Уже с трехлетнего возраста утро ребенка должно начинаться с зарядки. В 3 - 4 года зарядка - это игры: "Покажи, какой ты большой", "Как зайка скачет", "Кошечка умывается", "Аист ходит по болоту", "Курочка клюет зернышки" и т.д. В старшей и подготовительной группе 5 -6,6-7, лет набор упражнений усложняется, хотя они сохраняют еще характер игры. Частая жалоба - трудно приучить детей к зарядке. Уговорами - да, трудно. Но начните сами делать ее - и малыш охотно последует вашему примеру.

При выполнении упражнений нужно следить за тем, чтобы дети правильно и в полном объеме выполняли наклоны, приседания, повороты и прыжки, чтобы движения были координированы. Обязательно учите ребенка правильно дышать, соразмерять с движениями вдох и выдох. Ребенок не должен сильно уставать от зарядки, скучать или капризничать во время ее выполнения.

Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений; в ней малыш не должен перегреваться. В теплое время года, если возможно, разрешите ребенку походить, побегать босиком.

Следует создать такое эмоциональное настроение, чтобы зарядка стала веселой и интересной игрой. Для 3 - 4 -летних малышей достаточно 5 - 6 упражнений, в 5-6 лет выполняют уже 10-15 упражнений. После зарядки непременно умывание и закаливающие водные процедуры.

Кроме утренней зарядки и подвижных игр со сверстниками целенаправленное физическое воспитание дошкольников должно включать и специальные гимнастические упражнения, а также игры, которыми руководят (а еще лучше, если в них и участвуют) взрослые.

Какие упражнения нужно использовать для развития ребят? Прежде всего, те, которые способствуют совершенствованию так называемых основных движений: ходьбы, бега, лазанья, метания, прыжков, координации движений, способности поддерживать равновесие тела. Чем лучше ребенок освоит эти основные движения, тем совершеннее он сможет владеть своим телом. Уверенность в своих силах делает ребенка более инициативным, смелым и самостоятельным.

При обучении детей ходьбе нужно следить, чтобы у них сохранялась правильная осанка, ноги легко сгибались в коленном и тазобедренном суставах, чтобы ребята не волочили за собой ноги, не шаркали подошвами. Ходьба по ограниченному пространству (между двумя чертами, проведенными по полу, по "коридору", ограниченному кеглями, камушками, кубиками) или подъем по доске и "вырабатывает" шаг, и совершенствует способность поддерживать равновесие тела.

Тренируя умение бегать, следует учить ребенка сильнее отталкиваться от земли, чтобы так называемая "полетная фаза" (когда обе ноги оторваны от опоры) была ярче выражена. Именно от такого "летящего бега" ребенок получает удовольствие и, следовательно, особую пользу. При этом будет улучшаться такое важное качество, как выносливость.

Обучая ребенка прыжкам, обратите внимание на правильный толчок и приземление: толчок должен быть достаточно энергичным и резким, приземление - мягким, ноги полусогнуты, несколько расслаблены. При прыжках в длину опускаться нужно с пятки на ступню, при прыжках с высоты - с носка на ступню. Развивая прыгучесть ребят, следует следить за тем, чтобы в работе равномерно участвовали обе ноги: ведь при игре в классики и прыжках дети часто "нагружают" только одну ногу.

Не надо забывать, что у малышей еще не сформировался свод стопы, довольно слаб связочный аппарат, только начинается процесс окостенения скелета. Поэтому нельзя разрешать ребятам приземляться на твердый грунт, спрыгивать на пол с большой высоты.

В тренировке навыков метания (как, впрочем, и всех других) надо идти от более простых упражнений к сложным. Сначала дети должны научиться подбрасывать и перебрасывать мяч, уверенно ловить его двумя, а затем одной рукой. Потом метание вдаль и прицельное метание. Навыки метания требуют силы, глазомера и хорошей координации движений. Успехи зависят не столько от природных данных, сколько от правильного обучения и настойчивой тренировки. При систематических занятиях ребенок к пяти годам не только уверенно бросает вдаль, но довольно точно попадает в цель.

Одновременно совершенствуется и умение ловить. Обучая ребенка метанию, не только следите за движением его рук и корпуса, но и учите правильно ставить ноги. Бросая правой рукой, ребенок должен отставить правую ногу, перенести на нее центр тяжести, затем, отклонившись корпусом назад и вправо, энергичным коротким движением выполнить бросок. Обучайте детей выполнять бросок разными способами - одной и двумя руками, из-за головы, от плеча, снизу.

Занимаясь с дошкольниками, старайтесь подбирать такие сочетания игр и упражнений, которые способствовали бы разностороннему, гармоничному развитию всех мышц тела. Недопустимо перегружать ребят тяжелыми, трудновыполнимыми упражнениями.

Кроме общеукрепляющих игр и упражнений, направленных на развитие основных движений, в дошкольном возрасте полезно обучить ребенка элементам спортивных навыков. Речь идет, прежде всего, об обучении детей умению кататься на велосипеде, плавать, играть в мяч, бегать, выполнять ряд несложных гимнастических упражнений.

Зимой ребенок должен освоить ходьбу на лыжах, катание на коньках и санках. Ходить на лыжах дети могут уже с трехлетнего возраста. (Сначала ребенка учат ходить без палок, а затем, когда он достаточно хорошо удерживает равновесие, дают лыжные палки.)

Несколько позже малыш может встать на коньки. Обратите внимание на обувь - ботинок должен плотно облегать ногу, так как голеностопные суставы у дошкольника еще слабы и нога может подвернуться. С 5 - 6 лет ребенок может начать заниматься в секции фигурного катания. Мальчики чаще предпочитают играть в хоккей. Еще не умея кататься на коньках, они начинают "осваивать" клюшку и шайбу. С 6-ти лет мальчики могут играть в хоккей на катке.

Список литературы:

Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003 г.

Воспитатель: Шмелева Ю.В.