

Максимова Татьяна Витальевна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №6» г. Чебоксары

Физическая активность дошкольника

Двигательная активность удовлетворяет естественную потребность детей в движении и является средством познания окружающего мира.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья: устойчивости к заболеваниям, правильного физического развития, высокой работоспособности, выносливости, координации движений.

К сожалению, потребность детей в движении не всегда реализуется. В настоящее время дети много времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. В детском саду в связи с увеличением продолжительности обучающих занятий у детей стала преобладать статическая нагрузка.

Чего следует избегать при организации физического воспитания дошкольников:

- малой подвижности в течение дня, частых периодов бездействия,
- однообразия или трафаретности движений, их бесцельности,
- отсутствия творчества в двигательной деятельности,
- большой подвижности с высокой интенсивностью движений.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет не должна превышать 5,5-6 часов.

На двигательную активность дошкольников должно приходиться 50-60% от периода бодрствования, при этом 90% — средней и малой интенсивности, 10-15% — большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям: утренняя гимнастика, упражнения во время прогулок, занятия в бассейне, физкультминутки. Второе место принадлежит занятиям физкультурой, которые проводятся не менее трех раз в неделю (один – на воздухе). Третье место отводится самостоятельной двигательной активности, возникающей по инициативе детей.

Приобщая ребенка к занятиям, учитывайте:

- его состояние здоровья и индивидуальные особенности
- исходный уровень физической подготовленности
- погодные условия,
- соблюдайте принцип постепенности увеличения нагрузок, принцип регулярности занятий.

Постарайтесь увлечь детей подвижными занятиями, участвуйте вместе с ними в Днях здоровья, спортивных праздниках, соревнованиях, ведь упражнения, выполняемые вместе и с удовольствием, принесут больше пользы!

Регулярная физическая активность — это и профилактика нарушений осанки. Правильная осанка характеризуется нормальным положением позвоночника, правильными его изгибами, симметричным расположением лопаток, плеч, прямым положением головы, прямыми ногами без уплощения стоп. Осанка интенсивно формируется в старшем дошкольном возрасте, а устойчивая осанка - в среднем и старшем школьном возрасте. Но если появились дефекты в раннем возрасте, то они будут прогрессировать и в дальнейшем.

Понаблюдайте за ребенком - как он сидит или стоит, не горбится ли, не наклоняет ли голову на одно плечо. Ребенок может жаловаться на боли в ногах, усталость при длительной ходьбе или долгом стоянии. Все это говорит о необходимости обращения к специалистам.

Профилактика нарушений осанки:

- регулярные подвижные игры на свежем воздухе, плавание, гимнастика, направленная на укрепление различных отделов опорно-двигательного аппарата и мышц брюшного пресса,
- чередование различных видов деятельности дома и в детском саду,
- контроль позы ребенка, сидящего за столом, - не сутулиться, не изгибаться в сторону, не класть ногу на ногу, локти держать на столе,
- правильный подбор стола и стула под рост ребенка, правильное освещение стола,
- не сумка, а ранец с жесткой спинкой - вплоть до 6-7 класса,
- обувь - кожаные туфли с широким носком, жесткой пяткой и гибкой подошвой, с небольшим каблучком до 2-х см, ортопедической стелькой; упругий, в меру жесткий матрас, невысокая и средней жесткости подушка,
- полноценное питание, включая молочные и кисломолочные продукты, рыбу и мясо, зелень, овощи и фрукты, орехи и бобовые, крупы и цельнозерновой хлеб.