

Маршруты здоровья и закаливания

Маршруты здоровья и закаливания

Большое значение в оздоровлении детей раннего и дошкольного возраста имеют прогулки, экскурсии совместные родителей с детьми.

Прежде всего под прогулками мы будем подразумевать не просто гуляние, пребывание на воздухе детей во дворе, в саду или на площадке, а выходы с родителями за пределы своего двора, района, города со специальными оздоровительными и педагогическими целями.

Экскурсии - более сложные по задачам организации и содержанию чем прогулки.

Кому не известна большая склонность ребят к путешествиям, туризму? Сколько просьб пойти куда-нибудь погулять вы постоянно слышите от ваших детей! Много радости доставляют детям прогулки, экскурсии, проводимые совместно с родителями и старшими в семье! Стремление детей к путешествиям надо всемерно поощрять. Оздоровительное, воспитательное и образовательное значение семейных прогулок и экскурсий может быть огромным, если только их правильно организовать и проводить. В этом случае прогулки и экскурсии могут содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию детей; приучать ребят наиболее целесообразно и экономно применять навыки в ходьбе, беге, прыжках в различных условиях; воспитывать ловкость, выносливость, быструю ориентировку, уверенность в своих силах и т. д.

На прогулках и экскурсиях детей необходимо познакомить с жизнью своего города, с достопримечательностями района где проживаете, памятниками старины, местами боев Великой Отечественной войны. Дети учатся видеть и оценивать по достоинству красоту родной природы, наблюдают явления, происходящие в ней.

Прогулки в черте города полезно связывать с посещением ближайшего парка или стадиона, где дети могут наблюдать спортивные соревнования юных и взрослых спортсменов, становиться участниками простейших соревнований на лучшего бегуна, прыгуна, метателя, стрелка из лука и т. п.

Во время поездок - экскурсий за город желательно проводить с детьми игры и упражнения на местности. В такие игры и упражнения на местности входят задания на наблюдательность, слух, внимание, выдержку (умение владеть собой, сдерживать эмоции в различно складывающейся обстановке). Не меньшее жизненно практическое значение приобретают задания на глазомерное определение расстояний и развитие способности «чувствовать время».

Кроме того, на загородных экскурсиях дети знакомятся с простейшими навыками туриста-следопыта.

Прогулки, экскурсии могут быть пешеходными, на лыжах, на велосипедах, на лодках.

Недолговременные пешеходные прогулки с детьми не требуют особых

приготовлений и не нуждаются в специальных разъяснениях по их проведению. Более длительные и сложные требуют от родителей некоторых знаний, соблюдения определенных правил:

1. Прогулки и экскурсии можно проводить только со здоровыми, хорошо себя чувствующими детьми. Недомогание, головная боль, сильный насморк являются противопоказаниями к тому, чтобы брать такого ребенка на прогулку или экскурсию.

2. Нельзя допускать, чтобы дети переутомлялись. Если ребенок почувствует легкую, приятную усталость - не страшно. Она быстро и без последствий пройдет. Но такие признаки, как побледнение, вялость, общее недомогание, головная боль, бессонница, говорят о переутомлении детей.

3. Если с вами идут дети разного возраста, то, естественно, для младших общая нагрузка прогулки, экскурсии не должна быть выше их сил и возможностей.

4. Пусть на остановках, привалах юные путешественники будут чувствовать себя «первооткрывателями» уголков природы, достопримечательностей родного края. Но вам самому, как руководителю, надо заранее знать и маршрут экскурсии и места, куда вы поведете детей.

5. Каждое такое путешествие принесет пользу для здоровья, укрепит физические силы детей, если, конечно, будут правильно организованы активные движения, использованы различные способы передвижения, закаляющее влияние естественных факторов природы (солнечных лучей, воздуха и воды).

6. Необходимо стремиться, чтобы даже небольшая прогулка была содержательной: чему-то учила ребят, в чем-то оказывала свое воспитывающее воздействие.

7. Необходимо предусматривать, чтобы общая нагрузка экскурсии возрастала постепенно, чтобы дети не сильно утомлялись в первой половине экскурсии.

**Хорошая осанка –
основа красоты
фигуры.**

Хорошая осанка – основа красоты фигуры.

Посмотрите, как красиво стоят и ходят гимнасты, пловцы, балерины, то есть все те, кто знает, в чем красота фигуры. А она, прежде всего в правильной осанке, при которой у человека спина ровная, грудная клетка и голова приподняты, плечи расправлены.

Хорошая осанка - это не только красота, но и здоровье. Ведь если спина сутулая, а грудная клетка сдавлена, то происходит нарушение функции дыхания, что может привести к различным заболеваниям.

Так что такое правильная осанка? Почему придается ей большое значение? Осанка - это привычное положение тела человека в состоянии покоя или движения. Образуется осанка в процессе физического развития ребенка и формирования у него статико-динамических функций.

Оценивается она обычно в положении стоя. При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикальной линии, если смотреть сзади, плечи опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудная клетка приподнята и живот в ровном положении.

Осанка во многом зависит от состояния мышц-разгибателей туловища /спины/. Чтобы удерживать туловище в вертикальном положении, или приходится оказывать противодействие, не только силе мышц-сгибателей /живота и груди/ стремящихся его согнуть, но и тяжести грудной клетки, которая также тянет вперед.

Поэтому тренировке и укреплению мышц спины необходимо уделять постоянное внимание, так как чем больше они бездействуют, тем быстрее теряется способность быть в длительном напряжении при держании осанки. Грудная клетка при этом постоянно опускается, а спина выгибается.

К сожалению, многие дети стоят и ходят с опущенной грудной клеткой, при этом таз подан вперед и живот выпячен. Это конечно некрасиво. Такая фигура вряд ли может кому-нибудь понравиться. Думается, что родители этого не замечают. Иначе они бы следили за осанкой своих детей.

Позвоночник имеет четыре естественных изгиба: шейный и поясничный лордозы /выгиб вперед/, грудной и поясничный кифозы /выгиб назад/, которые обеспечивают рессорную функцию туловища при ходьбе, беге, прыжках. Глубина поясничного лордоза в положении стоя не должна превышать 3-4 см. К сожалению, у многих дошкольников нарушена осанка. Чаще всего встречаются такие ее дефекты, как круглая или кругловогнутая спина, сколиозы, а также отстающие «крыловидные» лопатки.

Круглая спина характеризуется увеличением грудного кифоза и уменьшением шейного и поясничного лордоза. При этом дефекте грудная клетка опущена, плечи и таз выдаются вперед, лопатки отстают назад.

Названные дефекты осанки можно устранить. Для этого необходимо регулярно, не реже 3 раз в неделю, выполнять корригирующие упражнения для мышц спины, но самое главное, стараться не сутулиться, держать спину

прямой, но не прогибаться в пояснице. Если за этим не следить, то эффективность выполняемых упражнений будет не высокой.

При круглой спине надо укреплять мышцы спины с помощью упражнений, всегда держать грудную клетку приподнятой, плечи отведенными назад, спину- прямой.

При кругловогнутой спине надо укреплять мышцы спины и живота, а также с помощью упражнений, которые приведены дальше, несколько растянуть мышцы поясничного раздела позвоночника, чтобы уменьшить поясничный лордоз для изменения угла наклона таза.

Детям, имеющим сколиоз 1-2 степени необходимо, прежде всего, устранить причины, вызвавшие искривление позвоночника. Часто привычные позы во время сидения, стояния, сна на одном боку на растянутых пружинах кровати и высокой подушке, а также ношение тяжелых сумок в одной руке или на плече. Во всех указанных случаях родителям необходимо проконсультироваться со специалистом по лечебной физкультуре.

Детей надо научить чувствовать положение головы, плеч и лопаток, поддерживать правильную осанку. Надо регулярно выполнять специальные упражнения для мышц спины и живота. Корректируйте позвоночник с помощью висов и специальных поз. Чтобы дети научились чувствовать положение головы и плеч, ставьте их перед большим зеркалом, голову прямо, выровняйте линию плеч и пусть побудут в таком положении около минуты. Затем предложите ребенку закрыть глаза и помогите ему сделать отвлекающее упражнение для плечевых суставов /круговые движения/, помогите ему вновь принять правильную осанку, предложите открыть глаза и посмотреть в зеркале. Это упражнение повторяйте до тех пор, пока ребенок не сможет без контроля правильно устанавливать голову и плечи. Очень важно ребенку постоянно держать осанку, когда стоит, сидит, идет. Однако держать долго спину прямой, а мышцы напряженными трудно. Поэтому, когда ребенок сидит, предлагайте ему опереться на спинку стула или кресла всей спиной.

*Индивидуальный подход в
самостоятельной двигательной
деятельности детей*

Индивидуальный подход в самостоятельной двигательной деятельности детей

Индивидуальный подход к каждому ребенку во время подвижных игр и игровых упражнений является непременным условием правильного руководства деятельностью детей. Сюжеты, правила и организация игр не сложны, и они вполне допускают выполнение заданий в соответствии с возможностями и желаниями каждого ребенка. Не следует требовать от ребенка, особенно на первых порах, обязательного и точного выполнения правил игры. Главное - вовлечь детей в активную и полезную для них деятельность.

Подвижность детей младшего дошкольного возраста чрезвычайно разнообразна, но многие из них не обладают необходимыми двигательными навыками и умениями, движения их ограничены и однообразны. Они не умеют организовать свою самостоятельную деятельность, не умеют пользоваться разными игрушками. Воспитатель должен постоянно иметь в виду таких детей, побуждать их к активности, подбирать для них специальные задания и поручения. Некоторые дети в возрасте 2 лет с интересом наблюдают за играющими детьми, переживают их удачи и неудачи, но сами предпочитают не включаться в игру. На вопрос воспитателя: «Нравится тебе, как дети играют?» - отвечает утвердительно, а на предложение пойти поиграть вместе со всеми отвечают категорическим отказом. Воспитатель старается подобрать каждому ребенку интересное задание, упражнение, которое он захотел бы выполнить самостоятельно на виду у всех детей. Только после долгой индивидуальной работы удается привлечь ребенка к совместным играм.

В то же время в любой группе детского сада всегда есть чересчур активные дети, у которых наблюдается частая смена видов двигательной деятельности. Ребенок не сидит на месте ни минуты: он то бежит за мячом, то берет в руки и тут же бросает кубик на пол, то залезает на стул, а потом начинает бегать по комнате без всякой цели. Такие беспорядочные, нецелесообразные действия ребенка чрезмерно возбуждают ребенка. Он быстро устает, становится капризным и непослушным. Беспокойное поведение одного ребенка зачастую передается и другим детям. В таких случаях воспитателю целесообразно переключить внимание детей на более спокойное занятие, игру. Можно предложить, например, кому-нибудь из детей пройти по узкой доске, лежащей на полу, пронести на ладони вытянутой вперед руки резиновый мячик. Малыши быстро отзываются на интересное для них предложение и переключаются на выполнение организованного воспитателем игрового задания - одни как исполнители, другие как зрители.

Но не надо думать, что педагог должен беспрерывно вмешиваться в деятельность детей. Ребенок второго и третьего года жизни испытывает свои способности и возможности в каждом новом, доступном ему движении. Повторение такого движения, являясь для него своеобразной игрой, доставляет ему большое удовольствие.

Для ребенка этого возраста характерно, что его деятельность определяют окружающие его предметы. Обнаружив, например, что стул или ящик с кубиками можно передвигать с места на место, малыш сейчас же начинает толкать этот стул или ящик, радуясь тому, что он двигается. Подобные проявления вполне естественны для младших дошкольников, и не следует их постоянно пресекать.

Надо следить лишь за тем, чтоб интерес к таким однообразным действиям не овладел ребенком на слишком большой срок.

Хотя у детей третьего года жизни и развиваются интенсивно навыки общения со сверстниками, ребенок этого возраста, как правило, любит играть один, не ищет себе партнера, а двигательные задания с удовольствием выполняет вдвоем с воспитателем. Естественно, что воспитатель должен время от времени заниматься индивидуально с каждым ребенком, развивая его движения. Особенно это важно для детей застенчивых.

После 2.5 лет все более возрастает самостоятельность ребенка в выполнении игровых заданий. Его начинает занимать результат своих действий. «Я — сам!» - это выражение прочно входит в словарь малыша. Там, где это безопасно, надо дать ему возможность проявить свои силы, излишне его не опекать, приучать к преодолению трудностей.

Дети 3-х лет с удовольствием включаются в организованные воспитателем подвижные игры, но в этом возрасте у них имеются значительные индивидуальные различия в проявлении двигательной активности, как в самостоятельной, так и в организованной деятельности. Активность детей в подвижных играх зависит в большой мере от уровня общей и физической подготовленности, а также от степени адаптации ребенка к условиям жизни в детском саду.

Дети, недавно пришедшие в детский сад из семьи, как правило, и в этом возрасте часто робки, не умеют действовать в коллективе сверстников, отличаются более низкой физической подготовленностью. Поведение таких детей в подвижных играх на первых порах характеризуется тем, что они начинают движение не одновременно со всеми, в ходе игры часто останавливаются, присматриваются к тому, что и как делают другие. Малыши боятся быть пойманными, поэтому стараются не отходить далеко от условного домика, гнездышка, держаться напряженно, настороженно, боясь пропустить сигнал, часто возвращаются в домик, не дождавшись сигнала. Движения их неловки, некоординированны. Отмеченные особенности поведения говорят о недостаточном жизненном опыте детей, в том числе и двигательном. Это характерно для них лишь в первые месяцы, пока они осваиваются в коллективе, привыкают к режиму детского сада, набираются сил и двигательного опыта. Постепенно, по мере адаптации, во второй половине учебного года двигательная активность детей, пришедших из семьи, повышается и выравнивается с двигательной активностью других детей. К этим детям в начале года при проведении подвижных игр воспитатель должен проявлять больше внимания, побуждать их к активной деятельности, подбадривать. А также привлекать детей более опытных, к тому, чтобы они помогали малышам, затрудняющимся в выполнении заданий, были бы внимательны к ним во время игры, старались бы не толкать их, оказывали помощь в нахождении своего места, в выполнении правил и т.п.

В этом возрасте отмечается и обратное явление. У некоторых детей двигательная активность в подвижных играх в начале года довольно высока, а к концу года наблюдается некоторое ее снижение. Это происходит с детьми старшими по возрасту и более подготовленными. Такие дети очень активны в начале года, охотно откликаются на предложение воспитателя поиграть, играют с интересом. Во второй половине года, когда они овладевают более сложными движениями, умеют организовать творческие игры, они не всегда охотно откликаются на предложение

поиграть в подвижную игру.

Воспитателю следует учитывать интересы детей, их желания. Участие в игре без желания, без интереса не вызывает у детей достаточной активности, инициативы, а, наоборот, ведет к их снижению. Дети, включившиеся в игру по настоянию воспитателя, часто отвлекаются, смотрят на оставленные ими игрушки; движения их в этих случаях вялы, не энергичны, они безразличны к сюжету, правилам, ходу игры и при первой возможности стараются выйти из нее. При таких условиях подвижная игра, конечно, не может оказать должного влияния ни на развитие двигательной сферы ребенка, ни на его воспитание. В случае недостаточности активной двигательной деятельности отдельных детей, не участвующих в общей игре, ее можно компенсировать за счет организации малогрупповых игр и игровых упражнений в другое, более удобное для этого время.

***Плоскостопие и
двигательная
активность детей***

Плоскостопие и двигательная активность детей

Ранний возраст

Для повышения двигательной активности детей в дошкольных учреждениях вовсе не обязательно вводить дополнительные занятия физкультурой. Нужно прежде всего повышать их моторную плотность и эмоциональную насыщенность. Чрезвычайно эффективны занятия физкультурой на свежем воздухе.

Для характеристики двигательного режима используется учет повседневной двигательной активности. Ее простым (приближенным) показателем у детей раннего возраста может явиться число локомоций за час бодрствования, так как число шагов за день у них прямо связано с их физическим развитием. Дети с большей двигательной активностью оказываются лучше развитыми. Вероятно, можно говорить о двусторонней зависимости: двигательная активность способствует физическому развитию, а физическое развитие стимулирует двигательную активность. Установлено, что ребенок второго года жизни должен активно двигаться 70 % времени бодрствования, ребенок третьего года - не менее 60 %.

Подсчет числа шагов за день у детей может быть не только критерием для оценки режима их жизни, но и стать перспективным методом изучения состояния и развития детей, формы стопы и т. д.

Наша задача состояла в определении двигательной активности здоровых детей раннего возраста в зависимости от сезона года, возраста, пола и формы стопы.

Измерения проводили в течение часа бодрствования в первой половине дня с помощью шагомера. Обследовали 238 детей и установили, что весной дети активнее, чем осенью. Не беремся утверждать, что двигательная активность связана с сезоном года, ибо в нашем случае увеличение числа локомоций было связано с формированием двигательных умений; ведь дети стали на полгода старше.

Число локомоций у мальчиков и девочек, как второго, так и третьего года жизни статистически неразлично. Дети третьего года жизни активнее, детей второго года жизни в среднем на 200 шагов. Интересно - то, что весной и осенью двигательная активность мальчиков выше, чем девочек, на 1-1,5 тысячи движений, а зимой, наоборот, девочки активнее своих сверстников мальчиков, причем на 3-6 тысяч шагов.

Увеличение числа шагов по мере взросления детей показывает зависимость этого показателя от развития организма. По-видимому, у детей третьего года жизни на двигательной активности сказывается не только календарный возраст, но и уровень или, может быть, индивидуальный темп физического развития, определяемый полом.

Плоскостопие

Проанализирована зависимость двигательной активности 54 детей раннего возраста от формы стопы. Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Так, если при нормально сформированной стопе ребенок второго года жизни делает 1013 движений, третьего года - 1922,6, то при уплощении 1 степени - 986 и 1775 соответственно, у детей второго года жизни с уплощением стопы 2 степени, число локомоций второго года жизни не превышает 700, а у детей третьего года жизни - в поделах 1.5 тысяч. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений могут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его.

Поэтому особое значение имеет организация профилактики плоскостопия в раннем возрасте. Эта работа должна проводиться под руководством родителей дома и медперсонала в дошкольных учреждениях.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стопы. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков, на тонкой или резиновой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1.5-2 см, для подростков - 3-4 см. Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках в подвижных играх. Главное назначение корригирующих упражнений - активное прониравание стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать правильные жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Упражнения для коррекции стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног в течение 2-4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание, разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольных учреждениях.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гигиеническую гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным - вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

**Влияние
двигательной
активности на
здоровье и развитие
ребенка.**

Влияние двигательной активности на здоровье и развитие ребенка.

Аспекты семейного воспитания

Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому. Но между знанием и практикой расстояние бывает больше, чем до Луны. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательной повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям. Статистические данные из практики детских врачей, врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движений и правильного питания в жизни детей. К слову, взрослых тоже.

Чрезвычайно важную роль играет просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий и привычек, но - и это главное - подавать собственный пример.

Создание благоприятных педагогических условий по формированию основ здорового образа жизни детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними. Особенно актуальной в настоящее время является проблема взаимодействия образовательного учреждения и родителей по формированию семейных традиций, передаваемых младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также создания адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Особенностями двигательного поведения детей раннего возраста (от года до трех лет) являются овладение ходьбой и развитие координации движений. Кроме того, ребенок активно осваивает бег, причем многие дети бегают гораздо успешнее, чем ходят. Эта особенность двигательного поведения определяется тем, что частота движений, как и скорость обменных процессов, у ребенка выше, чем у взрослых и более старших дошкольников; процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, поэтому малышу легче двигаться, чем стоять на одном месте. Однако основные двигательные навыки (ходьба, прыжки и т.д.) еще не сформированы как произвольные, чаще всего они непреднамеренны, направления их случайны.

Предметами, стимулирующими проявление двигательной активности, служат игрушки-каталки на колесиках (с палочкой или веревочкой): бабочка, машущая крылышками; собака, качающая головой и виляющая хвостом; шары разного размера и фактуры и набор для игр с ними: воротики, кегли, корзина, кубики и т.д. Использование игрушек-каталок способствует формированию навыков правильной и рациональной ходьбы, в том числе с изменением скорости, ритма и направления движения; ходьбы по ограниченной поверхности. Шары и атрибуты для игр стимулируют развитие глазомера, ловкости, выносливости, координации движений.

Младший дошкольный возраст (3-5 лет) период формирования двигательных умений и навыков детей на основе подражания действиям взрослых или сверстников.

Особенностями двигательного поведения детей является совершенствование навыков ходьбы, бега и лазания, а также освоение таких форм движения, как езда на

трехколесном велосипеде, катание на лыжах, выполнение движений с предметами.

Ведущая роль в этот период отводится овладению различными формами прыжков, метания (бросания и ловля мяча или разнообразных предметов: шишек, тряпичных и теннисных мячей); освоению упражнений с сохранением равновесия (при ходьбе по ограниченной поверхности: скамейке, бревну, снежному буму, бордюрному камню и т.д.).

В условиях семейного воспитания детям младшего дошкольного возраста необходимо создать определенную развивающую среду: предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, различные мини-тренажеры, мячи, лыжи и т.д.

Дома необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности детей, освободив участок комнаты и застелив его ковровым покрытием.

Но если без тренажеров можно обойтись, то есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка младшего дошкольного возраста была бы тусклой и бедной. И эта игрушка мяч. Именно мяч является ключевым предметом, способствующим развитию у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки в меткости, умении действовать по сигналу и согласовании своих действий с действиями других участников игры.

Уникальность и универсальность мяча определяется теми свойствами, которыми он обладает: катится и подскакивает, подлетает вверх и отскакивает от преграды в результате приложения к нему физического усилия. Изменение движения мяча в результате произвольного изменения направления и силы броска двигательный навык, который формируется у детей на протяжении всего дошкольного детства.

Старший дошкольный возраст период формирования культуры движений, включающую ряд значимых характеристик (ритмичность, выразительность, разнообразие способов движений, элементарная техника). Ребенок уже не только и не столько повторяет движения, но и пытается осмыслить их значимость для своего здоровья. У него возникает устойчивый интерес и потребность к двигательной деятельности, к организации по собственной инициативе подвижных игр и соревнований со сверстниками. Дух соревнования, дух лидерства, осознанная радость победы над собой (своим неумением), над соперником в честной борьбе.

Двигательная активность детей этого возраста гораздо выше по сравнению с младшим. Малая подвижность чрезвычайно редкое явление. А несформированность двигательной активности может отрицательно сказаться и на школьном обучении. Задачи педагогов в этом возрасте направлены на развитие мелких мышц кистей рук, выносливости, способности переносить небольшие статические нагрузки (например, при необходимости неподвижно сидеть или стоять).

Новыми становятся и задачи родителей. Дети, как известно, продукт своей среды она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир, прежде всего, через опыт и поведение своих родителей. Дети уже достаточно самостоятельны, у них накоплен большой двигательный опыт. Поэтому простым уголком в вашей квартире уже не обойтись. Нашими детьми уже изучены все мало-мальски пригодные для спортивных игр площадки детского сада, спортивные площадки у дома. Для своих игр дети часто используют и крыши, и беседки, и деревья, и ямы. Поэтому вопросы безопасности приобретают огромное значение. И задача родителей, как и педагогов в этом возрасте направлять неумную энергию наших детей в безопасное и полезное для

здоровья русло. Совместная двигательная деятельность приобретает огромное значение. Повседневные игры, активный отдых в выходные, лыжные и пешие прогулки на природу создадут неповторимую атмосферу вашей семьи, помогут стать друг другу ближе, останутся в памяти ваших детей на всю жизнь.

Это и складывает тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем.