



# Влияние физических упражнений на здоровье детей раннего возраста



*Работа по  
самообразованию  
воспитателя  
I квалификационной  
категории  
Крыловой Елены  
Леонидовны  
д/с «Буратино» с. Ишлеи*

*Я не боюсь ещё и ещё раз повторить:  
забота о здоровье ребенка –  
это важнейший  
труд воспитателя.*

*В.А.Сухомлинский*



# Актуальность

В последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей. Они длительное время сидят у телевизоров, при проведении с ними различных занятий, чтении им книг, при занятии ручным трудом, рисованием, лепкой, не требующими активных движений. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития. Все виды движения – одна из важнейших потребностей растущего организма.

Чтобы малыш сам потянулся к физкультуре, ему должно быть интересно. Для этого мы стараемся использовать при занятиях любимые детьми игровые движения. Дети любят качаться на качелях, стремятся балансировать на узкой дощечке, попрыгать через скакалку, залезть на дерево. Всё это мы учитываем при организации занятий.

Дети способны переносить значительные физические нагрузки в ходьбе, беге, играх. Физические упражнения укрепляют волю и выносливость, развивают координацию движений, совершенствуют красоту человеческого тела, а также благоприятствуют и умственному развитию, совершенствованию памяти.

Упражнения привлекают всех детей начиная с самого младшего возраста. Сначала они охотнее выполняют те из них, которые получаются лучше. Принуждать ребёнка к немедленному освоению всех упражнений нецелесообразно. Постепенно он сам освоит и упражнения и те движения, которые они позволяют совершать. Во время выполнения упражнений мы используем мячи, кегли, обручи, мешочки с песком, гимнастические скамейки, лестницы, скакалки и др.



Упражнения с мячами развивают двигательную активность детей, координацию движений, укрепляют мышцы рук, спины, что в свою очередь формирует правильную осанку.



Учимся правильно держать мяч кистями рук для броска вдаль. Это упражнение укрепляет мышцы рук и спины.





**Ходьба с мешочками на голове сохраняет правильную осанку, развивает координацию движений.**



**Прыжки способствуют развитию суставно-связочного аппарата и основных групп мышц, развитию силы и быстроты движений.**





Детям очень нравится, такое упражнение, как лазанье. К лазанью относится большая группа разнообразных движений: ползание, подползание, переползание, пролезание. Все эти движения очень полезны для детей, так как они способствуют укреплению крупных мышц туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника.





Лазанье по гимнастической скамейке доставляет детям большое удовольствие. При этом развиваются такие психофизические качества, как быстрота, выносливость, ловкость.



Физкультура для детей – игра. Мы стараемся сделать эту игру весёлой, поэтому в выполнение упражнений вносим как можно больше игровых элементов, имитирующих действия животных, птиц, охоту, поездку на транспорте и т.д. Дыхательные и другие упражнения разнообразятся имитированием полёта птиц, бабочек, плавания, битья в барабан, использованием палочек, обручей, верёвочек.





Физические упражнениями формируют эстетику движений, воспитывают эстетические чувства. Задача воспитателя научить детей видеть красоту движений, переводить переживания, связанные с движениями, на язык эстетических оценок.



**С детьми различного возраста полезно проделывать физические упражнения несколько раз в день, т. к. стремление двигаться – одна из важнейших жизненных потребностей.**

- Движение приносит ребёнку много радости, он испытывает громадное удовольствие от мышечных ощущений, сопутствующих всякой двигательной активности.
- Длительное ограничение возможности активно развиваться в период бодрствования вызывает гиподинамию, которая приводит к атрофии мышц. Движения становятся неуклюжими. Ребёнок плохо владеет телом, легко теряет равновесие, плохо координирует движения. У него могут возникнуть разнообразные дефекты осанки, развиться плоскостопие. Недостаток движений неблагоприятно сказывается на настроении ребёнка, замедляет его психическое развитие.
- Двигательная деятельность тонизирует центральную нервную систему. Во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гормонов железами внутренней секреции. Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Не зря 2,5 тысячи лет назад в древней Элладе было высечено на скале изречение: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть здоровым – бегай».



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

