(cc) BY

Деминова Екатерина Дмитриевна
воспитатель
Кантор Ирина Викторовна
воспитатель
ДО №2 СП ГБПОУ ОК «Юго-Запад»
г. Москва

УЧИМСЯ РАСТИ ЗДОРОВЫМИ С РАННЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация: *в статье идет речь о дошкольном периоде жизни, а именно возрасте 3–6 лет, когда у ребенка закладываются основы здоровья, правильного образа жизни, всесторонней двигательной активности и гармоничного физического развития.*

Ключевые слова: *дошкольный период, здоровье, воспитание.*

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача, которая ложится не только на плечи родителей, но и на дошкольное учреждение, так как в них дети проводят большую часть дня, когда родители работают.

Наилучшим образом за многие годы исследований и наблюдений, себя зарекомендовали несколько путей к достижению положительных результатов в поддержании и закреплении здоровья дошкольников.

Общеразвивающие упражнения занимают очень важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для возрастного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для укрепления и развития организма.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию координированных движений и совершенствованию физических показателей. Помогают развитию гибкости и подвижности в суставах, укреплению мышц, тренируют вестибулярный аппарат.

Очень важно и необходимо родителям и воспитателям уделять особое внимание на достаточные физические нагрузки у дошкольника, т.к. это неотъемлемо способствует развитию не только мышц, но и мозговой активности, а так же

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

воспитанию нравственно-волевых черт личности. Упражнения выполняются на физкультурных занятиях, во время утренней гимнастики, во время физкультминуток, на детских праздниках.

В зависимости от методической направленности общеразвивающие упражнения делятся:

– на упражнения для развития физических качеств;

– выносливость;

– дыхательные упражнения;

– упражнения на расслабление;

– упражнения на растяжку;

По выполнению упражнению можно поделить:

– с предметами (мяч, палка, жгут, скакалка, обруч);

– без предметов;

– на детских снарядах;

У детей дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выполнения упражнений основ занятиями спортом – общеразвивающие упражнения с основные движения: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, метание, прыжки. Спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках и роликах, велосипеде, плавание. Кроме того, следует научить детей играть в игры с элементами спортивных игр, такие как: теннис, бадминтон, городки, волейбол, баскетбол, футбол.

В качестве проведения с детьми общеукрепляющих упражнений можно использовать следующие физкультминутки:

Шагаем веселей

Шагаем на месте.

Ноги выше! Стой, раз, два! (Ходьба на месте)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать руки)

Руки перед грудью раположили,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

И выполняем рывки в стороны. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Подпрыгиваем выше, подпрыгиваем дружно! (Прыжки на месте)

Мы колени поднимаем –

Шаг на месте выполняем. (И снова ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Руки вверх и в стороны.)

И на место мы вернулись.

Ходят часики

Ходят часики тик-так, тик-так,

В доме кто же может так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Выполняем наклоны.)

Стрелки движутся – бегут.

Нам покоя не дают. (Руками изображаем стрелки вниз, в середину, вверх)

А часы идут, спешат, (Ходьба на месте)

Но бывает, отстают. (Замедление ходьбы и выполняют глубокие вдохи-выдохи)

А потом совсем встают. (Дети останавливаются)

Бабочка

На полянке спал цветок, и вдруг дунул ветерок, (Туловище вправо, влево)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться вокруг себя)

Зайка

Зайка прыгает по лесу.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Прыг да скок, прыг да скок! (Прыжки на месте)

А потом как задрожит и в лесочек побежит (Бег по кругу)

Физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями, а движение, как известно, составляет основу любой детской деятельности, и более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на его физическом состоянии, а именно, может замедлятся рост, снижаться аппетит, снижаться сопротивляемость инфекционным заболеваниям, может приводить к задержке умственного и сенсорного развития ребенка.

Большое внимание уделяется физическим занятиям дошкольников на улице в теплое время года и пока позволяет погода в осенний период. Естественные силы природы, такие как: солнце, воздух, вода, усиливает положительное влияние физических упражнений на организм, и повышают работоспособность ребенка, улучшают его настроение, приводят в равновесие его психоэмоциональный фон.

В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечном свете или в воде (плавание), возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ, получают прилив крови к органам и т. д.). Кроме того, естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство.

Вода – это источник жизни для человека, а для ребенка прежде всего. Занятия в воде очень благотворно влияют и служат источником для очищения кожи и расслабления мышц.

Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм. Солнечные лучи способствуют усвоению витамина Д в организме, что является для ребенка профилактикой развития рахита.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Физически воспитанные и подготовленные дошкольники становятся здоровыми людьми в будущем при взрослении, физически подготовленными к трудностям и перегрузкам, а в результате полноценными гражданами в обществе.

Список литературы

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практ. пособие. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.

2. Акбашев Т.Ф. Первые шаги в «Педагогику жизни». – Челябинск: Вервия, 1995. – 89 с.

3. Антропова М.В. Режим для младшего школьника / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова, Т.М. Параничева. – М.: Вентана-Графф, 2003. – 24 с.

4. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

5. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

6. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Владос, 1999. – 272 с.

7. Статья о влиянии физических упражнений на формирование дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://weburok.com/1247057/Статья-о-влиянии-физических-уп/ (дата обращения: 20.11.2017).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)