

# Роль физических упражнений в жизни ребёнка



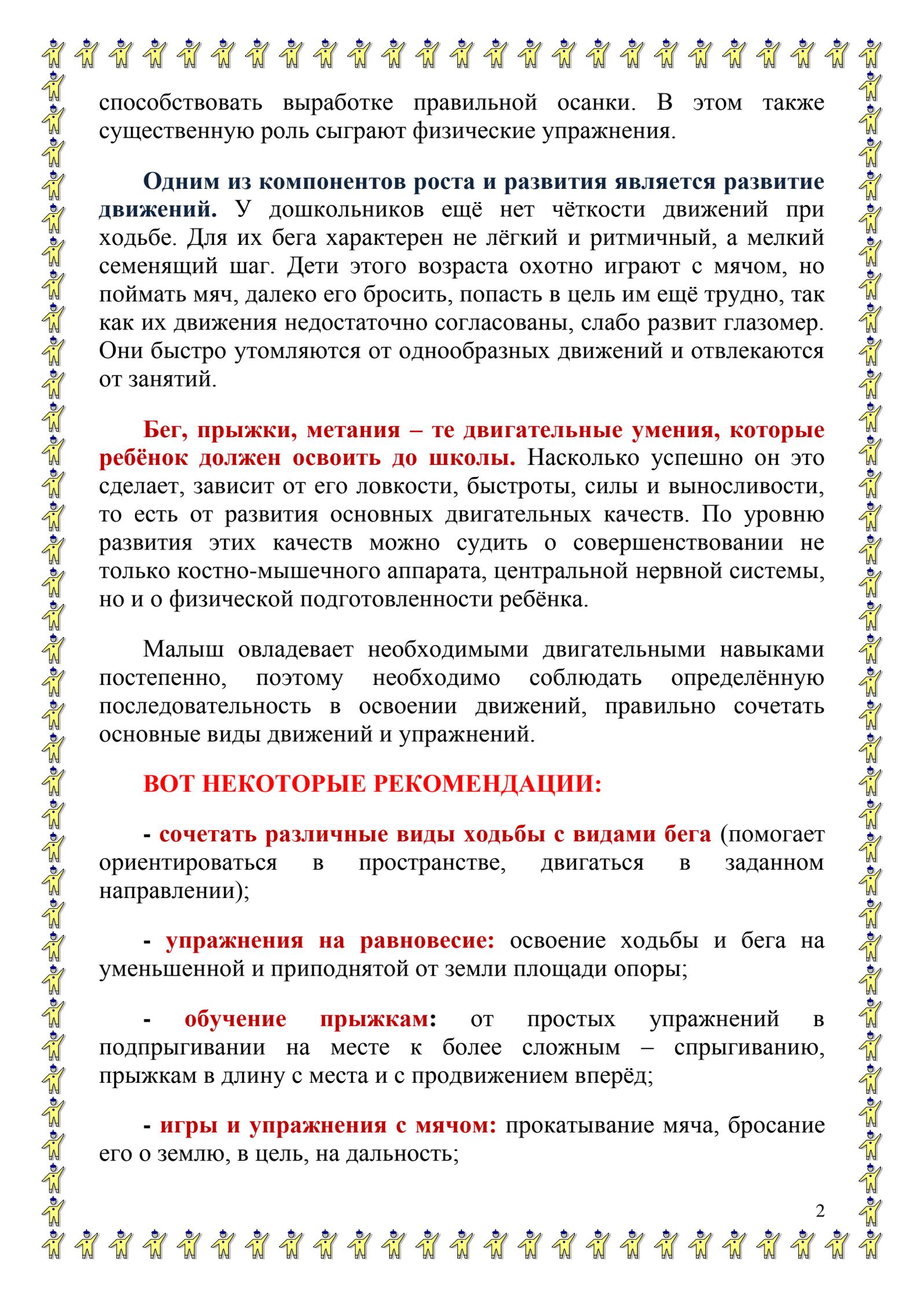
Рост и развитие ребёнка – сложный процесс. Скелет ребёнка развивается, а под воздействием большой неравномерной нагрузки он может легко деформироваться. Поэтому родители должны внимательно следить за тем, чтобы ребёнок правильно сидел, правильно двигался. Ведь при нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а также двигательного аппарата.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а физические упражнения прекрасно тренируют, благодаря чему улучшается регуляция сердечной деятельности, работа сердца становится более экономичной.

**В результате развития дыхательной мускулатуры объём лёгких увеличивается.** Но носовые и лёгочные проходы у детей сравнительно узки, что приводит к плохой вентиляции лёгких и некоторому застою воздуха, а у растущего организма потребность в кислороде большая. **Вот почему так важны игры, упражнения на свежем воздухе.** Родителям необходимо также следить за правильностью вдоха и выдоха при выполнении движений.



Различные группы мышц у дошкольников развиты неодинаково. Особенно важно достичь равномерного развития тех мышц спины, брюшного пресса и плеч, которые будут



способствовать выработке правильной осанки. В этом также существенную роль сыграют физические упражнения.

**Одним из компонентов роста и развития является развитие движений.** У дошкольников ещё нет чёткости движений при ходьбе. Для их бега характерен не лёгкий и ритмичный, а мелкий семенящий шаг. Дети этого возраста охотно играют с мячом, но поймать мяч, далеко его бросить, попасть в цель им ещё трудно, так как их движения недостаточно согласованы, слабо развит глазомер. Они быстро утомляются от однообразных движений и отвлекаются от занятий.

**Бег, прыжки, метания – те двигательные умения, которые ребёнок должен освоить до школы.** Насколько успешно он это сделает, зависит от его ловкости, быстроты, силы и выносливости, то есть от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о совершенствовании не только костно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, но и о физической подготовленности ребёнка.

Малыш овладевает необходимыми двигательными навыками постепенно, поэтому необходимо соблюдать определённую последовательность в освоении движений, правильно сочетать основные виды движений и упражнений.

### **ВОТ НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

- **сочетать различные виды ходьбы с видами бега** (помогает ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении);
- **упражнения на равновесие:** освоение ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от земли площади опоры;
- **обучение прыжкам:** от простых упражнений в подпрыгивании на месте к более сложным – спрыгиванию, прыжкам в длину с места и с продвижением вперёд;
- **игры и упражнения с мячом:** прокатывание мяча, бросание его о землю, в цель, на дальность;

- **упражнения в лазании:** от несложных упражнений в ползании, перелезании к более трудным заданиям – влезанию на гимнастическую стенку, лесенку.

Организм ребёнка на разных этапах неодинаково восприимчив к физической нагрузке. Учёные выделяют у дошкольников несколько критических этапов: 3-й, 5-й и 7-й годы жизни, когда происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка энергообеспечивающей и двигательной функции.



Также доказано, что дети от 4 до 5 лет развиваются наиболее интенсивно и гармонично. Знание критических периодов в развитии функциональных систем организма малыша, в том числе двигательной, позволяет установить оптимальные сроки обучения и воспитания.

В приобщении ребёнка к регулярным занятиям физкультурой и спортом, очень велика роль родителей. Для начала, вы могли бы попробовать организовать, какие-нибудь занятия совместно с ребёнком, хороший вариант – ритмическая гимнастика. Такие занятия не только помогут зарядиться энергией и здоровьем вам обоим, но и, наверняка, станут одними из самых любимых семейных занятий, а, возможно, и традиций, которая будет доставлять много радости и удовольствия вам и вашему ребёнку.