

Движения и здоровье

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».

В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.



Подвижные игры – залог здоровья малышей



Если вас беспокоит будущее здоровье вашего ребёнка, если вы хотите чтобы, не смотря на все современные трудности, такие, как плохая экология и эмоциональные стрессы, ваш малыш вырос крепким, не откладывая на потом развитие двигательной активности. Ничто так не ослабляет детский организм, как продолжительное физическое бездействие.



Дети испытывают очень большую потребность в движении, причем, чем младше ребёнок, тем труднее ему эту потребность подавить. Как часто можно услышать от родителей: "Не вертись! Не бегай! Не прыгай!". Подумайте!

Ведь вам никогда не приходит в голову лишать ребёнка еды или сна? Почему же многие из нас считают возможным ограничивать его движение?

Учёные подсчитали, что ребёнок раннего и дошкольного возраста, свободно двигаясь, бегая и прыгая, преодолевает за день 23 км. Следовательно, ничего не нужно придумывать специально. Задача взрослых состоит лишь в том, чтобы создать малышу необходимые условия для нормального физического развития. Если вы пока не готовы отдавать ребенка в какой-либо спорт, то подвижные игры вполне могут заменить спортивные секции и окажут положительное воздействие на детское здоровье.

Если на детской площадке, в парке, куда вы ходите гулять с ребёнком, есть качели, горки, "лазалки" - не проходите мимо. Качели - замечательное средство для тренировки вестибулярного аппарата и улучшения мозгового кровообращения. Вот несколько советов, как организовать

Игра "А ну-ка, отними!"

Приготовьте что-то типа удочки - палочку с веревкой. На конце веревки привяжите конфету или небольшую игрушку. Держите удочку так, чтобы конфета находилась примерно на 5-10 см. выше поднятой руки ребёнка. Ребёнок, подпрыгивая, старается поймать конфету ладонями. Научился малыш ловко прыгать и ловить, поднимайте выше. Пусть попробует подпрыгнуть и поймать конфету с разбега.



Игра "Цыплята и курочки"

Натяните веревку между двумя деревьями или столбами на высоте примерно в половину роста малыша. Дома можно использовать для игры стулья. Цыплята - маленькие, курочки - большие. Встаньте по разные стороны веревки с ребенком.

Если вы позовете ребенка тонким голосом - "цып-цып-цып", малыш должен стать "маленьким" - присесть на корточки и пройти или проползти под веревкой. А если вы позовете его "взрослым" голосом, он должен перешагнуть или перелезть через веревку. Персонажей игры можно менять. Пусть это будут котята и кошки, жеребята и лошадки, и т.д.



Игра

"Раз - ступенька, два - ступенька..."

С обычной лестницей можно устроить отличную подвижную игру. Эта подвижная игра усиливает работу сердечно - сосудистой системы, лёгких. Одним концом положите лестницу на землю, а другим - на невысокое возвышение. А теперь - вперед, перешагивая через перекладины. С каждой новой ступенькой ногу надо поднимать все выше и выше - это нелегко, но зато развивает ловкость. Когда ваш малыш будет преодолевать это препятствие с легкостью - усложните задание. Предложите не перешагивать через перекладины, а перепрыгивать, опираясь двумя руками за лестницу.



Нет под рукой лестницы - не беда! Можно организовать веселую игру и на ступеньках. Прыгаем вверх и вниз на одной ножке, как аист, т.е. не сгибаясь; на корточках, как лягушка; боком, как краб.

Игра "Дерево растет"

Эта игра укрепляет позвоночник. Ребенок изображает дерево. Пальма - руки подняты вверх ладошками вниз, плавно покачиваем руками. Елочка - руки вниз и в стороны, напряженные, ладошки подняты вверх. Дуб большой - расставляем ноги пошире, руки поднимаем вверх, согнув в локтях. Но сначала деревце маленькое - садимся на карточки. Но вот оно растет выше и выше - поднимаемся вверх и тянемся на носочках.

Существует масса подвижных детских игр, которые развивают и укрепляют физическую форму. Главное помнить, что детский возраст - это не только умственное развитие. Это и время, когда закладывается основа будущего здоровья вашего малыша.

