

Способы и методы реализации физического развития в домашних условиях

Все родители, любящие своих детей, заботятся о том, чтобы они были здоровыми, быстро росли, правильно развивались физически. Особенно родители заботятся о здоровье детей, понимая, какое значение это имеет для дальнейшей жизни ребенка.

Однако не все отдают себе отчет в том, что состояние здоровья ребенка, его физическое развитие и даже внешний вид - это факторы, тесно связанные с поведением ребенка, его поступками, с формированием индивидуальных черт его личности.

Организм и психика ребенка представляют собой неразрывное целое. Чтобы понять поведение ребенка, его реакцию в различных ситуациях, успехи или неудачи, чтобы грамотно строить взаимоотношения с детьми, родителям надо хорошо знать состояние здоровья своего ребенка, особенности его физического развития.

Попробуем перечислить основные факторы, которые следует учитывать при оценке состояния здоровья и физического развития ребенка:

1. Рост, вес, общее физическое развитие. Для правильной ориентации следует сравнить полученные данные с нормами физического развития, характерными для соответствующего возраста.
2. Общее состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость инфекциям и болезням; перенесенные ранее заболевания и возможные последствия. Для правильного развития психики особое значение имеют заболевания и травмы центральной нервной системы (например, воспаление или сотрясение мозга), а также частота заболеваний в детском возрасте. Дети, имеющие нарушения в функционировании органов зрения и слуха, требуют постоянного наблюдения. Особенно надо следить за тем, как отражаются эти заболевания на формировании психики ребенка.
3. Моторное (двигательное) развитие ребенка. Следует обращать серьезное внимание на правильное развитие левой и правой частей тела, особенно обеих рук.
4. Процессы физического развития тесно связаны с умственным развитием ребенка.
5. Все дефекты и аномалии строения тела ребенка, его внешний вид. Следует учитывать, что как красивая внешность, так и различные изъяны в ней играют большую роль в формировании индивидуальных особенностей характера ребенка.

6. Деятельность нервной системы: возбудимость, уравновешенность, общее состояние.

Изучение состояния здоровья ребенка, его физического развития дает богатый материал для психического и воспитательного воздействия.

Если родители имеют пробелы в своих знаниях о физическом развитии ребенка, необходимо обратиться к врачу-педиатру районной поликлиники, детского сада или школы, а также к преподавателю физического воспитания. Несмотря на широкое развитие медицинского наблюдения за детьми и значительный рост культурного уровня общества, к сожалению, еще есть родители, которые пренебрежительно относятся к физическому развитию своего ребенка. Они не считают обязательным систематический медицинский контроль над ним, не используют предоставленную возможность регулярно обследовать состояние здоровья ребенка. На некоторые дефекты в его развитии они не обращают внимания. Дефект, не исправленный вовремя, не вылеченная болезнь, не устраненное болезненное явление в дальнейшем принимают хронический характер. Беззаботность родителей порой приводит к тому, что у ребенка формируются такие привычки, которые вызывают у него чрезмерные заботы о своем здоровье и неадекватное отношение к своим недостаткам.

Когда обнаруживаются даже незначительные отклонения в строении тела ребенка или замечается неравномерность в его физическом развитии, родителям надо немедленно обратиться за консультацией к врачу.

Наиболее полные знания об общем физическом развитии своего ребенка, особенно о влиянии состояния его здоровья на формирование определенных черт характера, нельзя получить в готовом виде от врача. Самые ценные сведения в этом вопросе дают собственные наблюдения родителей, их раздумья, активные действия, использование ими всего комплекса воспитательных возможностей, необходимых для формирования личности ребенка.

Давайте вспомним известную фразу древнего философа: «Движение - это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие».

Дети, в отличие от взрослых, испытывают органическую потребность в движении. И чем младше ребенок, тем труднее ему это потребность подавить, так как всякая органическая потребность нуждается в удовлетворении.

Движения ребенка только формируются. Не все «участники» двигательного акта созревают одновременно. Раньше всего созревают клетки центральной нервной системы. Проводящие пути спинного мозга созревают в течение первого года жизни. Клетки и ткани периферической нервной системы созревают к 3-3,5 годам, а костно-мышечная система окончательного развития достигает к 12 годам.

Нагрузка на опорно-связочный аппарат довольно высока уже с первых дней жизни ребенка, когда созревают и формируются различные двигательные умения: умение удерживать голову в положении лежа на животе, в вертикальном положении, умение сидеть самостоятельно, умение стоять и ходить. Мышцы ребенка еще не достаточно хорошо и согласованно работают, их нужно воспитывать. Следовательно, взрослые в ответе за то, насколько совершенна и полноценна будет двигательная система ребенка в будущем.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, которые, в свою очередь, затрудняют работу внутренних органов, ухудшая здоровье и развитие ребенка.

Во время движения мышцы потребляют больше кислорода и питательных веществ, их способность сокращаться и расслабляться улучшается, объем увеличивается. Во время упражнений повышается теплопродукция, в связи с чем усиливается деятельность потовых желез, мышечная ткань более обильно снабжается кровью, насыщенной кислородом и другими питательными веществами, увеличиваются легочная вентиляция и объем крови, выталкиваемой сердцем.

Движения обеспечиваются работой многих систем организма: нервной, дыхательной, кровообращения, терморегуляции и т. д. При этом требуется взаимная согласованность в работе всех физиологических систем. В результате систематической тренировки ни одна система организма не останется без изменений. Следовательно, своевременно занимаясь физическими упражнениями с ребенком, мы помогаем ему избежать расстройств питания, частых простудных заболеваний, повышаем уровень его закаленности, предохраняем от возможных заболеваний сердца. Движения благотворно влияют на весь организм ребенка, укрепляют его нервно-мышечный аппарат.

Мало кто из родителей задумывается над тем, что у ребенка снижен тургор (упругость) тканей, слабые мышцы, не соответствует возрасту физическое развитие. А ведь если ребенок отстает от сверстников, то и нагрузка на его костно-мышечную систему должна быть не возрастной, а соответствующей функциональным возможностям.

Воспитание двигательной сферы - это помощь в качественном созревании всех «участников» двигательного акта, подбор специальных средств на все мышцы, начиная с первых месяцев жизни. Занимаясь с ребенком физкультурой, вы помогаете ему лучше развиваться умственно.

Родители должны быть уверены в том, что развитие двигательных навыков и другие упражнения воспринимаются детьми как игра - короткие, веселые занятия, в которых взрослые постоянно принимают участие как партнеры, тренеры и благожелательные зрители.

Уважаемые родители, организуйте в вашей квартире «игровую комнату» или «игровую площадку» в вашем доме (во дворе), и пусть это место будет вашим «спортивным залом» для вас и ребенка.

Попытайтесь заниматься каждый день (выберите время, когда ребенок не устал, не голоден и не капризен), играйте, используя знакомые упражнения и игры (или придуманные вами и вашим ребенком). Главное - заниматься такими видами физической активности, которые позволяют укреплять мышцы, увеличивать гибкость суставов, повышать выносливость и развивать двигательные навыки; так как эти веселые занятия проводятся вместе с вами, ребенок будет получать удовольствие от движений и упражнений. Переносите иногда игры и упражнения на игровую площадку на улице, в парк.

Для занятий вам понадобятся мячи разного размера (15 см, 18-20 см, теннисный мяч, массажный мяч для профилактики плоскостопия, большой ортопедический мяч (фитбол)), скакалка веревочная, гимнастический обруч, гимнастическая палка, велосипед, пригодятся также кубики, кегли, флажки. Такой спортивный инвентарь принесет вашему ребенку массу удовольствия и несомненную пользу.

