

## Движение – заряд бодрости и здоровья ребёнка

Движения, физические упражнения для развивающегося организма – насущная потребность. Всегда ли мы об этом помним?

К сожалению, в век гиподинамии мы, взрослые, избалованные современной техникой передвижения, в известной мере лишаем не только себя, но и своих детей достаточной двигательной активности. Предпочитаем везти ребёнка в транспорте или собственной машине (даже на малые расстояния), а не идти пешком, стараемся, чтобы дома малыш не бегал, «не затевал возню», тихо сидел у телевизора или компьютера, а на прогулке играл в спокойные игры. Мы и не подозреваем, что этим самым лишаем его не только многих радостей детства, но и не способствуем развитию гармонии движений, ловкости, выносливости, хорошей выправки. Возникает привычка к малоподвижному образу жизни.

Оберегая ребёнка от физических перегрузок, мы считаем, что он устаёт от тех же причин, что и взрослые. При этом забываем об одной характерной особенности, которая присуща маленьким детям, - быстрая утомляемость не от движений (хотя и их передозировка столь же вредна), а от невозможности двигаться или от однообразной деятельности. Чем это объясняется?

В основе этого явления лежит быстрая утомляемость отдельных групп мышц и соответствующих им центров нервной системы. Если деятельность ребёнка разнообразна, то, следовательно, и работа соответствующих групп мышц и нервных центров меняется. «Не работающие» в данный момент мышцы и нервные центры как бы отдыхают, набираются сил. Когда ребёнок долго находится в статичном положении (долго сидит, стоит, играет в одной позе и т. п.), то нагрузка падает на одни и те же группы мышц и соответствующие им нервные центры, которые быстро утомляются.

Дать ребёнку простор движениям – значит создать у него заряд бодрости и хорошего настроения. Но задумываемся ли мы над тем, как выработать у него потребность быть в целесообразно двигательном напряжении? Стараемся ли приохотить его к доступным видам спорта? Используем ли такие общеизвестные средства, как прогулки и экскурсии на природу, походы на дальние расстояния, подвижные игры?

Эксперсии в лес, в поле, к водоёму в любое время года, и особенно летом, чрезвычайно полезны и как средство оздоровления, и как средство ознакомления с окружающим, а также воспитания у детей любви к природе, родному краю.

Пешеходные прогулки по живописной местности приносят ребёнку много впечатлений, и он, не испытывая физического утомления, способен преодолевать довольно длительные расстояния.

С какого возраста могут участвовать дети в длительных прогулках? Какие пешеходные нагрузки посильны им?

Трёх - четырёхлетний ребёнок может идти (медленно, около 2-х км в час) до 1,5 км с двумя привалами на отдых, дети пяти – семи лет легко преодолевают расстояние около 2-3 км при условии длительного отдыха в середине пути и небольшими привалами через каждые 15 минут ходьбы. Но если прогулка производится без длительного отдыха, то расстояние придётся сократить наполовину.

Пешеходные прогулки и экскурсии можно проводить и в городе. Лучше выбирать путь, где меньше транспорта, загрязняющего воздух выхлопными газами. Возьмите себе за правило: там, где можно пройти пешком, не пользуйтесь транспортом.

Длительность и расстояние прогулок зависят от физического состояния ребёнка, его закалённости и выносливости. Известную роль играет и дорога: если она ровная, ребёнок утомляется меньше. Не забудьте и об удобной, хорошо подобранной по размеру обуви, лёгкой, не стесняющей движения одежде. Все эти факторы нельзя не принимать во внимание, если вы хотите, чтобы прогулки стали средством укрепления здоровья.

Какой ребёнок не любит кататься на велосипеде, играть с мячом, прыгать через верёвочку, играть в бадминтон? Если руководить детскими спортивными развлечениями и играми, то они принесут неоценимую пользу для физического развития.

Возьмём, к примеру, любимые детьми качели. Это не только средство доставить ребёнку радость, но и средство тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышц рук, ног, брюшного пресса. В пользовании качелями необходимо ваше участие. Научите ребёнка правильно пользоваться качелями – сидеть прямо, ритмично раскачиваясь, не спрыгивать во время движения, не хватать движущиеся качели и не стоять перед ними.

А разнообразные игры с мячом – сколько в них полезного! У ребёнка вырабатывается координация движений, ловкость, глазомер. Детей 2 – 3 лет поучите ловить мяч и бросать его в нужном направлении. Детей постарше – ловить мяч двумя руками, не прижимая его к груди.

Полезна игра в бадминтон, которая содействует выработке координации и ловкости движений, быстроте реакций, меткости, ориентировке в пространстве.

Какой ребёнок не мечтает о езде на велосипеде? Малыши, катаясь на трёхколёсном велосипеде, укрепляют мышцы стопы, ног, рук, спины. А 5 – 6 летние «велосипедисты», катаясь на двухколёсном велосипеде, тренируют ещё и равновесие, приобретают ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве.

Оберегая здоровье ребёнка, не забывайте прививать ему гигиенические навыки. Приучайте к тому, чтобы он самостоятельно следил за чистотой рук, одежды, после еды полоскал рот и т. д. Важно, чтобы ребёнок испытывал необходимость быть причёсанным, опрятным, чистым, аккуратным – всё это залог здоровья.

Для того, чтобы гигиенические навыки стали прочными, предъявляйте к ребёнку требования постоянно, без скидок на исключительные случаи – «Некогда», «Уже поздно» и т. д. В таких случаях навык разрушается.

Привычки личной гигиены всегда тесно связаны со здоровьем. Вот почему с малых лет не забывайте о воспитании у ребёнка таких ценных привычек, как есть только мытые фрукты и овощи, не есть пищу, упавшую на пол, мыть руки после любого загрязнения и перед едой, содержать тело в чистоте, стричь ногти, мыть ноги перед сном, пользоваться носовым платком и т. Пусть ребёнок знает, что в чистоте, опрятности, аккуратности залог здоровья и красоты.