организация двигательной активности ребенка

в домашних условиях.



Мы всегда хотим видеть своего ребенка физически развитым и здоровым. А как обеспечить оптимальный двигательный режим дома, возможно ли создать необходимые для этого условия в квартире и даст ли это положительный эффект в формировании привычки к здоровому и активному образу жизни в дальнейшем.

Двигательная активность, является одним из обязательных условий здорового образа жизни ребенка, это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, гармоничного развития личности. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых ребёнком в процессе дня. Она необходима каждому ребенку.

Низкая двигательная активность противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии: замедляет рост, снижает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и даже может привести к задержке умственного и сенсорного развития.

Под влиянием достаточной двигательной активности у ребенка улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Роль двигательной активности велика для развития психических процессов у детей. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и способствуя развитию восприятия, памяти, мышления, эмоций. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребёнку (катание шарика, сжимание кистями рук резинового колечка и т. д.), тем успешнее идёт процесс его

психического развития. Кроме того, движение является одним из источников радости ребенка, поэтому оказывает большое влияние на его психическое развитие.

Способы организации двигательной активности ребенка домашних условиях.

Режим дня. Нельзя строить двигательную активность без учета правильного режима – это сон продолжительностью не менее восьми часов и тихий час – дневной сон необходим ребенку. Период активности для спортивных занятий – первая половина дня и вторая – после тихого часа, но не перед сном. Составляя режим дня ребенка в семье, можно опираться на организацию режима дня в детском саду.

Приучитесь начинать утро с зарядки. Зарядка – ключевой момент, чтобы перевести организм из режима сна в бодрствование. Продолжительность зарядки достаточно 10-20 минут, упражнения должны быть не тяжелые.



Спортивный уголок дома. Для того, чтобы двигательная активность ребенка дома была интересной и разнообразной, необходимо иметь оборудование, пособия, которое по своим параметрам (размеру, габаритам и весу) соответствовало бы возрастным особенностям, двигательным и функциональным возможностям детей. Каждое пособие должно быть устойчивым и прочным, безопасным.

В спортивном уголке дома обязательно должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1 кг для детей старшего дошкольного возраста, обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см, скакалки, кегли и т.п.

Дома желательно иметь несколько мягких модулей: бум напольный, полукольцо (дугу) для подлезания. Одним из самых увлекательных пособий для младших дошкольников является

гимнастическая лестница (из трёх — пяти пролётов), или лесенка-стремянка (из двух пролётов). На неё можно прикрепить скат с бортиками, оснастив его зацепами (по которому ребёнок сможет прокатывать мяч); повесить корзину и мишень для забрасывания мяча и метания предметов. Если перекладины лесенки съёмные, то это даст возможность повесить верёвочную лестницу, канат и качели.

Целесообразно приобрести для создания пособия для развития основных видов движений, профилактики плоскостопия, для организации подвижных игр и упражнений общеразвивающего действия. Разнообразие оборудования поможет выбирать разные виды игр и упражнений на развитие силы, ловкости, выносливости, внимания и т.д.

Для развития силы дома ребёнку можно предложить и отжимания, и приседания, и подъемы тяжести. Но необходимо помнить, что все упражнения нужно выполнять с учетом возраста, физического развития ребенка.

Выносливость и скорость можно тренировать с помощью велотренажера или беговой дорожки, можно легко развивать гибкость – заниматься растяжкой, так как у детей растущий организм. Для тренировки ловкости и координации движений хорошо подойдут игры с мячом, в том числе в парах. По мере формирования двигательных навыков и расширения интересов ребёнка спортивный уголок следует пополнять более сложными пособиями различного назначения.



Прогулки. Особое внимание нужно уделить ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.

Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность. Кроме

предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует специально совершенствовать навык хождения, упражнять в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, организовывать небольшие спортивные состязания, такие, как: «Кто лучше пройдет по скамейке», «Кто дольше не уронит мяч», «Кто дольше прыгает через скакалку» и т.п. Так развивается общая двигательная культура ребенка.

Собственный пример активной жизни. Не ждите, что ребенок будет делать от, что вы ему говорите. Он будет делать то, что вы делаете!!! Начните с малого: достаньте свои гантели, снова включите беговую дорожку, делайте всей семьей зарядку – сначала в выходной, а потом и ежедневно.

Вместо телевизора оседлайте велосипед и покатайтесь в ближайшем парке или во дворе. Или на спортплощадке погоняйте мяч, покатайтесь на санках или лыжах. Или устройте веселые подвижные игры дома! Читайте литературу о пользе физкультуры, благо интернет позволяет это делать, не выходя из дома.

Личный пример родителей, их отношение к физической культуре формируют у детей необходимые навыки, которые составляют основу здорового образа жизни. Прививая ребёнку любовь к движению уже сейчас, став взрослым, он будет продолжать вести активный образ жизни.

