

## **«ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ДОМА»**

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. Русский физиолог Н.Е.Введенский писал о том, что бесплановость, беспорядочность жизни быстро утомляют нервную систему, ведут к изнашиванию организма. Он отмечал, что устают и изнемогают не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организуют свою работу. Одно из главных условий воспитания здорового ребенка – рациональный гигиенический режим. Очень важно приучить ребенка к строго чередующемуся режиму бодрствования, сна, игр, отдыха, приему пищи. Именно так с детства формируются полезные привычки и навыки, воспитание которых имеет огромную ценность для укрепления здоровья и повышения работоспособности. Если дети не приучены к порядку и режиму, то они растут раздражительными, капризными, с неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия родителей. Ребенок должен в определенное время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать.

Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Нам не остановить стремительный темп жизни, хотим мы этого или нет и, физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Поэтому физические упражнения, удовлетворяющие естественные потребности детей в движении, надо обязательно включать в режим дня.

В силу возрастных особенностей они не могут долго сосредоточиться на таких занятиях, как рисование, рассматривание книг, слушание сказок, радиопередач. Большая часть их деятельности уходит на действия с предметами и игрушками, им свойственна частая смена движений, поз, в которых участвуют разные группы мышц, поэтому дети не устают. Ограничить подвижность бывает трудно, поэтому следует создать условия для разных движений. Возможность ввести в распорядок дня совместные занятия ребенка с родителями существует почти всегда. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи. Очень хорошо, если начало дня начинается, как и в детском саду с утренней гимнастики. На неё отводится 5-7 минут. Сначала включить вводные упражнения: потягивание, ходьба, бег, потом упражнения для рук и плечевого

пояса, туловища, ног и завершить гимнастику прыжками и ходьбой. А веселая музыка поднимет настроение!

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в ДОО. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в магазине, другие сделать самим. На устройство спортивного уголка влияет величина квартиры, её планировка, степень загруженности мебелью. Такой уголок может занимать 2 кв.м, располагаться в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон.

Для ребенка время от времени полезно создать специальные условия, в которых ему приходилось бы преодолевать препятствия по-разному.

Хорошо иметь ящик, коробку, в которые ребенок залезает, вылезает; перевернув его вверх дном, влезает на него и спрыгивает. На кубики 5-10 см. можно положить палочки или дощечки, через которые ребенок будет перешагивать, высоко приподнимая ноги. Или отгородить часть комнаты натянутым на высоте 40-50 см. от пола шнуром, под который дети подлезают. Хорошо иметь надувное бревно длиной 1,5 м. (можно скатать матрац, одеяло). Ребенок через него переползает, перешагивает, ставит на него игрушки. Есть доска? Здорово! По доске ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия. Доску можно заменить дорожкой из клеенки (ш=20-30 см, длиной 1,5-2 м), на такую дорожку можно нашить большие пуговицы, бусины, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп. Пока сидим дома на карантине, ходим только по ровной поверхности и мышцы ослабевают. Ходьба босиком по разным поверхностям очень полезна. Можно взять поднос и уложить в него гладкие камни разного размера, грецкие орехи или фундук, горох и....Тренажер готов! Можно просто стоять или ходить, а можно перекладывать содержимое из одного в другой. Вспомните про свой аппликатор... положите в ванной комнате. Удобно стоять на нем и чистить зубы.

Очень полезны прыжки. Чтобы стимулировать самостоятельное выполнение, на высоте поднятых вверх рук ребенка подвешивают различные занимательные предметы: воздушный шарик, конфету, колокольчик (можно подвесить в дверном проеме или на палочку, которую держит взрослый). Можно подвесить мяч в сетке, который малыш отталкивает, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достает до него. А бросать, ловить, катать, перекидывать мяч лучше на улице.

Обруч можно использовать для пролезания, подлезания, забрасывания в него предметов, прокатывания, запрыгивания в него. Интересен для упражнений цветной шнур – косичка (длиной 60-70 см). Он сплетается из 3-х шнуров

разного цвета, на одном из концов пришивают пуговицу, на другом – петлю. Его можно использовать для выполнения упражнений как с палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков, пролезания. Более сложно в домашних условиях иметь вертикальную лесенку или лесенку-стремянку (со скатом), но если условия и возможности позволяют, то такое пособие необходимо, оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм.

На улице (скорее бы!) дети дошкольного возраста катаются на 2-х колесном велосипеде, могут передвигаться и на самокате. Важно следить за тем, чтобы ребенок попеременно катался то на правой, то на левой ноге, чтобы нагрузка на ноги распределялась равномерно.

Скорее всего, даже если Вы не соблюдаете рекомендации и выводите-таки детей погулять на улицу, прогулки эти короче обычных. И еще менее насыщенные, т.к. мест, куда можно попасть, остаётся мало, друзей позвать не все решаются, а просто заставить детей мчаться по кругу в течение часа не всегда удаётся.

Дети, лишённые привычного образа жизни (и привычных нагрузок, пусть то будет учёба, общение или секции), часто не могут сами найти удачный способ для выхода своей энергии. Родители к концу третьей недели (или уже и не третьей?..) взвыли, все устали от столь тесного и затяжного семейного досуга.

Предлагаем Вашему вниманию одну из наиболее удачных, на мой взгляд, игр в домашних условиях, чтобы и пар выпустить, и дом не разгромить.

**ИГРАЕМ В ТВИСТЕР** (коммерческих названий может быть много)

Известная многим игра, доступная детям от 2,5 лет. В комплекте идет полиэтиленовое поле 1,5\*2 м (примерно) с нарисованными разноцветными кругами и рулетка.

Если покупной игры у Вас нет, то легко наметить круги на полу с помощью клейкой ленты, фломастеров или других подручных средств или сделать это на куске картона. Вместо рулетки можно использовать фантазию Ведущего.

Поверьте, это действительно очень весело, а еще даёт неплохую нагрузку на мышцы. Игра увлекает, так что смело выделяйте на неё полчаса-час.

Будьте здоровы!

