

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

*(РЕКОМЕНДАЦИИ, ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ)*



Ребенок 4-5 лет – это человек с постоянной потребностью в движении. «...А у меня в ногах – вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель...». Поэтому, для начала: не ограничивайте ребенка в движениях.

Учитывая рекомендации одного из ведущих детских физиологов Ю.Ф.Змановского по «рациональной организации двигательной деятельности детей 4-5 лет», необходимо:- преобладание циклических, в первую очередь беговых упражнений и их комбинаций во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества;

- целесообразность частой смены упражнений при многократной (до 8-12) повторяемости одного упражнения, возможна многовариативность. Ребенку легче запомнить и качественно освоить «рисунок» движения при редкой смене и частой повторяемости;

- необходимость добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений. Это возможно и легко доступно детям при условии руководства взрослого с помощью гимнастических пособий;

- создание условий для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной деятельности;

- выполнение движений должно быть легким и красивым;

- важный и основной раздел физкультурных занятий и прогулок – подвижные игры с циклическими упражнениями.

К 4.5 – 5 годам движения становятся более координированными, что позволяет ребенку уверенно проходить по скамейке, без опаски идти по бревну, прыгивать с невысоких предметов, перепрыгивать через них.

Четкому выполнению этих действий ребенка следует учить, создавая подходящие условия и указывая ему конкретные цели (пробежать до флажка, допрыгнуть до черты, перепрыгнуть через лужу). Ребенку можно разрешить повиснуть на дереве, побалансировать на бревне, попрыгать через скакалку. Особенно полезны занятия на открытом воздухе.

Чтобы ребенок сам потянулся к физкультуре, ему должно быть интересно. Для этого нужно использовать любимые формы игровых упражнений. Для малышей желательно оборудовать в квартире домашний стадион. Если нет возможности приобрести спортивный уголок, можно воспользоваться подручными средствами. В дверном проеме можно прибить перекладину.



Высота перекладины должна быть такой, чтобы ребенок мог дотянуться до нее на вытянутых руках, стоя на коленях, тогда ему не придется в висающем положении преодолевать тяжесть собственного тела и не будет подвывиха лучевой кости, что довольно часто бывает у детей 4-5 лет. По этой же причине не следует поднимать ребенка на вытянутых руках и резко дергать за вытянутые руки. Можно сделать гимнастическую стенку, используя для этого лесенку-стремянку. Два стула могут служить «параллельными брусками», приспособлением для подлезания. Можно положить на сиденья палку, и ребенок будет подтягиваться на ней из положения лежа. Упражнения на снарядах нравятся детям. Не стоит принуждать ребенка к немедленному выполнению всех упражнений и освоению всех снарядов. Естественно, что родители должны подстраховывать ребенка, но не следует забывать, что в этих занятиях надо «идти за ребенком», т.е. он сам определяет, сколько времени ему побыть на том или ином снаряде, так как если он устанет, то упражнения просто не будут получаться.



**Утренняя гимнастика** помогает подготовить организм к дневному бодрствованию, дисциплинирует, помогает выработать собранность, умение преодолевать лень. Самое главное – зарядка обязательно нужна ребенку для воспитания потребности в движениях после сна. Если не обращать на это внимание, то в более старшем возрасте ребенок уже не захочет делать зарядку, а взрослый никогда не будет ее делать. Упражнения могут быть самыми разнообразными, но лучше, чтобы они были рассчитаны на все мышечные группы. При этом нужно обращать внимание ребенка на правильное дыхание.

Очень полезно делать зарядку на свежем воздухе или при открытом окне. Начинают с ходьбы, которую усложняют, включая передвижение на носках, пятках, наружном и внутреннем своде стопы. На зарядке можно не добиваться особой точности движений, поэтому следующие за ходьбой упражнения могут быть имитационными, можно вносить игровые элементы (охота, поездка на транспорте, битье в барабан, подтягивание, полет птицы, бабочек и др.). Продолжительность зарядки 6-8 мин. Если обстоятельства не позволяют провести с ребенком зарядку утром (например, в выходные дни), проведите ее после дневного сна. Если ребенок болен без выраженных функциональных изменений, не следует забывать о движениях – можно делать дыхательную гимнастику и некоторые движения в положении сидя.

**Каким видом спорта можно заниматься в этом возрасте?**



Ребенка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему детскому организму чаще всего не под силу. Отдельные элементы спортивных занятий лучше осваивать с родителями.

Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед. К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале должна быть не более 20 мин., а затем, когда ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин. На прогулках можно использовать «буксировку» (малыш стоит на лыжах, а родители – папа и мама – тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей).

Катание на санках – самое доступное веселое развлечение. Поднимаясь с санками в горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие. Дети могут кататься на санках бесконечно, не замечая утомления, однако нужно следить, чтобы ребенок не падал с санок, а его одежда не промокала.

Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы специальными защитными накладками.

Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является плавание. Если ваш ребенок не посещал раньше бассейн, то обучать детей плаванию можно уже с 4 года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».

Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет можно учить ребенка езде на двухколесном велосипеде. Обучая детей катанию на велосипеде, воспитывать у них внимание и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми. Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.



(продолжение следует)