

# Физкультура и спорт в жизни дошкольника

Воспитание воли во всех деталях совпадает с воспитанием здоровья. И это неудивительно, так как только здоровый организм имеет возможность укрепить тот вид деятельности мозга, который медики называют внутренним торможением.

Сильная воля — это и сильный тип нервной деятельности. Такому человеку по плечу высокий ритм жизни. Он соответствует его внутренней «настройке», возможностям, интересам и потребностям.

В тех случаях, когда нервная система ребенка все еще ослаблена, памятуя о гармонии души и тела, физического и психического в человеке, необходимо повышать как психическую, так и физическую нагрузку. Это в какой-то степени помогает уравновесить нарушенную гармонию.

В последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Снижение двигательной активности нарушает процес-

сы нормального развития, ведет к изменению обмена веществ. Все виды движения — одна из важнейших потребностей растущего организма. Двигательная деятельность тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста.

Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка.

На пятом году жизни ребенок может начинать систематические занятия не только физкультурой, но и спортом (коньки, лыжи, плавание и т. п.).

Огромное воспитательное и оздоровительное значение имеет обучение танцам, фигурному катанию, художественной гимнастике.

Ритм и пластика, как уже отмечалось, укрепляют волю и выносливость, координацию движений, совершенствуют красоту человеческого тела. Но все эти заня-

тия проводятся вне дома (в секциях, бассейнах, кружках, на спортивных площадках). А дома каждый день с утра необходима усиленная зарядка. Дети способны переносить значительные физические нагрузки в ходьбе, беге, играх и др.

Утренняя зарядка — самый эффективный способ разогнать ночную дрему и вялость, подготовить организм к дневному бодрствованию. В комплекс утренней зарядки пятилетнего ребенка должны входить: дыхательные упражнения (чередовать с другими), разные виды ходьбы, бег трусцой, упражнения для мышц верхних конечностей (имитация движения крыльями, бросание мяча из различных положений, упор и отжимание туловища), упражнения для туловища (наклоны вперед, «насос», круговые движения, борьба), упражнения для нижних конечностей (прыжки в длину, со скамейки, «пружинка», приседание, подъем ног в положении лежа, ножницы и т. п.), упражнения на внимание и координацию движений, например игра «Бабочка, журавль и лягушка». Ребенок идет по кругу. По сигналу «бабочка» машет руками вверх и вниз, по сигналу

«журавль» переступает с высоким подниманием прямой ноги, по сигналу «лягушка» приседает, касаясь пальцами пола.

Вырастить сына или дочь красивыми, крепкими, физически сильными — высокий долг родителей. И нередко многие из них, следуя духу времени, пытаются приобщить своих детей к физической культуре с раннего возраста. Это очень похвально, особенно если родители сами не остаются в стороне. Совместная общая зарядка, прогулка, семейные подвижные игры сделают это занятие для детей радостным, желанным, сблизят между собой маленьких и взрослых членов семьи.

Чтобы малыш сам потянулся к физкультуре, ему должно быть интересно. Для этого надо стараться использовать при занятиях любимые детьми игровые движения. Дошкольники любят повиснуть на двери, дереве, охотно кружатся на вытянутых руках, качаются на качелях, стремятся побалансировать на рельсе, узкой дощечке, попрыгать через скакалку, залезть на дерево. Все это нужно учитывать при организации за-

нятий. Для малышей желательно оборудовать своеобразный домашний стадион. В дверном проеме можно прибить деревянные колодки с вырезами и в них вкладывать съемную перекладину. Позанимались — сняли и поставили в угол. Так же просто сделать гимнастическую стенку, приспособив для этого обыкновенную стремянку. На перекладину можно подвешивать гимнастические кольца, боксерскую грушу и другие снаряды.

В качестве снарядов для занятий ребенка физкультурой следует использовать и обычную мебель. Например, множество упражнений можно проделать с помощью стула. Два стула могут служить для малыша параллельными брусками, а если на их сиденья положить палку, то дети смогут подтягиваться лежа.

Для детей особенно приятны совместные с родителями походы за город, в лес, на речку, даже в соседний парк или сквер. Поэтому желательно в выходной день отправляться в поход с детьми любого возраста. Не обязательно ехать или идти далеко. Поход может начаться рядом с домом, но каждый раз надо идти к

чему-то новому, чтобы детям было интересно и поход запомнился им.

Пятилетний ребенок может уже пройти в течение дня 8—10 км. Важно только следить, чтобы он не переутомлялся. Признаками переутомления являются вялость, общее недомогание, головная боль, побледнение кожных покровов. Во избежание переутомления через каждые полчаса надо делать остановки, чтобы ребенок мог попрыгать, побегать, порезвиться.

В походе детей нужно приучать правильно ходить — размашистым пружинистым шагом со свободным движением рук. В походе у детей полезно вырабатывать навыки метания, для чего можно организовать бросание шишек, палочек, камешков в цель. Эти действия развивают глазомер, ловкость, сноровку. Хороши упражнения с лазанием на деревья, откосы. Они воспитывают решительность. На привале дети могут собирать хворост, приносить воду, помогать разжигать костер. Ко всему этому необходимо приобщать не только мальчиков, но и девочек. Легкие царапины или синяки, которые они случайно могут получить, — не

беда. Зато ребенок учится ловкости, отваге, начинает чувствовать уверенность в своих силах.

Не зря 2,5 тысячи лет назад в древней Элладе было высечено на скале изречение: «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай».

