

Детская физкультура

Несмотря на частую неоцененность физкультуры, она полезна и обязательна абсолютно для всех детей. К сожалению, многие родители забывают о необходимости физических упражнений для правильного развития организма их детей. Занятия физкультурой нужно начинать уже в первый месяц жизни малыша, о чем родители также не задумываются.

Сам себе тренер

Практически все родители уверены, что заниматься физкультурой ребенок должен начинать в детском саду или даже в школе. Однако они игнорируют тот факт, что развитие и формирование всех необходимых органов и систем происходит намного раньше, а следовательно, и помогать организму развиваться стоит **раньше, чем в младшем дошкольном возрасте.**

Кроме того ни для кого не секрет, что как только ребенок обучается ходьбе, его очень сложно остановить: он носится по квартире, прыгает, лазает везде, где может. Такая активность оправдана возрастными особенностями развития организма. В этот период ребенку просто противопоказано сидеть на месте.

Тем не менее, родители почему-то всегда стремятся успокоить ребенка и усадить за спокойные, неподвижные игры. Таким образом, они лишают малыша единственной возможности заняться физкультурой. Поэтому, если родители не могут заставить себя систематически заниматься с малышом физкультурой, то они должны способствовать его активности в играх.



Физкультура – это культура

Не стоит думать, что физкультура – это просто комплекс упражнений, который следует периодически выполнять. Физкультура является **идеологией и системой принципов**, по которым следует жить человеку для сохранения здоровья. Занятия, питание и другие компоненты физической культуры, дополняют друг друга и приносят пользу организму, укрепляя и закаляя его. Именно по этим причинам ни в коем случае не следует забывать о физкультуре.



Особенную роль занятия физкультурой играют для детей малоподвижных, с хроническими заболеваниями, недоношенных детей и детей с теми или иными физическими отклонениями.

В зависимости от возраста ребенка, детская физкультура включает в себя те или иные комплексы упражнений и других оздоровительных мероприятий.

Так, **ребенок, не достигший года**, может выполнять рефлекторные, пассивные упражнения, также ему можно делать термомассаж. Разумеется, в таком возрасте самостоятельно придумывать упражнения для малыша очень опасно, поэтому перед занятиями физкультурой проконсультируйтесь с педиатром, и он с удовольствием покажет вам весь комплекс упражнений для новорожденного. Специалист также подберет специальный комплекс для вашего ребенка, если у него имеются какие-либо проблемы со здоровьем.

Чем старше становится ребенок, тем больше усложняются упражнения и мероприятия физкультуры. К тому моменту, когда малышу исполнится два года, утренняя гимнастика должна стать традицией в вашей семье. Чтобы малышу было интереснее заниматься утренней зарядкой, выполняйте ее вместе с ним. В первое время физические упражнения должны преподноситься ребенку в форме игры – так ему будет интереснее. Ближе к шести годам, занятия физкультурой должны стать для ребенка уроками в какой-то степени.

Утренняя зарядка ребенка должна включать в себя бег, ходьбу, прыжки, приседания, развитие координации и чувства равновесия. Не забывайте, что особенностью младшего дошкольного возраста малыша является быстрая утомляемость. Однако также быстро ребенок и восстанавливает свои силы, поэтому делайте пятиминутные перерывы и возвращайтесь к выполнению упражнений.

Чем полезны ежедневные занятия физкультурой?



- улучшение метаболизма
- регуляция состава крови
- правильное развитие, как психическое, так и физическое
- развитие и улучшение работы сердечнососудистой системы
- повышение иммунитета, профилактика многих заболеваний
- своевременное формирование речевых и двигательных навыков малыша
- повышение внимания и когнитивных способностей ребенка
- формирует в ребенке самодисциплину, самоконтроль.

Упражнения для утренней зарядки



1. **Ходьба на месте.** За одну минуту ребенок должен делать примерно 70–80 шагов. Это упражнение должно выступать в качестве разогрева перед более интенсивными нагрузками.
2. **Поднятие рук в стороны и вверх.** Каждое поднятие рук следует фиксировать на несколько секунд, прежде чем продолжать движение. С помощью этого упражнения выравнивается позвоночник и улучшается кровообращение.
3. **Приседания.** Благодаря этому упражнению также улучшается кровообращение, а так же укрепляются ножные мышцы и суставы.
4. **Наклоны вперед-назад.** Эти упражнения не только укрепят мышцы живота, но и способствуют сохранению гибкости позвоночника и улучшит работу внутренних органов.
5. **Отжимание.** Укрепляются мышцы рук и мышцы плечевого пояса.
6. **Наклоны влево-вправо.** Также как и наклоны, вперед-назад улучшают работу органов брюшной полости, и укрепляет позвоночник, делает его более гибким. Кроме этого, благодаря боковым наклонам укрепляются мышцы туловища.
7. **Махи руками и ногами.** Эти движения отлично разогревают мышцы и суставы рук и ног и укрепляют их, способствуют эластичности.
8. Прыжки и бег. Если у вас есть много места в квартире или вам не лень каждое утро выходить из квартиры на свежий воздух – вы можете пробежаться на просторе и попрыгать в высоту и в длину вместе с малышом. Если же вы делаете зарядку в квартире, то можно ограничиться прыжками и бегом на месте. Эти упражнения способствуют улучшению кровообращения, способствуют правильной работе дыхательных органов, улучшают метаболизм.
9. Медленные шаги на месте. Можно дополнить махами руками вверх-вниз. Таким образом, мы готовимся к окончанию зарядки – успокаиваем дыхание.