|  |
| --- |
| Уральский Государственный Медицинский Университет |
| Статья: “Виды физической активности детей дошкольного возраста” |
|  |

|  |
| --- |
| Выполнила: Черепанова Кристина Владимировна  Руководитель: Лапиньш Илона Юозаповна |

Статья на тему: “Виды физической активности детей дошкольного возраста”

Тема физической активности достаточно актуальна в жизни каждого человека, в особенности детей дошкольного возраста, поскольку от правильности выполнения физической активности зависит функционирование всех систем организма в целом.

В данной статье я хочу рассмотреть влияние физической активности на организм в каждый период развития от рождения и до дошкольного возраста, а также разобрать рекомендации и меры предосторожности выполнения занятий.

В этот промежуток развития входят:

* период новорожденности (первые четыре недели жизни – 28 дней);
* грудной возраст (29 день жизни – 1 год);
* ясельный период (1 год – 3 года);
* дошкольный период (3-7 лет).

В период новорожденности и грудного возраста рекомендуется проводить детскую гимнастику и массаж. За счет массажа ребенок научится к 3 месяцам переворачиваться, а к 6 месяцам садиться. Упражнения выполняются на твердой поверхности, до приема пищи или через 30 минут после кормления.

Для детей до 2 месяцев советуются следующие упражнения:

1.Поглаживания от центра грудной клетки к бокам, затем поглаживания круговыми движениями животик.

2. Поглаживания ножек переходя от стоп к бедрам.

3. Легким надавливанием пальца проводить от основания пальцев ног до пятки 5 раз

4. Массирование руки от кисти к плечевой области

5. Перевернуть ребенка на живот и поглаживать от головы до ягодиц.

Регулярные занятия гимнастикой несут огромную пользу: активация кровеносной системы, закаливание, улучшение координации движений, а также улучшение обменных процессов.

Немаловажное значение в правильном развитии ребенка имеют водные процедуры. Малыша следует ежедневно купать, выполняя следующие упражнения:

1.Придерживать затылок ребенка рукой, чтобы голова находилась над водой, а второй рукой придерживать верхнюю часть спины. Плавно передвигать ребенка вперед и назад, создавая имитацию плавания.

2.Перевернуть ребенка на живот, выполняя те же движения, придерживая в области грудной клетки и под подбородок.

Во время ясельного периода следует выполнять массаж, физические упражнения и закаливание.

В данный период развивается нервная система, следовательно, увеличивается длительность бодрствования. Физические упражнения в данный период направлены на укрепление костей, мышц спины, а также опорно-двигательного аппарата.

Один из комплексов упражнений направлен на совершенствование ходьбы:

-Сделать дорожку из веревочек шириной 30 см, затем постепенно сужая. При прохождении по этой дорожке нужно смотреть, чтобы ребенок правильно ставил стопы

-Поставить скамейку, приподняв один конец на 20-25 см, затем ребенок должен пройти вверх и вниз, при этом поддерживая его.

-Научить ходить боков и правой, и левой стороной по доске или гимнастической скамейке

В дошкольном возрасте также рекомендуется выполнять упражнения и гимнастику ежедневно, поскольку это способствует укрепление мышц, иммунной системы, развитию выносливости, закаливанию организма и слаженности работы организма в целом.

Первое упражнение выполняется с обручем. Расположить обруч на полу и предложить ребенку встать в середину обруча. На выдохе присесть и взять обруч, а на вдохе поднять его над головой, повторять несколько раз. Также следует следить за правильностью дыхания малыша, чтобы упражнение не привело к головокружению. Данное задание укрепляет мышцы спины и рук, а также вырабатывает правильное дыхание

Второе упражнение направлено на развитие координации. Выполнение проходит следующим образом: ребенок проходит спиной вперед, затем упражнение усложняется бегом.

Третье упражнение выполняется с мячом. Ребенок садиться на пол, ноги вытянуты вместе вперед, в руках мяч. На вдохе малыш поднимает игрушку высоко вверх, а на выдохе пытается опустить за стопы.

Четвертое упражнение выполняется также на полу. Ребенок располагается в том же положении, на вдохе поднимает одну ногу на 45 градусов, на выдохе опускает, а затем другую. Данное упражнение укрепляет мышцы ног, пресса и спины.

Также немаловажно в жизни ребенка проводить гимнастику, весной и летом желательно на свежем воздухе.

В зарядку могут войти следующие упражнения:

1.Круговые движения головой

2.Разработка всех суставов верхней конечности круговыми движениями вперед и назад

3.Наколны в стороны

4.Приседания

5. Разработка всех суставов нижней конечности круговыми движениями вперед и назад

6. Прыжки

Подводя итоги, можно сделать вывод, что гимнастика, зарядка и различные виды спорта играют очень важную роль в жизни ребенка, а именно в развитии организма. Поэтому для того, чтобы ребенок рост здоровым следует выполнять регулярно и подходить серьезно к физической активности малыша.