

Физическое здоровье ребенка

Составила воспитатель: Воробьева С.Б.
воспитатель ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района Санкт-Петербурга



Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие соответствующей возрасту двигательной активности особенно значимо. Дети различаются по уровню двигательной активности: одни - очень подвижные, другие - спокойные. В целом, дети с высокой двигательной активностью значительно лучше развиты. В процессе активной двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде. У малышей значительно выше показатели ловкости: они овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т.д.), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. На основе совершенствования всех видов движений и развития физических свойств, происходит качественное преобразование моторной сферы детей. Они стремятся достичь положительного результата, осознанно выбрать наиболее подходящий способ решения двигательной задачи. При этом дети получают "мышечную радость". Ограничение самостоятельной двигательной активности детей, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастающими познавательными интересами (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач, видео и т.д.)

В пятилетнем возрасте наиболее заметна разница в показателях двигательной активности во время самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, что обусловлено разным содержанием их игр. У мальчиков доминируют игры подвижного характера (с мячом, ракеткой и т.д.). Девочки предпочитают спокойные игры с преобладанием статических поз, сюжетно-ролевые: "Семья", "Больница", и т.д. Наиболее важной особенностью

двигательной активности детей является ее зависимость от времени года. Отмечается тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и снижению ее в осенне-зимний.

Приучить ребенка к спорту с самого малого возраста – об этом мечтает каждый родитель. Всестороннее развитие без занятий спортом невозможно, его умственное и психическое развитие тесно связано с физическим состоянием. Увести малыша от болезней, укрепить его иммунитет, сделать закаленным и усилить устойчивость растущего организма к простудным и другим опасным заболеваниям - это цель всей жизни родителей. И все ясно понимают, что без спортивных тренировок достичь хорошего физического здоровья молодому растущему организму очень сложно. Конечно, маленького шалуна можно записать в многочисленные спортивные секции. Но ведь туда его надо водить по расписанию и забирать по окончании занятий. А времени на это, как обычно, у занятых родителей не хватает. Вот при таком положении вещей взрослые и начинают понимать цену того, как они правильно поступили, что в свое время приобрели спортивный комплекс шведская стенка для дома.

Конечно, без поддержки мамы и папы не обойдется. Взрослому члену семьи непременно нужно быть рядом с занимающимся малышом. Это нужно не только для того, чтобы подбодрить ребенка, похвалить его за успехи, показать, как правильно выполняются те или иные упражнения. Родители сами должны стать примером в спортивных занятиях. Давно уже стало верным утверждение, что совместное увлечение укрепляет семейные взаимоотношения. Члены семьи становятся настоящими друзьями в полном смысле этих слов. Они чувствуют поддержку и плечо друг друга. А это есть основание для того, чтобы совместно противостоять тем жизненным трудностям, которые встречаются на пути у каждого человека. Все проблемы они будут решать совместно, так как занятия спортом научат их побеждать и находить правильное решение всех проблем. Для ребенка они станут настоящими советчиками.



Источники:

- https://a2b2.ru/storage/files/methodologicals/14716/43402_Konsultatsii%20dlya%20roditeley%20po%20DA%20detey.pdf
- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/15/pamyatka-dlya-roditeley-formirovanie-zdorovogo-obraza>
- <https://littleone.com/publication/0-7213-konsultaciya-dlya-roditeley-po-fizicheskomu-razvitiyu-detey>