Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 212»

Консультация

Правильное применение,

физических упражнений - залог

полноценного развития детей

Подготовил: инструктор

по физ. культуре Филиппова Г.А.

г. Зима

Физические упражнения — основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера. Данное средство физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие детей.

Физические упражнения в физической культуре дошкольников представлены следующими видами:

1) Гимнастикой

21 Подвижными и спортивными играми

3] Спортивными упражнениями

4) Простейшим туризмом

Движение — главное проявление жизни; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротив­ляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию. Разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспосабливаться к различным условиям внешней среды. Вот почему необходимо с первых же дней жизни приучать ребенка к многообраз­ным формам и способам движении, развивать его мускулатуру.

Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности детского организма, так как усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышенным газообменом. Однако дыхательная система ребенка не достигла полного развития. Дыхание у детей поверхностное, учащенное. Следует учить детей дышать правильно, глубоко и равномерно, не задерживать дыхание при мышечной работе. Надо напоминать детям, что следует дышать через нос. Это очень важно, так как атмосферный воздух в носовых ходах очищается, согревается и увлажняется. При носовом дыхании в легкие ребенка поступает гораздо больше воздуха (примерно на 1/4), чем при дыхании ртом.

Жизнедеятельность организма регулируется центральной нервной системой. Умеренная физическая тренировка и физический труд укрепляют нервную систему, улучшают соотношение возбудительных и тормозных процессов в коре головного мозга, создают у ребенка уравновешенное нервно-психическое состояние.

В детстве, благодаря высокой пластичности нервной системы, легче  
образуются условнорефлекторные связи, вырабатываются новые сочетания  
движений, которые ведут, к образованию навыков многочисленных

движений, необходимых человеку в жизни. Поэтому-то и нужно обучение детей естественным движениям начинать в дошкольном возрасте.

Регулярные занятия физическими упражнениями воспитывают навыки поведения в коллективе, способность проявлять волевые усилия, развивают инициативу и самостоятельность, помогают выработать привычку систе­матически заниматься физической культурой и спортом, привить важнейшие гигиенические навыки.

Вовлекать ребят в занятия физической культурой нужно постепенно, день за днем приучая их ко все более сложным движениям, последовательно увеличивая нагрузку.

Для детей дошкольного возраста наиболее полезны упражнения в так называемых основных движениях (упражнения в ходьбе, беге, равновесии, бросании и ловле предметов, лазании). Большинство этих движений широко используются в разнообразных играх-заданиях с двигательным содержанием и подвижных сюжетных играх.

Упражнения в основных движениях помогают ребенку-дошкольнику учиться правильно и быстро ходить, бегать, легко и ловко прыгать, далеко и метко бросать различные предметы, попадать ими в цель и ловить их, пе­редвигаться по повышенной опоре, сохраняя равновесие, ползать, преодолевать препятствия во время лазания и т. д. Усвоение навыков основных движений обогащает двигательный опыт детей, помогает воспитать ловкость, смелость, активность, самостоятельность.

Также необходимы в жизни движения, на которых строятся

упражнения спортивного характера. К ним относятся несколько самостоятельных видов двигательной деятельности: зимой—ходьба на лы­жах, катание на коньках и санках, скольжение по ледяным дорожкам, летом - езда на спортроллерах, самокатах и велосипедах, плавание, различные игры в мяч, лапта, городки и т. п.

При соответствующем элементарном обучении дошкольники легко овладевают основами техники всех этих движении и знакомятся с различными видами спорта: это помогает ребенку позже, в школьные годы, сделать выбор для серьезных занятий в одном из них.

Для маленьких детей полезны гимнастические общеразвивающие

упражнения, которые влияют преимущественно на те или иные группы

мышц.

Гимнастические упражнения приучают детей к четким и точным движениям, выполняемым в определенном темпе и ритме, а иногда и с музыкальным сопровождением. Многие из этих упражнений выполняются с различными предметами — флажками, обручами и т. п. Гимнастические упражнения составляют основное содержание утренней гимнастики, которая должна быть обязательна для всех детей дошкольного возраста.

Наиболее полезны для детей-дошкольников физические упражнения, в которых широкие размашистые движения вызывают активные действия крупных мышечных групп рук, ног и туловища. Важно, чтобы во время мышечной работы происходило постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что создает хорошие условия для их работы и отдыха, для деятельности нервной, сердечно-сосудистой и других систем детского организма. Ритмичность мышечной деятельности способствует согласованности движений с дыханием.

Спецификой методики физического воспитания является то, что в основе всех способов применения физических упражнений лежат регулирование нагрузки (длительность и интенсивность упражнении), а также вариативность сочетания нагрузки с отдыхом. По воздействию на организм нагрузка может быть постоянной (равномерный бег) и переменной (бег с ускорением и замедлением). Она может иметь непрерывный или прерывистый (интервальный) характер, например, ходьба на лыжах на определенное расстояние, повторное прохождение отрезков дистанции через заданные интервалы времени. Отдыхая между упражнениями, ребенок может находиться в состоянии относительного покоя (стоять, сидеть) или заниматься другим видом деятельности (спокойно ходить после прыжков с разбега), т. е. отдыхать активно. Другая отличительная черта методики физического воспитания связана с возможностью освоения двигательных действий в целостном виде или по частям в зависимости от их характера и сложности.

Предельные физические нагрузки в некоторых случаях особенно при выполнении силовых упражнений, поднятии тяжестей, длительном пребывании в неудобной позе, могут повести к остановке роста ребенка, вызвать деформацию скелета.

К сожалению, иногда можно наблюдать, как взрослые поощряют выполнение детьми сложных и непосильных для них упражнений. Опасность усугубляется тем, что па первый взгляд никаких признаков неблагополучия незаметно. Но с течением времени, если продолжать выполнять непосильные упражнения, у детей могут появиться различные отклонения от нормы физического развития.

Так, иногда родители, желая продемонстрировать ловкость маленького ребенка, заставляют его спрыгивать с высоких предметов — кровати, стула, стола. Малышу не страшно. Он смеется и радостно выполняет просьбу взрослого, не подозревая, как это для него опасно. Ведь суставы и связки нижних конечностей у ребенка еще не окрепли, не закончился и процесс окостенения стопы (даже у подростков 13—-14 лет он еще не завершен). Сильное напряжение, особенно при спрыгивании на твердый грунт, может повлечь за собой плоскостопие и повреждения в области тазобедренного сустава.

Нередко, подражая взрослым, дети увлекаются поднятием тяжелых предметов, например, гантелей, гирь. Необходимо объяснить детям, что значительная силовая нагрузка при поднятии тяжестей, многократном подтя­гивании на руках, отжимании на руках в упоре и других упражнениях неблагоприятна для неоформившегося позвоночника. Кроме того, эти упражнения связаны с сильным напряжением, вызывающим нарушение притока крови к сердцу, задержку дыхания, что неблагоприятно для организма ребенка.

Следует ограничивать длительное катание детей на самокате, прыжки в «классы», и со скакалкой всё время на одной ноге. Продолжительная

нагрузка на одну и ту же ногу может вызвать искривление позвоночника, неблагоприятно сказаться на формировании правильной осанки. Организм будет развиваться пропорционально, если нагрузка на правую и левую сторону будет одинаковой.

Маленькому ребенку вредно ездить на взрослом велосипеде в том случае, если ноги не достают до педалей. На таком велосипеде дети обычно ездят, сильно согнувшись или скользя на седле с одной стороны на другую.

Следовательно, закаляя и тренируя детский организм, нельзя переходить границы его физиологических возможностей. Всякое активное движение должно сопровождаться отдыхом, спокойными занятиями.

Говоря о роли физических упражнений как об одном из важных факторов оздоровления ребенка, не следует, однако, считать, что чем более насыщено занятие физическими упражнениями, чем выше его моторная плотность и двигательная активность детей, тем благотворнее это будет сказываться на их развитии. На самом деле физическая культура только тогда способствует развитию и оздоровлению детей, когда объем и характер нагрузки будут для них достаточными и необходимыми, не приведут к переутомлению, перенапряжению физиологических функций детского организма.

Таким образом рациональная физическая нагрузка является для дошкольников мощным средством развития и оздоровления только при условии правильно построенной работы по физическому воспитанию; реализации нагрузок, адекватных возможностям детского организма; при индивидуальном подходе к каждому ребенку и осуществлении всего комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В дошкольном возрасте целесообразнее всего комплексное использование самых разнообразных физических упражнений, с тем чтобы ребенок нормально рос, разносторонне развивался и овладевал необходимыми двигательными навыками.