

«Фізичний розвиток дітей дошкільного віку»

Останнім часом, як у дитячому садку, так і в сім'ї приділяється велика увага сенсорного і розумового розвитку дітей. Однак склалося так, що фізичний розвиток у силу якихось причин відійшло на другий план, хоча саме високий рівень фізичного розвитку дітей - одне з найважливіших умов успішного психологічного розвитку підростаючого покоління. Для дітей вкрай важлива свобода рухової діяльності. Урізноманітнити **рухливі ігри** на прогулянці допоможуть правильно організовані і підібрані за віком фізкультурні заняття. Вони сприяють зміцненню опорно-рухового апарату і дихальної системи малюків, нормалізують роботу нервової системи, покращують серцево-судинну діяльність.

Життя в місті, несприятлива екологічна обстановка, недостатня рухова активність, нестача свіжого повітря, на жаль, самим несприятливим способом впливають на дитячий організм. Тому так важливо приділяти велику увагу фізичній культурі. Заняття фізичною культурою активізують імунітет, підвищують опірність дитячого організму до різного роду захворювань.

Дошкільний вік є найважливішим етапом у фізичному розвитку дитини. Саме в цей час інтенсивно формується і відбувається становлення найважливіших систем організму. Дитина в цей час продовжує додавати у вазі і зростати (хоча і не так швидко, як після народження), тому варто приділити увагу прищеплюванню елементарних гігієнічних навичок, формувати рухову активність, а також проводити з дітьми всілякі процедури загартовування. Важливо пам'ятати, що всі недоліки і прогалини у фізичному розвитку дитини в подальшому виправити набагато важче, ніж сформувати їх спочатку.

Рухаючись динамічно, дитина розвиває завзятість і волю до подолання труднощів, пізнає навколишню дійсність, вчиться бути самостійним. Фізична активність допомагає малюкові зняти нервові перенапруження і дозволяє дитячій психіці працювати врівноважено і гармонійно.

У віці 6 років у дитини формуються перші м'язи, він стає значно рухомим і витривалим.

Повноцінність фізичного розвитку дитини в цьому віці залежить від володіння ним різноманітними рухами. Нам, дорослим, необхідно по мірі можливостей урізноманітнити руховий досвід дітей. При цьому необхідно враховувати рівень готовності дитячого організму до різноманітних фізичних навантажень.

Не варто забувати, що кісткова система дошкільника дуже рухлива і крихка, тому необхідно стежити за правильною поставою дитини під час занять, а також за положенням його тіла під час нічного і денного сну.

Відомо, що систематичні заняття фізичною культурою підвищують імунітет дітей, що згодом підвищує опірність організму до різних інфекційних і простудних захворювань. Тому так важливо з самого раннього віку привчати дітей приймати повітряні і сонячні ванни, систематично проводити всілякі водні процедури. Тільки виконуючи всі ці умови про нескінченні простудні захворювання залишаться в минулому.

Загальне самопочуття, робота легенів і ендокринної системи, серця і судин, травлення і функцій теплообміну значно покращаться, якщо дитина буде приділяти рухової активності і спорту не менше двох годин на день.

Крім спеціальних комплексів вправ не варто забувати про настільки улюблених хлопцями рухливих іграх. Важливо пам'ятати, що навіть найулюбленішу гру дітям набридне грати, якщо грати в неї постійно. Ніколи не бійтеся освоювати нові ігри. Використовуйте різноманітні матеріали: обручі, кеглі, лавочки, кубики тощо. Все це підтримує інтерес до гри і вносить різноманітність, а також допомагає ускладнити рухові завдання.

Дитина 3 - 7 років у силу вікових особливостей досить активний і рухливий. Тому забезпечуючи дошкільнику фізичний розвиток, немає необхідності стимулювати його активність. Достатньо лише направити її в потрібне русло. Дуже важливо грамотно підібрати комплекс фізичних вправи таким чином, щоб малюку були цікаві заняття. Для здоров'я дитини в цьому випадку важливо, щоб

заняття спортом не носили виснажливий характер. Для того, щоб забезпечити правильний фізичний розвиток дошкільника необхідно пам'ятати, що фізкультура краще спорту, принаймні, у віці до шести років.