**Консультация для родителей**

**Как быть здоровым?**

На современном этапе развития общества по-новому ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Каждый житель Казахстана долен быть не только интеллектуально развитым, компетентным, конкурентоспособным, а прежде всего здоровым. Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является **закаливание организма.** Солнце, воздух и вода -- факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, жара, дождь и др.).

Закаливание - это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой на площадке.

Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребенка -- он становится бодрым, жизнерадостным. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми. Для правильного развития ребенка важно, чтобы он находился на воздухе зимой 4--5 часов, а летом почти весь день (рекомендации для средней полосы). Организуя прогулки детей на воздухе, взрослые должны создавать условия для их активной деятельности.

Хорошее средство укрепления здоровья - закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у него радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо.

Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой --24--25°, затем теплой --36° и вновь холодной.

Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоеме. Для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25--28° и воды не менее 22°.

Надо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедур, учета индивидуальной чувствительности ребенка1.

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является **физическая культура.** В условиях реализации школьной реформы особенно актуальными задачами являются привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Усиливается внимание к организации физической культуры во дворах жилых домов, на площадках. Родителям необходимо проявлять большую заинтересованность в том, чтобы в режиме дня детей ежедневно предусматривалась их двигательная активность.

Более полное использование всех возможностей физической культуры достигается в совместной работе дошкольных учреждений и семьи. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях (с учетом индивидуальности ребенка, использования разнообразных упражнений), у него развиваются индивидуальные склонности и интересы.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Поэтому воспитателю необходимо совершенствовать методы педагогической пропаганды среди родителей, вовлекать их в активный педагогический процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по воспитанию детей.

Нужно ли учить детей движениям или они сами ими овладеют в играх и упражнениях? Несомненно, нужно! При обучении движениям дети осваивают их быстрее. Реже допускают те ошибки, которые возникают при первых самостоятельных попытках овладеть движением. Из-за первоначальной скованности, напряженности ребята выполняют ходьбу и бег шаркая ногами, опустив голову, не помогая движениями рук. В прыжках они не могут оттолкнуться одновременно двумя ногами, в лазании не получается ритмичное чередование рук и ног. При систематическом обучении дети овладевают довольно быстрым легким бегом, далеким прыжком, четкой координацией в лазании.

Важно придерживаться последовательности и систематичности обучения в соответствии с двигательными возможностями детей, уровнем их подготовки, не слишком усложняя, но и не занижая содержание упражнений и требований к качеству их выполнения; учитывать не только достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение к ним требований Так, увидев, что дети легко прыгают в длину на 50 см, надо увеличить расстояние, ввести дополнительное задание; например, во время прыжка хлопнуть в ладоши, активно взмахнуть руками при отталкивании. Постепенное повышение требований позволяет сохранять интерес детей к двигательным заданиям, стремление улучшать свои показатели, не останавливаясь на достигнутом. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним движения, но более простого. Например, после освоения подскоков на месте дети могут переходить к прыжкам с продвижением вперед, овладев метанием в неподвижную цель, учиться попадать в движущуюся.

Начальное разучивание движений надо вести в несколько замедленном темпе, чтобы проследить, какие ошибки допускают дети, и своевременно попытаться их устранить.

Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, но стараться обязательно сохранить к ним интерес детей. Для этого следует разнообразить задания, вводить усложнения при обучении одному и тому же движению. Например, предлагать бег с чередованием ведущего, прыжок через линии или палочки, ползание на доске и скамейке. Малышей чаще подбадривать, положительно оценивая действия, особенно если ребенок приложил усилие, проявил упорство в достижении результата. При оценке действий старших дошкольников предъявлять выше требования к качеству движений, проявлению активности, инициативы, выдержки.

Недостаточно освоенные детьми движения не спешить включать в подвижные игры, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты. Эмоциональное напряжение в игре, стремление выполнить правила и добиться успеха (поймать бегущего, попасть в цель, перепрыгнуть ров) вынуждают ребят спешить и поэтому они нередко преодолевают ров перешагиванием, тяжело приземляясь на одну ногу; убегают от ловушки согнувшись, метают в движущуюся цель только правой рукой и т. п. Иногда ребенку необходима непосредственная помощь взрослого. Для этого взрослый помогает малышу принять требуемое исходное положение при лазании, поправляет положение руки при замахе. Однако помощь должна быть кратковременной, чтобы ребенок не привык к такой стимуляции, а действовал самостоятельно.

При усвоении движений следует опираться на сознательность и активность дошкольников. Воспитывать у них стремление действовать самостоятельно, целеустремленно, проявлять все большие физические усилия для достижения поставленной цели, чтобы дети учились помогать товарищу правильно выполнить движение.

Полезно объединять в играх и упражнениях активных и пассивных детей. Делать это надо тактично. Сильному предложить научить слабого, а ребенок сам может выбрать, с кем ему позаниматься. Объединять ребят целесообразно как с одинаковым, так и с различным уровнем развития движений. В первом случае, когда двигательные умения сходные -- они могут быть как низкого, так и высокого уровня -- играющие имеют равные возможности добиться успеха. Робкие и нерешительные дети, не умеющие быстро и ловко бегать, среди таких же сверстников осваиваются скорее, а с приобретением уверенности у них появляется и желание научиться действовать активно, быстро.

При объединении детей с разным уровнем развития двигательных умений возможны взаимное влияние, подтягивание отстающего до уровня сильного. Дети перенимают удачные приемы действий, многократно наблюдая образец. Особенно целесообразны такие группировки при разучивании бега с преодолением препятствий, бега змейкой, бега за обручем или мячом, при метании в цель, прыжках со скакалкой.

Физическим упражнениям и подвижным играм в дошкольном учреждении отводится достаточное время в режиме дня:

утренняя гимнастика --6--12 минут;

физкультминутки между занятиями --2--3 минуты;

физкультурные занятия--15--30 минут;

подвижные игры и спортивные упражнения на прогулках утром и вечером -- по 20--30 минут;

физкультурные досуги (2 раза в месяц) -- 20--30 минут;

физкультурные праздники (2--3 раза в год) --30 минут -- 1,5 часа.

Как видно, движения распределены в течение всего дня, но с некоторым преимуществом в утренний отрезок времени, особенно в отношении организованных форм занятий -- утренней гимнастики, физкультурных занятий, физкультминуток. Это распределение зависит от поставленных воспитательных задач, характеpa деятельности детей, степени владения двигательными умениями, сезона года.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, в особенности во время прогулок. Поэтому важно, чтобы родители знали определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:

изучение двигательных способностей ребенка, его желания овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;

подбор участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);

подготовка комплексов утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей ребенка, состояния его здоровья и, в особенности, уровня развития движений (одним требуются упражнения, укрепляющие мышечную систему, формирующие правильную осанку, другим -- улучшающие координацию, пространственную ориентировку и т. п.).

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

**БЫТЬ В ДВИЖЕНИИ -- ЗНАЧИТ УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ**

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, дотянуться до мамы, поднять рукой свою ногу. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь действовать в соответствии с образцом так же ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препятствие.

Во время выполнения движений у детей активно формируются нравственно-волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в детях желания и умения преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т.п.), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент. Например, неширокую канавку можно перепрыгнуть с места или с разбега, а вот в широкую надо спуститься с одной стороны и вылезти с другой, или обежать, если она короткая; над речкой по доске легко пройти, ставя ступни обычно, по двум параллельным жердочкам придется ноги расставить пошире, а по круглому бревну безопаснее пройти боком, делая приставные шаги.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений. Прыжки и метание, совершенствуя координацию движений, в то же время относительно мало влияют на развитие выносливости. Вместе с тем упражнения в ходьбе и беге, способствующие, при определенных условиях, формированию важного для жизни качества -- выносливости, мало содействуют образованию координации, связанных со сложными движениями рук. Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества.

Исследованиями доказано влияние разнообразных физических упражнений на становление и развитие речи ребенка в период формирования у него второй сигнальной системы. Однако чрезмерное увлечение движениями, беспрерывные активные действия оказывают неблагоприятное воздействие на ребенка. Все функциональные системы перенапрягаются, если их деятельность превышает возможности детского организма. Правда, у детей обычно происходит как бы саморегуляция -- активные движения чередуются с более спокойными. Например, ребенок быстро прибежал к игрушке, остановился, побежал уже с ней, присел, перешагнул.

Чередование движений с участием различных групп мышц позволяет давать передышку и тем самым увеличивает длительность двигательной деятельности, не создавая перегрузки. Такое чередование стимулирует развитие двигательных качеств, необходимых в игре, жизненных ситуациях, трудовых процессах.

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых -- родителей, воспитателей, старших братьев и сестер -- для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре, поэтому они, например, и не убегают от ловушки, а бегут ему навстречу. Пример взрослого лучше всего воспринимается ими в совместной деятельности, например при катании и бросании мяча старшему, пролезании в обруч, который держит мама. Важным для малышей оказывается мотив эмоциональной привлекательности -- красивый яркий обруч, звучащая погремушка.

Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился долго отбивать мяч, прыгать через скакалку, попадать битой в городки. Здесь важен и наглядный результат -- попал в корзину, подпрыгнул и достал до ленточки, влез до верха лестницы.

Опираясь на такие первоначально возникшие у ребят интересы, взрослые должны стремиться их закрепить. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребенка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные -- туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьей -- на старт». У некоторых детей рано проявляются определенные способности к координации движений, умение быстро овладевать новыми движениями, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями. Роль взрослого -- не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением, например ездой на самокате, игрой с мячом, прыжками со скакалкой.

Особое внимание следует уделять малоактивным детям, стимулировать их двигательную деятельность, предлагать им интересные упражнения, чаще включать в веселые игры сверстников, словом, помочь каждому ребенку проявить имеющиеся у него способности.

Другого подхода требуют дети, двигательная деятельность которых ограничивается после перенесенных заболеваний. Их нельзя исключать из веселых упражнений и игр, сажать на скамейку, запрещать всякие движения, что может привести к снижению у них потребности в активной деятельности. Следует посоветоваться с врачом и найти доступную форму участия, например раздать и собрать мелкие физкультурные пособия (платочки, флажки), выполнять упражнения в невысоком темпе, выбрать считалочкой водящего в игре. Постепенно включать их в те движения, которые не вызывают большой нагрузки: ходьба, перешагивание, метание, передача мяча и др.

Родители и другие взрослые, принимающие участие в воспитании малыша, должны знать примерный объем тех умений и особенностей их выполнения, которыми может и должен владеть их ребенок.

Исследования доказали, что у детей на втором году жизни формируется и совершенствуется ряд двигательных умений. У них еще сохраняется стремление ползать, особенно если надо быстро к чему-то приблизиться. Это движение полезно для укрепления мышц, не следует запрещать ребенку его использовать. Малыш уже ходит, не присаживаясь, вначале 3--6 м, затем 10 м и более. Может пройти по дорожке, доске шириной 30--25 см, способен перешагнуть через невысокое препятствие. При ходьбе широко расставляет стопы, наклоняется вперед, стараясь удержать равновесие. Руки в движении почти не участвуют, малыш поднимает их в стороны. Ребенок второго года жизни с большим удовольствием влезает на ящик, ступеньку или другое какое-либо возвышение, перелезает через лежащее на полу препятствие, лазает на невысокую стремянку. Последнее движение он выполняет неуверенно. Некоторые дети боятся высоты, не решаются подняться выше одной-двух ступенек.

Малыши очень любят бросать мяч или любую другую игрушку вниз на пол, маленький мяч пробуют забросить в корзину или ящик. Большой мяч дети бросают двумя руками, маленький -- одной рукой.

Для того чтобы ребенок мог овладеть этими движениями, необходимо создать ему соответствующие условия дома, а в теплое время года -- на свежем воздухе. Для этого надо освободить помещение, где будет двигаться малыш, от лишних предметов: убрать вещи (вазы и пр.), которые могут упасть от толчка. Ходить ему удобнее не по мягкому ковру, а по полу или жесткому паласу с коротким ворсом. Пол не следует натирать или покрывать лаком. Такой же ровной должна быть дорожка или площадка на участке дачи, во дворе. Малейшая ямка, бугорок, выступающие корни дерева мешают ребенку двигаться.

К концу второго года жизни дети ходят свободнее, легче справляются с возникающими на пути препятствиями: обходят или обегают дерево, перешагивают через камешек, ветку. Часто бег предпочитают ходьбе. Надо стимулировать желание ребенка преодолевать некоторые затруднения: положить на его дороге небольшую палочку, предложить подлезть под ветку, войти на бугорок и спуститься с него, посоветовать (показать), как лучше действовать, влезая на лесенку -- переставлять ноги вслед за движениями рук. Если нужно, помочь малышу двигаться: например, вытягивая слегка его руки и поворачивая ладони внутрь для ловли мяча или переставляя его ноги со ступеньки на ступеньку стремянки.

Надо знать, что малышу свойственно многократное повторение движений как во время овладения ими, так и после уже появившегося двигательного умения. Без устали ребенок влезает на ящик и слезает с него, бесконечное число раз бросает на пол игрушку, мяч, погремушку и требует, чтобы ему подавали. Взрослые должны терпеливо относиться к этим стремлениям малыша, помогать ему созданием условий, своим неподдельным интересом к его попыткам действовать, к его достижениям в двигательной деятельности. При необходимости показывать разные способы использования пособия, находящегося в распоряжении малыша: через надувное бревно можно переползать, перешагивать, его можно покатать, присесть на него. Мяч можно бросать на пол, взрослому, катать по полу, скатывать с горки, забрасывать в корзину или ящик.

Заниматься с ребенком следует постоянно, систематически. Полезно для здоровья малыша организовать двигательную деятельность утром, после завтрака, спустя 20--25 минут. Если это не получается, надо найти удобное время, соблюдая рекомендации врачей: нельзя активно двигаться непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным или ночным сном.

Постепенно ребенок овладевает основными видами движений -- ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, а также спортивными упражнениями (ходьбой на лыжах, бегом на коньках, плаванием, ездой на велосипеде и др.). Эти движения расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем, в школе, усвоение программы по физической культуре, подготовку и сдачу норм комплекса ГТО, первой его ступени -- «К стартам готов».

Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных дошкольнику, создает условия для развития и совершенствования двигательных качеств -- быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Бег, прыжки, метание, лазание, умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях **среды** -- все это необходимо детям в игровых и жизненных ситуациях, приносит успех в спортивных движениях, подвижных игрax, позволяет ребенку полнее проявить свои двигательные способности.

**Развитие мышечной силы у детей дошкольного возраста.**

Уровень развития основных двигательных качеств -- ловкости, быстроты, выносливости позволяет ребенку успешно овладевать двигательными умениями (бегом, прыжками, метанием) и спортивными упражнениями (ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, плаванием и пр.). К перечисленным двигательным качествам относится также и мышечная сила, т. е. способность к проявлению мышечных усилий, от которой зависит правильность овладения движениями. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро или долго бегать, плавать, ходить на лыжах, высоко прыгать, далеко метать. Крепкий сильный ребенок легко осваивает новые движения, он уверен в себе, способен переносить трудности и даже любит упражнения с большей нагрузкой. Маленький ребенок уже на первом году жизни пытается еще неосознанно, по внутреннему побуждению упражнять свои мышцы доступными ему движениями. Вначале он машет руками и ногами, стремится поворачиваться со спины на живот, подтягиваться и подниматься, держась за опору. Все это способствует укреплению мышц, связок и суставов, развивает координацию движений, создает реальные возможности для быстрого овладения способами передвижения -- ползанием, ходьбой, бегом. Наблюдая за малышом, можно видеть, как он неоднократно приседает, пружиня ногами, и этим движением упражняет мышцы ног. Жестами, мимикой или криком малыш очень настойчиво просит взрослого подать брошенный им предмет (погремушку, мяч, игрушку) только затем, чтобы снова его бросить. С каждым днем его движения становятся увереннее, целенаправленнее, сокращаются ненужные усилия, укрепляются мышцы. Теперь ребенок может управлять своим телом. От этого он становится активнее, самостоятельнее. Дальнейший рост силы расширяет двигательные возможности детей, ведет к появлению новых движений, совершенствуются имеющиеся двигательные умения.

У детей дошкольного возраста силовой уровень достаточно высок. Исследованиями доказано, что у мальчиков двух лет сила одной кисти составляет в среднем 6,4 кг, у их сверстниц -- девочек--6,0 кг, становая сила равна 11,0 кг. К семи годам сила мышц кисти правой и левой руки составляет у мальчиков соответственно 14,0 и 13,2 кг, у девочек--11,6 и 11,0 кг. Становая сила мальчиков 39,0 кг, девочек --34 кг. Особенно очевидны большие возможности дошкольников в проявлении силовых способностей, если рассмотреть показатели относительной силы (в пересчете на 1 кг массы тела ребенка). Она составляет 1,5-- 1,7 ед., т. е. ребенок в состоянии поднять предмет, масса которого значительно превышает его собственную.

Однако сила разных групп мышц у дошкольников развита неодинаково, что мешает им овладевать двигательными умениями и тормозит гармоничное физическое развитие.

**Определение мышечной силы.** Мышечная сила определяется кистевым и становым динамометром. Для детей дошкольного возраста подходит кистевой динамометр, рассчитанный для измерения силы до 30 кг. Ребенок берет динамометр в руку, вытягивает ее в сторону и сильно сжимает. После небольшого отдыха измеряется сила другой руки. Становая сила определяется становым динамометром. Ребенок становится двумя ногами на металлическую пластинку с крючком, за который прикрепляется динамометр, и тянет за ручку вверх, прикладывая усилие рук, туловища, ног.

Особенно важно достичь равномерного развития мышц сгибателей и разгибателей туловища и верхнего плечевого пояса. Эти мышцы обеспечивают нормальное функционирование внутренних органов. Слабые мышцы плечевого пояса затрудняют выработку нормальной осанки.

Детям дошкольного возраста необходимы движения, в которых активно участвуют мышцы брюшного пресса, плечевого пояса и кисти. При проведении подобранных с этой целью упражнений надо соблюдать определенные медико-педагогические требования.

Упражнения по прилагаемым в них усилиям должны непременно соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям детей и постепенно с возрастом усложняться.

Очень важно не держать ребенка на одном и том же усилии, не тормозить его развитие, и этим воспитывать трудолюбие, желание совершенствоваться, проявлять не только мышечные, но и волевые усилия. Не следует ориентироваться на среднего по раз-витию ребенка, это приносит вред слабым детям: они порой перенапрягаются, превышают свои реальные силы, особенно добросовестные, старательные. Не менее вреден такой подход и к сильному ребенку: его развитие замедляется и, кроме того, он привыкает к легкому выполнению задания, а это способствует негативным проявлениям: зазнайству, излишней самоуверенности, нескромности и др.

Большое значение имеет повторение упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке. Поэтому упражнения, вызывающие заметные усилия (например, толкание и бросание набивных мячей, подтягивание лежа на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), повторяются меньшее число раз и с большими интервалами между повторениями, чем упражнения с меньшими усилия-ми, например метание теннисного мяча, ползание на четвереньках, подскоки на месте. Силовые упражнения выполняются размеренно, плавно, без излишней натуги. Дыхание глубокое, ровное. Упражнения делаются с максимальной амплитудой, повторяются от 4--6 до 10--12 раз.

Важно также учитывать темп выполнения упражнений. Чем он выше, тем меньше число повторений и продолжительнее пауза для отдыха. Паузы между повторениями надо заполнять так, чтобы была обеспечена смена работающих мышц. Так, выполнив бросок набивного мяча, можно легко, шагом, не спеша догнать его; после ползания или лазанья хорошо пройти в спокойном ритмичном темпе.

Упражнения с мышечным напряжением целесообразно выполнять из исходных положений сидя или лежа, при которых уменьшается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, разгружается позвоночник, а для девочек имеет особое значение потому, что эти позы снижают напряжение мышц живота и малого таза.

**ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

**1.**

И.п.: упор на коленях. Поднять вверх правую ногу и левую руку, опустить их. То же другой ногой и рукой. Повторить 8--10 раз.

И.п.: то же, что и в первом упражнении. Переступать на ладонях в правую и левую стороны.

И.п.: упор на коленях. Взмах ногой, руки согнуты.

И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу. Выпрямить руки, поднять плечи и голову (взрослый считает до 4--5). Лечь, расслабиться.

И.п.: лежа на животе. Поднять обе руки вверх, хлопнуть  
3--5 раз в ладоши, приподнимая плечи от пола. Лечь, расслабиться.

Упражнения можно выполнять и в парах, соединяя детей примерно равных по силам, массе и длине тела (росту).

**2.**

1. И.п.: стоя лицом друг к другу, держаться за руки. Один садится, второй стоит и держит его, помогая. Когда первый поднимается, садится второй. По мере освоения упражнения приседание выполняется одновременно двумя детьми.

2. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, касаются ладонями. Попеременно сгибая то одну, то другую руку, силой давить на ладони партнера.

И.п.: стоя прижаться спиной друг к другу, согнутые  
руки сцепить в локтях. Медленно присесть и встать, плотно прижимаясь спинами. Повторить 5--б раз.

И.п.: один сидит на полу, ноги прямые, второй стоит придерживая его ноги. Ложиться и садиться по 8--10 раз, меняясь местами.

И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, держась за палку в опущенных руках. Тянуть палку каждый к себе. То же, сидя.

И.п.: стоя лицом друг к другу, между ними на полу две линии или шнуры на расстоянии 30 см. Берутся за руки и тянут, стараясь затащить партнера в «реку».

**3.**

1. И.п.: сидя ноги скрестно, мяч в руках. Поднять вверх, опустить за голову (сгибая руки), снова вверх и вниз. Повторить 6--7 раз.

И.п.: сидя ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклон к носку правой (левой) ноги, выпрямляя руки. Выпрямиться, мяч к груди.

И.п.: сидя, мяч между ступнями ног. Лечь на спину и сесть, не выпуская мяча. Повторить 6--7 раз.

И.п.: лежа на спине, мяч за головой. Перекат на живот и обратно с мячом в руках. Чередовать перекат в правую и левую сторону 3--4 раза.

И.п.: стоя на коленях, мяч в руках. Сесть вправо с мячом в руках, выпрямиться. Сесть влево, выпрямиться. Повторить 3--4 раза в каждую сторону.

И.п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу между рук. Приподняв голову и плечи от пола, поочередно ударять по мячу руками.

И.п.: сидя, ноги согнуты, стопы на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.

И.п.: мяч на полу. Стать на него на колени, подняться.

Можно предложить детям и такие упражнения: передавать набивной мяч вправо и влево (стоя по кругу), над головой (стоя в колонне), бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, через голову назад.

В упражнениях используются набивные мячи массой не более 700--1000 г.

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ -- ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют строго соблюдаемый режим дня, размер мебели, поза детей во время занятий, труда и других видов самостоятельной деятельности.

Мебель подбирают в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. Конструкция стола и стула должна обеспечивать:

во-первых, опору для туловища, рук и ног;

во-вторых, симметричное положение головы и плечевого пояса.

Размеры мебели соответствуют росту ребенка: длина сиденья стула -- длине бедер, высота его ножек -- длине голеней. Хорошо, если спинка стула имеет небольшой наклон назад, что позволяет откинуться, расслабиться, дать отдых позвоночнику. Стопы должны стоять на полу (или на подставке, если стул велик для данного ребенка). Постель не должна быть слишком мягкой, подушка -- большой. Длина кровати больше роста ребенка на 20--25 см, чтобы он мог свободно вытянуться.

Поза ребенка в любых видах его деятельности должна постоянно быть в центре внимания взрослых.

Во время сна ребенок может часто менять положение своего тела (ведь дети спят днем 1,5--2 часа, а ночью 10--11 часов). Нельзя допускать, чтобы малыш спал, свернувшись «калачиком», с подтянутыми к груди ногами. В этом положении смещаются лопатки, сдавливаются верхние ребра в грудной полости, искривляется позвоночник. Вся тяжесть тела падает на две точки -- плечевой и тазобедренный суставы, а позвоночник провисает между ними. Связочно-мышечный аппарат перерастягивается.

Лучше всего, если ребенок спит на спине, голова на небольшой подушке, матрац ровный, плотный.

Если ребенок стоит, надо следить, чтобы равномерно распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены (так удобнее удержать равновесие), носки немного развернуты наружу. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение тела, неправильный изгиб позвоночника.

Сохранение хорошей осанки при движениях более сложно. Мышцы должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, и этим поддерживать равновесие тела. Особенно большое участие принимают мышцы плечевого пояса, шеи, спины, таза, бедер. Движения этих мышц должны быть согласованными, взаимосочетаемыми. При ходьбе плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки чуть-чуть (без напряжения) отведены назад, живот подтянут, смотреть надо прямо (вперед на 3--4 шага). Идти надо не сутулясь, ногами не шаркать, спокойная ходьба сопровождается легким взмахом, быстрая -- энергичными движениями рук.

Опасность изменения осанки малыша, начинающего ходить, может возникнуть, если его водить за одну и ту же руку в течение продолжительного времени (стимулирует боковое искривление позвоночника, асимметрию плечевого пояса).

В возрасте 2--3 лет дети много ходят, и неокрепшие мышцы могут не выдержать длительной нагрузки. В результате дети принимают облегченные положения, которые переходят в привычку (наклоняются, чрезмерно сгибают ноги в коленях). Целесообразно чередовать упражнения из положения стоя с упражнения-ми, выполняемыми в положении лежа, разгружая опорно-двигательный аппарат (суставы, своды стоп, скелетные мышцы). Гигиенисты считают, что отдых в положении лежа в горизонтальном положении для дошкольников должен быть в середине дня не менее 1--2 часов. При длительном пребывании на ногах развивается статическое плоскостопие, искривляются трубчатые кости. В верхней и нижней трети (зоны роста) этих костей могут появиться утолщения. Это говорит о том, что кости растут в ширину, а не в длину, как это положено.

Поза за столом при рисовании, рассматривании иллюстраций, во время настольно-печатных игр должна быть удобной и ненапряженной. Локти обеих рук на столе, плечи находятся на одном уровне, голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола должно составлять 30--35 см, между грудью и столом -- 8--10 см (проходит ладонь). Сидеть ребенок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, не перекашиваясь на одну сторону. Стопы должны стоять на полу (или на подставке). При такой позе голеностопный, коленный и тазобедренный суставы образуют прямой угол. Нельзя допускать, чтобы дети сидели скрестив ноги, зацепляли их за ножки стула.

**Как определить осанку ребенка!** Сделать это можно следующим образом: поставить малыша спиной к себе на возвышение так, чтобы лопатки находились на уровне ваших глаз (ребенок в трусах, без майки). Поговорить с ним, предложить рассказать короткое стихотворение для того, чтобы снять первоначально возникшее у него напряжение и увидеть естественную картину состояния позвоночника. Посмотреть спереди, как расположены у него плечи: составляют ли они одну прямую горизонтальную линию или одно несколько выше другого, развернуты или сведены; сзади увидеть, не отстают ли лопатки; симметричны ли надплечья.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются **физические упражнения.** Особое внимание надо уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения предпочтительнее выполнять из положений лежа и сидя. При этом необходимо следить, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали. Положение с поднятой головой увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение в головном мозгу. Предпочтение отдавать симметричным упражнениям (повороты в стороны, взмахи правой и левой ногой или рукой). Темп выполнения большинства упражнений не быстрый, спокойный, чтобы дать возможность ребенку потянуться, выпрямиться, как говорится проработать мышцы. Одно и то же упражнение при разучивании выполнять медленно, а при его повторении -- быстрее. Регулируя темп выполнения упражнений, можно обеспечивать разную нагрузку на нужные группы мышц, отдавая преимущество тем, которые нужно укреплять в данное время.

В процессе выполнения физических упражнений чаще применяется произвольное дыхание: выдох совпадает с опусканием рук, хлопком, наклоном. После силовых и темповых упражнений следует проделать 2--3 глубоких вдоха с последующим выдохом. Выполнение специальных дыхательных упражнений в покое нецелесообразно, так как не вызывается потребностью организма.

Упражнения для малышей 2--3 лет чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др. Главное -- вызвать у них желание двигаться активно, с удовольствием. Например, в упражнении «Колобок» ребенок, лежа на животе, перекатывается несколько раз в одну, потом в другую сторону; малыш тянется вверх, изображая «великана». Старшие ребята могут понять пользу упражнений, им объясняют, что движения помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

**Упражнения для верхнего плечевого пояса**

**И.** п.: руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, посмотреть вверх, руки вниз. То же из и. п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

И. п.: руки на поясе. Отводить локти назад до сведения лопаток, плечи не поднимать.

И. п.: ноги на ширине ступни, руки к плечам, локти в стороны. Свести локти вперед и отвести подальше назад, держать на уровне плеч. То же из и. п. сидя, лежа на спине, руки за головой.

И. п.: руки в стороны. Опустить руки за спину, дотянуться ладонями до локтей.

И. п.: руки в замок за спиной, рывками отводить прямые руки назад. То же из и. п. сидя.

Упражнение «Растягиваем резину». И. п.: руки перед грудью, пальцы в кулаки, локти подняты. Отвести локти назад, выпрямляя руки в стороны, как бы преодолевая сопротивление. Руки согнуть перед грудью, расслабить.

И. п.: палка в руках внизу. Палку вверх, опустить за спину (прижать к углам лопаток), снова вверх и вниз.

И. п.: палка на лопатках. Палку вверх, посмотреть на нее (вдох), опустить за спину на лопатки (выдох).

И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной на лопатках.  
Наклониться вперед, одновременно поднимая палку, смотреть вперед. Стать прямо, палку за спину.

10.И. п.: ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках. Резким движением отвести палку назад до отказа.

11.И. п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках.  
Прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног (выдох), выпрямиться (вдох).

12. И. п.: стать спиной к стене (без плинтуса) или гимнастической стенке, прижаться затылком, лопатками, ягодицами. Поднять руки вверх, коснуться стены над головой. В этом же и. п. присесть и встать.

**Упражнения для мышц живота**

Упражнение «Длинные и короткие ноги». И. п.: сидя на  
полу (скамейке), ноги прямые вместе, руки в упор сзади. Сгибая ноги, подтянуть их к груди и выпрямить (вместе и попеременно). То же, в положении лежа на спине.

И. п.: то же. Поднимать и опускать прямые ноги (вместе  
и попеременно). То же, в положении лежа на спине.

Упражнение «Велосипед». И. п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Двигать ногами, сгибая и выпрямляя их, как при езде на велосипеде (5--8 секунд). Делать перерывы для отдыха.

И. п.: то же. Садиться и ложиться (помогая руками и без помощи).

Упражнение «Ножницы». И. п.: то же. Встречные частые  
движения прямых ног вверх и вниз. Делать перерывы в положении лежа.

И. п.: то же. Приподнять ноги (на 10--12 см от пола под углом 30°), колени не сгибать, носки оттянуть, немного подержать так и опустить; выполнять в медленном темпе. То же, зацепив носками ног за обруч.

И. п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, коснуться носков ног, выпрямиться. То же, из положения сидя ноги врозь.

И. п.: то же. Наклон вперед, достать правой (левой)  
рукой до носка левой (правой) ноги, выпрямиться. То же, из положения сидя.

9. Упражнение «Насос». И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище вправо и влево, одна рука скользит вверх до под- мышечной впадины, вторая вниз по бедру. То же, сидя на скамейке, стуле.

И. п.: лежа на боку. Поднимать и опускать вверх руку и ногу. Повторить несколько раз, затем повернуться на другой бок.

Упражнение «Бревнышко». И. п.: лежа. Повернуться  
(покатиться) в правую, затем в левую сторону. Делать перерывы  
для отдыха.

И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пол справа, выпрямиться, влево, выпрямиться (вначале можно с помощью рук). То же, руки за головой. То же, с мячом в руках.

И. п.: стоя на коленях, ягодицы прижать к пяткам, руки  
вверх. Медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор,  
пока ладони и лоб не коснуться пола. Не поднимая ягодиц (они на пятках) попытаться как можно дальше вытянуть руки, потянуть спину.

14. Упражнение «Кошечка спит». И. п.: лежа. Повернуться  
на бок, согнуть ноги, подтянуть их к животу, руки согнуть,  
сложить ладошки вместе под голову. Вернуться в и. п. То же  
выполнить в другую сторону.

15. И. п.: лежа на животе, ноги сомкнуты, руки согнуты в  
локтях, кисти под подбородком. Приподнять голову и плечи от  
пола, руки отвести назад, прогнуться. Лечь в и. п., расслабиться.

Старшим дошкольникам можно предлагать **упражнения** (в небольшом объеме) **для мышц шеи,** от которых во многом зависит правильное положение головы и, следовательно, хорошая осанка. Например, в положении стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе наклонять голову вперед, в стороны, поворачивать вправо-влево. В положении сидя делать круговые движения головой; сцепив руки «в замок» сзади на шее отводить голову назад с сопротивлением руками.

Большинство приведенных упражнений выполняется как без предметов, так и с ними. Использование обручей, мячей, кубиков значительно оживляет упражнения, активизирует мышцы кисти. Детям интереснее их выполнять, а взрослому легче контролировать качество движений. Малышу нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой, а ребенку 5--6 лет можно предложить упражнения с мячами (обычными и набивными), скакалками, на гимнастической скамейке. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на го-лове.

Помнить о хорошей осанке следует и в спортивных упражнениях детей. Так, при игре в настольный теннис, бадминтон участвует одна рука, возможен перекос плечевого пояса. Катание на самокате зачастую выполняется толчком одной ногой, что приводит к искривлению позвоночника. При длительном использовании велосипеда, плохом подборе его размера может появиться сутулость спины, перекашивается таз, грудная клетка сжимается. Чрезмерные прыжки в классики, через скакалку дают большую нагрузку на позвоночник, своды стоп, особенно если подскоки выполняются тяжело (у ребенка1 плохая координация движений). Совершенно необходимо соблюдать регламент и правила при занятиях спортивными упражнениями, целесообразно сочетать разные их виды.