

«Что такое повседневная двигательная активность»

Урбанизация населения, развитие городского транспорта, большая занятость родителей, стремление некоторых из них начать обучение ребенка задолго до школы значительно снижают двигательную активность детей.

А ведь движение – главное условие нормального роста и развития организма. У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый.

Часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что ребенок слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. Нередко гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными». А руки взрослого торопятся выполнить то, что ребенок намеревался сделать сам: застёгивают пуговицы, одевают, достают с полки игрушки, а то еще и играют вместо него, оставив ему роль пассивного наблюдателя. И все под предлогом заботы: «Он маленький, слабенький, может поскользнуться, упасть», а бывает, проявляют и нетерпение: «Он слишком медленно одевается, а мы спешим». В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. И ребята отстают от сверстников, становятся пассивными, чаще болеют.

Движение не только укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.

Надо воспитывать у детей потребность в движении. Если родители не делают утреннюю гимнастику, пренебрегают активным отдыхом в выходные дни, предпочитают занять ребенка тихими настольными играми, то, естественно, и он будет малоподвижным. Основные двигательные навыки, которые, необходимо развивать у дошкольника – ходьба, бег, лазанье, метание.

Важные условия занятий с детьми – максимально возможное пребывание на свежем воздухе, разнообразные движения и, главное – хорошее настроение ребенка. Продолжительность занятий для шестилетних детей составляет 25-30 мин.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованием режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием – залог нормального роста и развития ребенка. У детей, посещающих детский сад, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, физминутками, пальчиковой гимнастикой, зрительной гимнастикой..... Родителям остается следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим в целом не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

Приведу пример режима дня дошкольников дома. Такой пример поможет вам сориентироваться и выработать режим, который максимально подходит вашему ребенку.

| РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ | ВРЕМЯ |
|--|----------------------|
| Подъем, утренняя гимнастика, водные процедуры, туалет | 7.00 – 8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00 – 8.30 |
| Игры, посильный труд в быту | 8.30 – 9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.30 11.30 |
| Приход с прогулки, игры, занятия с родителями | 11.30 – 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30 – 13.30 |
| Подготовка ко сну, сон | 13.30 – 15.30 |
| Подъем, подготовка к полднику, полдник | 15.30 – 16.00 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка | 16.00 – 18.30 |
| Приход с прогулки, игры, занятия с родителями | 18.30 – 19.00 |
| Подготовка к ужину, ужин | 19.00 – 19.30 |
| Спокойные игры, подготовка ко сну | 19.00 – 21.00 |
| Ночной сон | 21.00 – 7.00 |