

## Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают лёгочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряжённости и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности.

Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образом также ловко, быстро, технически правильно. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от условий, сложившихся в данный момент.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками.

Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при определенных условиях формированию важного для жизни качества – выносливости.

Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, воспитателей, старших сестер и братьев и сестер для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой. Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился отбивать мяч, прыгать через скакалку, забивать мяч в баскетбольное кольцо.

Особый интерес у детей вызывают действия со спортивным инвентарем: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки. Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физкультурой и спортом в свободное время всей семьей. Формы здесь бывают разные: туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, особенно во время прогулок. Поэтому родителям надо знать определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:

изучать двигательные способности ребёнка, его желание овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;

подбирать участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);

подготавливать комплексы зарядки с учетом индивидуальных особенностей ребёнка, состояния здоровья и в зависимости от уровня развития движений.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с

ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

## Двигательные навыки и умения детей 5-6 лет.

У детей дошкольного возраста необходимо продолжать укреплять здоровье и приобщать их к здоровому образу жизни; развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях; способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений.

Чтобы ребенок успешно был подготовлен к школе, у него надо формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

В физической культуре есть такое понятие, как основные виды движений – это ходьба, упражнения в равновесии, бег, ползание, лазание, прыжки, бросание и ловля мяча, метание, строевые упражнения, ритмическая гимнастика, спортивные упражнения. Предлагаю познакомиться со всеми видами основных движений для детей дошкольного возраста.

Ходьба (добиваться естественности, легкости, соблюдать заданный темп). Дети должны уметь ходить на носках с разным положением рук, на пятках, не наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе; ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, враспынную.

Упражнения в равновесии (упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве). Ходьба по скамье боком приставным шагом, ходьба с остановкой и приседанием, поворотом кругом, ходьба по скамье, перешагивая предметы, ходьба по узкой скамейке, по веревке прямо и боком, кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег (соблюдать заданный темп, развивать силу, быстроту, выносливость и ловкость). Бег на носках, высоко поднимая колено сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, скамье, с чередованием с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег 2 – 3 минуты. Бег на скорость 30 м за 7,5 – 6,5 сек.

Ползание и лазание (развивать координацию, ловкость и гибкость). Ползание на четвереньках, на животе и спине, отталкиваясь ногами по скамейке. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки (учить сочетать разбега с отталкиванием в прыжках в длину и высоту с разбега и с места). Прыжки на двух ногах: на месте по 30 прыжков три – четыре раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь на 5 – 6 м, с жатым между ног мячом. Прыжки через 6 – 8 набивных мячей – последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге через линию вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота 40см). прыжки с высоты 40 см, в длину с места на 100см, в длину с разбега на 180 – 190 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенной выше руки ребенка на 25 – 30 см.. прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки через длинную скакалку, обруч. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед.

Бросание, ловля, метание (развивать ловкость, точность, быстроту реакций). Перебрасывание мяча в парах снизу, из-за головы (3-4м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку.. бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой не менее 10 раз, с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6 – 12м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в вертикальную и горизонтальную цель (4 – 5м), метание в движущую цель.

Строевые упражнения (учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично в заданном темпе). Построение в колонну, круг, шеренгу. Перестроение в колонну по два, три, четыре на ходу. Расчет на первый и второй, повороты направо и налево, кругом.

Ритмическая гимнастика (учить красиво выполнять, ритмично выполнять физические упражнения под музыку). Упражнения с различными предметами: гимнастическая палка, скакалка, мяч, набивной мяч, гантели, мешочки с песком, обруч. Эти упражнения развивают и укрепляют кисти рук, мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мышцы брюшного пресса и ног.

Спортивные упражнения. Катание на коньках, ходьба на лыжах, катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и самокате, плавание.

Дети должны самостоятельно уметь играть в подвижные и спортивные игры.

В подвижных играх развиваются быстрота реакций, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки. В подвижных играх существуют правила, которые организуют и дисциплинируют детей, приучают их контролировать свое поведение, развивают сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Дети старшего дошкольного возраста с интересом и желанием могут играть в спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, бадминтон, городки, настольный теннис, хоккей. В играх используются упрощенные элементы спортивных игр. Спортивные игры носят соревновательный характер.

Соревнования могут проводиться в играх – эстафетах.

## Домашнее задание по физической культуре

Логическим продолжением работы на занятии являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности детей, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (у зеркала).
2. Прыжки на месте (высота 20-30 см) с мягким приземлением.
3. Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги.
4. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе.
5. Упражнения из и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища:  
поднимание головы с одновременным сгибанием ступней; попеременное поднимание ног (под разными углами), движения велосипедиста; поднимание туловища с опорой руками о пол, то же – руки на пояс.
6. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые из и.п.: стоя.
7. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же – с закрытыми глазами.
8. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же – руки на поясе.
9. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.

10. Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, ударами его о пол и ловлей.

11. Упражнения с гимнастической палкой: наклон вперед, палку горизонтально вверх, за голову, за лопатки (одним движением занести палку, удерживаемую перед собой двумя руками, за спину).

12. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).

13. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.

14. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и.п.