

Январь 2024 г.

**Физкультура - это первое, чем должен заниматься ребёнок,
ведь движение - это жизнь, а знание - только сила**

Программа по физическому развитию дошкольников учитывает многое:

1. Соотношение аэробной (выносливость) и анаэробной (скорость и сила) нагрузки. Аэробная нагрузка обеспечивает организм кислородом - его потребление, перенос и запас в тканях. Это имеет прямую связь с иммунитетом и возможностями дыхательной и сердечно-сосудистой системами ребёнка. Анаэробная нагрузка накапливает энергетический запас непосредственно в клетках работающих тканей.
2. Гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата. Это правильная осанка, которая позволяет правильно работать всем внутренним органам. Развитие всех мышечных групп позволяет ребёнку не только владеть своим телом в полной мере, но и делает более разветвлённой сосудистую сеть, способствует разрастанию и укреплению периферической нервной системы.
3. Гибкость - это здоровье связок и суставов, их питание. Кроме того, гибкость увеличивает двигательные возможности организма.
4. Координация и равновесие, в первую очередь, являются показателями развития нервной системы ребёнка. Координация - это связь с головным мозгом, разветвление нервных тканей, проведение точно дозированного нервного импульса и чёткий ответ конкретной мышцы. Чем больше разнообразных движений может выполнить ребёнок, тем разветвлённее нервная система, тем легче организм переносит стрессовую ситуацию - возбуждение просто «растекается» по отросткам, не перегружая отдельный участок. Координация и равновесие предполагают проявление волевых качеств, сосредоточенности, требуют точных усилий со стороны каждой мышцы - формируется самоконтроль.
5. Реакция - умение быстро и точно реагировать на изменение ситуации. Это работа слухового и зрительного анализаторов, сенсорных систем (нервная система), развитие мышечных групп, энергетический запас в отдельно взятых клетках.
6. Ловкость - это взаимодействие зрительного анализатора и нервно-мышечной системы посредством нервной ткани. Проще сказать, ловкость собирает воедино физические возможности организма и силу, и гибкость, и координацию, и возможности внутренних систем.

Эти качества, конечно, развиваются и в обыденной жизни, но если где-то отставание, то без занятий не обойтись. Самостоятельно ребёнок выполняет лишь те действия, которые даются ему без труда. Для всестороннего физического развития необходима система, программа занятий. Мне кажется, что физкультура - это первое, чем должен заниматься ребёнок. Ведь движение - это жизнь, а знание - только сила. Расставьте правильные приоритеты в жизни своего ребёнка. Не зря говорят: «В здоровом теле - здоровый дух».

Физкультура, мышление и психоэмоциональное состояние ребёнка

Помимо задач физического развития и здоровья физкультура решает и воспитательные задачи:

1. Формирует стремление к самосовершенствованию через конкретный, видимый результат своей деятельности. Дети учатся получать удовольствие от физической нагрузки и испытывают потребность в ней.
2. Развивает эмоциональный интеллект, способность выражать и контролировать свои эмоции, радоваться своим успехам и успехам товарищей, быть терпимым к ошибкам других, помогать более слабому, быть готовым взять ответственность на себя.
3. Способствует становлению самостоятельности и целенаправленности действий, используя разученные движения в играх, на праздниках, дома.
4. Формирует готовность к совместной деятельности со сверстниками: совместное или последовательное выполнение действий, игровое противоборство или сотрудничество.

Для успешного решения таких задач необходимо, чтобы ребёнок думал, рассуждал, не замыкался на себе, а умел слышать и видеть. Кстати говоря, с этими проблемами сталкиваются все, и родители в первую очередь. Кому из мам не знакома такая ситуация? Зовёшь своего сына, а он не обращает внимания - не слышит. Или объясняешь что-то дочери, а она спрашивает то же самое - не услышала, хотя стояла рядом. Слушать и слышать, смотреть и видеть - это не одно и то же. Слушают и смотрят уши и глаза, а слышит и видит мозг. Потому что именно он воспринимает, сортирует и анализирует информацию.

Где, скажите, как не на физкультуре развивать эти способности? Именно здесь, в шуме и движении надо напрячься - услышать и увидеть. И физрук может работать в этом направлении регулярно и планомерно. Более того, здесь помогают и другие ребята, именно они не дают «отключать мозги».

Ведь дети постоянно находятся в движении и поторапливают, поправляют друг друга.

Или научить относиться терпимо к медлительному, не очень ловкому ребёнку, не выставляя его при этом плохим - это тоже задача инструктора физкультуры. Дать проявить себя каждому, научить достигать результата, не считать себя хуже других и не зазнаваться - это задача педагога. На физкультуре все дети друг у друга на виду и оценивают друг друга. Кто-то смеётся, толкается, а кто-то уже подсказывает, помогает, хвалит. Физкультура - это сжатая жизненная модель, где проявляются многие комплексы, недостатки детей, но и их достоинства тоже видны очень чётко. И всегда есть возможность похвалить, исправить, направить именно в поведении, а не только в выполнении конкретного движения.

Ещё один вопрос - эмоциональное богатство ребёнка. Очень часто ребёнок после детского сада капризничает, кричит, бегаёт или, наоборот, подавлен (это хуже). Это происходит потому, что дети устают быть хорошими, правильными. И с кем же расслабиться, как не с мамой? А мама тоже устала после работы. Где же выход? Физическая нагрузка. Она сама по себе разгружает, снимает нервное напряжение, а на своих занятиях я позволяю, а иногда и прошу кричать, дудеть, топать и хлопать. Ребёнок должен уметь и иметь возможность выплеснуть свои эмоции. Так происходит, когда мы ругаемся в крике, бодем на футболе, шумим при застольях... У детей эмоций гораздо больше. И они ищут возможность их выплеснуть. Именно не растраченные эмоции создают стресс. Другой вопрос, что выброс эмоций не должен быть агрессивен (драка, ругань, щипнуть или укусить). Всё это ребёнок делает не просто так. Задача взрослых - научить ребёнка выплёскивать свои эмоции и контролировать их.

На физкультуре это просто. Чередуем активную деятельность, иногда со смехом и криком, с организованными спокойными движениями. Учимся кричать, «болеть» за свою команду и успокаиваться по окончании эстафеты. С шумом играть в догонялки, перебежки и не толкать других детей, замирать, добежав до «домика». Учимся ждать сигнала, когда уже хочется бежать. Учимся радоваться победе, не обижая проигравших. Учимся проигрывать без истерик, зная, что ещё будет возможность всё исправить. Учимся переживать неудачу, зная, что нельзя быть лучшим везде, но если постараться, то результат не заставит себя ждать. Это то, чего родители, даже самые лучшие, не могут дать своему ребёнку. Пользуйтесь такой возможностью. Обсуждайте с детьми разные ситуации, подсказывайте. Позиция ты плохой или ты лучший - неверная. Слезы и разочарование детей, когда их оценивают сверстники, тому подтверждение.

Я была рада, когда одна девочка мне сказала: «А я теперь научилась по скамейке ходить. Меня мама весь вечер учила». Мама молодец! «А мне папа сказал не прыгать», - грустно говорит другой ребёнок. Папа! Но ведь другие дети прыгают и не только в зале, они развиваются. Найдите место, где ваш ребёнок будет иметь возможность прыгать, а лучше попрыгайте вместе.