

З користю і задоволенням

Мова піде про фізичне виховання малят. А чи потрібне воно взагалі? Дитина і так цілий день у русі, думають деякі батьки. Ні, такі міркування помилкові. Адже доведено: фізичні вправи зміцнюють м'язи, кістки, позитивно впливають на діяльність всіх внутрішніх органів, особливо – серця і легень. Завдяки регулярним заняттям фізкультурою у дитини значно збільшується обсяг легень, дихання стає більш глибоким, отже – збільшується кількість кисню, що надходить до організму. А це – запорука повноцінного кровообігу. Якщо у малюка погано розвинена грудна клітка, дихає він поверхово, значить є небезпека виникнення недокрів'я та інших захворювань. Дуже гостро реагують на нестачу кисню клітини головного мозку. У дітей виникає запаморочення, роздратованість, головний біль. Без повноцінного фізичного навантаження залишається порівняно маленьким і слабким серце, найменше перенапруження може призвести до розладу його діяльності.

Фізичні вправи корисно впливають і на діяльність травного тракту, печінки, нирок, залоз внутрішньої секреції, сприяють вдосконаленню координації рухів, позитивно впливають на розвиток центральної нервової системи. Отже, день дитини має починатися з ранкової зарядки. Вчені встановили, що чіткий ритм забезпечує нормальний перебіг життєвих процесів, сприяє виникненню стійких позитивних, здорових звичок. Якщо дитину не привчати до режиму, вона капризує, спить неспокійно, апетит у неї поганий.

Час нагадати: фізичні вправи для дітей мають бути простими, доступними. Дошкільнятам не слід пропонувати вправи з важкими предметами, гантельну гімнастику, бо м'язи у них ще слабкі, а непосильні вправи можуть вплинути на серцеву діяльність.

Щоб малюкам було цікаво, придумайте вправи з різними іграшками, прапорцями, обручами, м'ячами. Обіграйте кожну фізичну вправу, створіть ігрову ситуацію, цікаву і корисну для дітей. Такі фізичні рухи, вправи і ситуації краще засвоюються дітьми, використовуються у повсякденному житті, бо це урізноманітнює і робить цікавою діяльність дитини.

Ранкова зарядка може перетворитися на захоплюючу гру-казку або розповідь. Наприклад, прогулянка чи мандрівка до лісу, зустріч чи знайомство з різними тваринами, казковими героями та інше. Тому потрібно звертати увагу на організацію і проведення фізичних вправ як у режимі дня дошкільника так і у повсякденному житті. Рухаючись дитина розвивається, навчається життєво необхідним рухам. А це дуже важливо для її подальшого життя і розвитку.