

**Сидорова Г.Н.**

**инструктор по ФК**

### **Какими видами спорта можно заниматься?**

Ребенка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему организму чаще всего не под силу.

Возможные виды спортивных занятий лучше всего осваивать в домашних условиях.

Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна **ходьба на лыжах** (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.

К четырем годам обученный ребенок способен сам надевать и снимать лыжи.

Продолжительность лыжных прогулок, начиная с 20, до 40-45 минут.

На прогулках вместе с семьей можно использовать «буксировку». Малыш стоит на лыжах, а родители – папа и мама – тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей.

Катание на санках – самое веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание на санках бесконечно, не замечая утомления, однако нужно помнить, что:

- важно следить, как часто ребенок падает в снег и насколько промокла его одежда;
- кататься лучше в положении на животе, чтобы во время «приземления» внизу не было сильных толчков в позвоночный столб (профилактика остеохондроза).

Летом можно учить ребенка катанию **на роликовых коньках** на асфальтированной дорожке (только с 5 лет!). При этом целесообразно защитить голову ребенка шлемом, а суставы наколенниками и налокотниками.

Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является **плавание**. Если ваш ребенок не пользовался раньше бассейном (лозунг воспитания детей сейчас – плавать раньше, чем ходить), то можно обучать его плаванию, особенно для детей с риском нарушения осанки.

**Велосипед** способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет можно учить ребенка езде на двухколесном велосипеде (лучше, если у велосипеда широкие шины).

### **Как определить соответствует ли велосипед росту ребенка?**

Для ребенка 4 – 5 лет расстояние от сидения до опущенной вниз педали должно быть примерно 25 см, расстояние от руля до сидения по вертикали не должно быть больше 18 см (здесь речь идет о ребенке, физическое развитие которого соответствует возрасту).

Обучая детей катанию на велосипеде, необходимо воспитывать у них внимание и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых целесообразно малышу заняться подвижными играми.

Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.

### **Утренняя зарядка.**

Утренняя зарядка помогает подготовить организм к дневному бодрствованию, дисциплинирует, помогает выработать собранность, умение преодолевать лень.

**Самое главное – зарядка обязательно нужна ребенку для воспитания потребности в движениях после сна.** Если не обращать на это внимание, то в более старшем возрасте ребенок уже не захочет делать это, а взрослый никогда не будет ее делать. Родители должны обоснованно и ответственно подойти к решению этой проблемы.

Желательно, чтобы родители делали зарядку вместе с ребенком. Упражнения могут быть самые разнообразные, но лучше, чтобы они были рассчитаны на все мышечные группы. При этом нужно обращать внимание ребенка на правильное дыхание.

Очень хорошо делать зарядку на свежем воздухе или при открытом окне. Начинают с ходьбы, которую усложняют, включая передвижение на носках, пятках, наружном крае стопы. На внутреннем крае стопы ходить не рекомендуется, так как у многих детей с раннего возраста еще сохраняется вальгусная установка стоп. Это нарушение может закрепиться. С этих же позиций рекомендуется детям сидеть по-турецки.

В зарядке можно не добиваться особой точности движений, поэтому следующие за ходьбой упражнения могут быть имитационными. Можно вносить игровые элементы (битье в барабан, подтягивание, полет птиц, бабочек, приседания – «курочка клюет зернышки»; наклоны – «деревья качаются», «насос», «дравосек» и др.). При этом необходимо следить, чтобы ноги при наклонах были строго на ширине плеч. Продолжительность зарядки 5 – 6 минут.

При организации занятий по физкультуре следует помнить, что детям дошкольного возраста (особенно девочкам) не рекомендуется поднятие и перенос тяжестей. Чрезмерные нагрузки подобного рода могут

способствовать смещению органов малого таза и в дальнейшем стать причиной гинекологических и акушерских заболеваний.

Если обстоятельства не позволяют провести с ребенком зарядку утром (например, в воскресенье или в субботу всем хочется подольше поспать), проведите ее после дневного сна.

Если ребенок болен без выраженных функциональных изменений, не следует забывать о движениях — можно (и нужно) делать дыхательную гимнастику и некоторые движения в положении сидя.

**Больше внимания осанке.**

Ранний и дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

**Отчего может нарушиться осанка?** Таких причин много, остановимся на основных.

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в определенной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре).

2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку или «ношение» (перенос) ребенка на одной руке.

3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.

В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы, так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания).

О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему воспитание правильной ходьбы – это помещение ребенка в такую ситуацию, когда ноги его окажутся параллельными. Например, ходьба по узким дорожкам, доскам, стесанному бревну. Если ребенок уже получал соответствующие упражнения и у него все в порядке с координацией, он может спокойно пройти вдоль палки или вдоль веревки.

4. Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, калачиком и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).

Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии

постоянного напряжения, поэтому нежен еще мягкий матрас и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

5. Нарушение осанки чаще развиваются у малоподвижных ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только некрасивы эстетично, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньше кислорода поступает к тканям.

Еще более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины.

Очень важно с первых дней жизни воспитывать умение правильно сидеть и стоять.

Сидение не отдых, а акт статистического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы-разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или уйти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

### ***Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?***

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов.

Спина должна быть параллельной спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, мы будем способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребенок может свободно и глубоко дышать.

Очень высокой стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед.

Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРВИ, атония кишечника и др.)

### ***Что значит стоять для дошкольника?***

Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь.

Помните! Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

### ***Как не пропустить (не оставить без внимания) нарушение осанки?***

***«Предупредить всегда легче, чем лечить!»***

На первых порах нарушения преходящи. Если ребенок, несмотря на все ваши правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять их рекомендации. Постоянные напоминания о том, как нужно правильно ходить, ничего не дадут, так как ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвел точно это движение.