

Физическое развитие ребенка: с чего начать?

Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Для большинства родителей спорт и дети – способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, приучить к дисциплине. Решить эти задачи возможно при правильной организации физического воспитания детей именно в дошкольном возрасте.

Отдавая ребенка в ту или иную спортивную секцию, обратите внимание на способности и физические возможности ребенка. Физическое развитие ребенка – дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей – выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли Вашему ребенку чрезмерные спортивные нагрузки? Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть **«Не навреди»**.

Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников

Физическое воспитание детей – один из вопросов, которые решают как родители, так и детский сад. Каждое утро педагоги ДОУ проводят с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых – дать ребенку возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц, с учетом того что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель. Физическое воспитание детей подразумевает ежедневное участие в подвижных играх, которые способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.

В теплое время года физическим воспитанием рекомендуется заниматься на свежем воздухе. На территории ДОУ оборудуются спортивные комплексы, для полноценной реализации потребностей в движении во время прогулок.

Родители ошибочно считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, необходимо сократить время прогулок (особенно зимой), надев на него больше теплых вещей. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка, его рост и здоровье.

Если ребенок не посещает детский сад?

Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы, по которым можно проводить самостоятельные занятия дома. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.

Спорт и дети: в какую секцию отдать?

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители задумываются: в какую спортивную секцию записать сына или дочку? Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Сколиоз – патологическое боковое

искривление позвоночного столба

Различают сколиоз врожденный и приобретенный. *Врожденный* сколиоз встречается достаточно редко. Намного чаще в медицинской практике встречается сколиоз *приобретенный*. Приобретенный сколиоз легко поддается коррекции и лечению. Самым важным фактором в профилактике и лечении сколиоза является его своевременное выявление. Сделать это достаточно просто даже самостоятельно или с привлечением своих родных.

Для того, чтобы определить у себя или своего ребенка признаки зарождающегося искривления позвоночника, достаточно провести небольшой тест. Для этого следует встать прямо, расслабиться, руки опустить вдоль туловища свободно. При этом вы можете, глядя в зеркало, определить: равномерность выпирания ключиц, выпирание лопаток и разную высоту плеч. Если один из перечисленных признаков вы наблюдаете у себя, то поторопитесь обратиться в ортопеду. Еще одним признаком искривления позвоночного столба можно назвать перекося тела при наклоне туловища вперед. При этом достаточно четко будет видно со стороны спины искривление позвоночного столба. Но всё это актуально в тех случаях, когда сколиоз достигает больших степеней.

Чаще всего незначительные искривления позвоночника невооруженным взглядом не видно. В этом случае при подозрениях на сколиоз диагноз можно подтвердить перемены необходимо походить, сделать несколько только при помощи рентгеновских снимков. Чаще всего сколиоз развивается у детей. Это связано со многими факторами. В первую очередь основой для развития сколиоза служит бурный рост и развитие детского организма. Достаточно часто различные органы и системы не успевают развиваться вслед за своими соседями. В этом случае создается максимально благоприятная обстановка для развития сколиоза. Чаще всего это происходит при достаточно бурном развитии костной структуры. Мышечно-связочный аппарат при этом отстает в своем развитии. Это обуславливает несоразмерность нагрузок на позвоночный столб и формируется искривление позвоночника.

Еще одним фактором формирования сколиоза в детском и подростковом возрасте является высокие нагрузки на еще неокрепший опорно-двигательный аппарат.

Сколиоз может стать причиной очень многих серьезных заболеваний внутренних органов. Связано это, в первую очередь, с созданием неблагоприятного положения внутренних органов на стороне искривления.

Особенно часто страдают легкие, сердце, почки и кровоснабжение. Спустя некоторое время после формирования сколиоза в организме человека могут произойти необратимые изменения в сердечнососудистой системе.

Начинать лечение сколиоза лучше всего на самых ранних стадиях. Медикаментозная терапия в решении этого вопроса абсолютно бессильна. Сколиоз возможно устранить только с помощью мануальной терапии и лечебной гимнастики. При этом стоит заметить, что лечебная гимнастика без сеансов мануальной терапии может не только оказаться бесполезной, но очень часто способна навредить. В любом случае, если вы подозреваете у себя или своих близких наличие такого страшного заболевания, рекомендуется обратиться вам к профессиональному ортопеду.

Не стоит пытаться решить проблему сколиоза самостоятельно, принудительно изгибая позвоночник в противоположную сторону. Своими действиями вы можете значительно осложнить течение заболевания и его последующее лечение.

Берегите здоровье!!!

На зарядку становись!

Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?

Во-первых, не следует путать – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. *В-третьих*, в качестве исходных используют положения, сидя и лежа.

То есть, можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. Нагрузка зарядки и ее интенсивность должны быть значительно меньше, чем при дневных тренировках и не должны вызывать утомления, т.к. еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Необходимо учитывать последовательность упражнений: сначала выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднятие рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной. Потом упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника.

Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голени, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные.

Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания, выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15, бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

Будьте здоровы!

Совместные занятия спортом детей и родителей

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно.

Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применении к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.