

## **Физическое развитие ребёнка**

### *Консультация для родителей (законных представителей)*

Вопрос физического развития дошкольников является в наше время довольно острым и беспокоит большинство родителей. Хотя занятия спортом в современном мире стали модными, и многие следят за правильным питанием, тщательно пекутся о своём здоровье. Но в последнее время, как в детских садах, так и в семьях большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей, а развитие физических способностей почему-то отходит на второй план. И это совершенно необоснованно, поскольку высокий уровень физического развития благотворно влияет на психологическое развитие ребёнка. Разнообразить двигательную активность можно с помощью правильно подобранных по возрасту занятий физкультурой. Двигаясь динамично, ребёнок развивает волю в преодолении трудностей, упорство, учится быть самостоятельности, познает окружающий мир.

Жизнь в мегаполисах даёт свои плюсы, но для ещё несформированного детского организма это неблагоприятная среда. Недостаток свежего воздуха, экологические проблемы, и низкая физическая активность - факторы риска развития разных заболеваний.

Необходимо уделять большое внимание физическим занятиям, они помогают снять нервное напряжение, а также помогают детской психике работать уравновешенно и гармонично. В период развития детей раннего и дошкольного возраста формируется их здоровье, выносливость, работоспособность. Этот возраст благоприятен для закаливания организма, овладения необходимыми двигательными навыками.

### **Особенности физического развитие дошкольников.**

Этапы развития дошкольников значительно отличаются от развития детей более младшего возраста. В первые годы организм растёт быстро, равномерно, интенсивно увеличиваются рост, масс тела. К возрасту трёх лет возрастают возбудимость нервно-мышечного аппарата, но сила мышц ещё невелика. Вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц суставы ребёнка отличаются большой подвижностью. С четырёх лет развитие немного замедляется. В возрасте младших дошкольников дети нуждаются в свободе двигательной деятельности. Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата костного скелета, суставов, связок и мышц. Здоровье детей

напрямую зависит от его состояния. У детей не закреплены естественные изгибы позвоночника, и важно следить за осанкой и положением ребёнка тела во время ночного и дневного сна. Именно в этом возрасте специалисты начинают обнаруживать сколиозы, кифозы, прочие нарушения.

Для детей дошкольного возраста противопоказаны слишком большие нагрузки на нижние конечности, поскольку процесс окостенения хрящевой ткани еще не окончен. В связи с тем, что связки и мышцы довольно слабые, а хрящевая ткань не до конца окостенела, возможны деформации стоп, что приводит к плоскостопию. Особое внимание родителям надо уделить профилактике плоскостопия.

#### *Правила профилактики плоскостопия у ребёнка.*

- При обучении ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застёжка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва).
- Запрещать ходить без обуви по плоским поверхностям: ковёр, пол, кафель и др.
- Запрещать прыгать с высоты более 20 см.
- Учить прыгать мягко на носках, работая стопой.
- Планово укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.

#### *Задачи по профилактике плоскостопия.*

- Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы.
- Формировать навык правильной ходьбы и осанки.
- Познакомить родителей и педагогов с упражнениями, играми и правилами для профилактики плоскостопия.
- Укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- Расширять совместный двигательный опыт педагогов, родителей и детей.

#### *Упражнения для профилактики плоскостопия*

##### *«Ёжик»*

И.п. — сидя на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ёжика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать (выполнить то же другой ногой).

##### *«Лягушата»*

И.п. — сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе).

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги).

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

*«Корова»*

И.п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.)

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

*«Переложу платок!»*

И.п. — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (Медленно перенести его к левой ноге.)

Я несу платок, не сплю.

Коврик я не зацеплю.

Выполнить то же другой ногой.

*«Мои ножки»*

И.п. — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (То же левой ногой.)

Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой.)

Нарисуй кружок опять.

В ходе игры и во время занятий физкультурой у детей развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость. У возрастной группы от 3 до 5 лет внимание неустойчиво, они быстро отвлекаются. В связи с этим специалисты рекомендуют показывать упражнения подражательно-игрового характера, сочетая их со словом. Дети младшего дошкольного возраста быстро утомляются от нагрузок в силу своих физиологических особенностей, но утомляемость эта проходит довольно быстро. Во время занятий спортом, важно чередовать упражнения на разные группы мышц. При организации физических упражнений следует помнить о физиологии системы мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки и делать частые перерывы. Нагрузка должна быть интенсивной, но не чрезмерной.

Дети дошкольного возраста слишком подвижны и непоседливы. Движения быстрые и импульсивные, а внимание неустойчиво, в связи с тем, что процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В результате возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Особое внимание уделяется, развитию мелкой моторики в игровой деятельности используются пальчиковые игры. Пальчиковые игры и упражнения - это веселые упражнения для пальчиков и ручек, инсценировка с их помощью каких-либо стихотворений, историй, сказок; уникальное средство для развития мелкой моторики и речи в их единстве и взаимосвязи.

По своей сути пальчиковые игры – это массаж и гимнастика для рук, а иногда и для ног. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие речи, пространственного мышления, внимания, воображения, воспитывает быстроту реакции и эмоциональную выразительность. Ребёнок лучше запоминает стихотворные тексты; его речь делается более выразительной.

Главная цель пальчиковых игр - переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. При повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у детей формируется правильное произношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

Помимо специальных комплексов упражнений не стоит забывать о подвижных играх.

*Пример подвижных игр и упражнений для дошкольников в домашних условиях:*

«Преодолей препятствие». Разложите на полу различные предметы (подушки, игрушки, стульчики) и предложите малышу преодолеть полосу препятствия.

«Массажные коврики». Ступни – это одни из наиболее чувствительных частей тела, потому что на них сосредоточено большое количество нервных окончаний. Ортопедические массажные коврики очень полезно использовать на занятиях с детьми, так как они формируют свод стопы, уменьшая риск плоскостопия.

«Собери шарики». Если у Вас дома есть сухой бассейн с шариками, вы можете предложить малышу простую и весёлую игру, которая поможет развить скорость реакции, ловкость и координацию движений. Рассыпьте по комнате разноцветные шарики и попросите малыша как можно быстрее собрать все шарики определенного цвета.

«Забей гол». Из деревянного конструктора соорудите ворота, в которые надо вкатить мячик, не разрушив их. Мяч можно пинать ногой, толкать руками или бить по нему клюшкой, в зависимости от возраста ребёнка.

«Попади в цель». Поставьте на пол корзину, а малыш должен попасть в неё мячом с достаточного расстояния.

Осваивайте новые направления, используйте инвентарь: обручи, кегли, кубики, мячи и т. п. Поддерживайте интерес ребёнка к физическим упражнениям. Хвалите малыша за его успехи и старайтесь показывать ему положительный пример.

Грамотно выстроенная система активных упражнений для ребёнка способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, активизирует иммунитет. Нормализуется работа центральной нервной системы, физическая активность способствует отработке ловкости, улучшает функциональные возможности дыхательной системы. Следите за тем, чтобы ребёнок как можно больше находился на свежем воздухе.

Именно взрослые, и, в первую очередь, родители обязаны позаботиться о создании для своего малыша такой благоприятной среды, которая обеспечила бы ему полноценное физическое развитие.

Известно, что регулярные занятия физической культурой повышают иммунитет детей, что впоследствии повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Важно с раннего возраста приучать детей принимать воздушные и солнечные ванны, проводить всевозможные водные процедуры.

### *Задачи физического воспитания детей*

Физическое воспитание дошкольников призвано решать три группы задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные.

К оздоровительным задачам относятся:

- сбережение и укрепления детского здоровья;
- закаливание детского организма;
- профилактика плоскостопия;
- формирование правильной осанки;
- развитие у ребёнка достаточных двигательных навыков.

В образовательные задачи входят:

- ознакомление малыша с устройством организма человека;
- обучение базовым физическим навыкам (ходению, лазанию, бегу, прыжкам и пр.);
- обучение подвижным играм;
- научить малыша самому дозировать физическую нагрузку на свой организм.

К воспитательным задачам относится:

- воспитание смелости;
- воспитание честности;
- привитие культурно-гигиенических навыков.

Нужно воспитывать у ребёнка физические качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость. Все эти задачи решаются с помощью различных средств и форм физического воспитания.

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребёнка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду и семье. Здоровый ребёнок стремится к активной деятельности, движениям. В этом он находит источник радости. Во многом подвижность ребёнка зависит от его двигательных умений. Очень важно вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, правильно питаться, проводить время на свежем воздухе.

**Растите детей здоровыми, сильными и жизнерадостными!**

*Источники:*

- Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – 2-е изд., переработанное и дополненное. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.; <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-fizicheskoe-razvitie-rebenka-2405363.html>

<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-fizicheskoe-razvitie-i-zdorove-detei.html>

Подготовила: инструктор по физической культуре Пушкарева О.Э.