

Консультация на тему: «С какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание»

Биологически обусловлено, что дети на протяжении всего периода взросления нуждаются в постоянном движении. Это необходимо для организации высокого уровня обменных процессов в организме, создании условий для правильного роста и развития тела. Понимая важность физического развития, многие родители задаются вопросом, как правильно организовать жизнь ребенка, чтобы обеспечить достаточное количество движения с максимальной пользой для здоровья. На помощь в решении задачи приходит многолетний опыт педагогов и воспитателей, врачей и генетиков.

Оценивая влияние различных вариантов развития детей, специалисты пришли к выводу, что для создания оптимальных условий необходимо применять простые, но действенные формы физического развития. Необходимо разнообразие применения разных форм — подбор их исходя из особенностей конкретного ребенка, его возраста и навыков. Некоторые возможно применять с самого рождения, другие вводятся постепенно по мере освоения основных физических умений, появления целостного восприятия информации.

Можно выделить несколько стадий физического воспитания ребенка: Подготовительная (с рождения до освоения навыка ходьбы 11 месяцев — 1,4 года); Первый этап физического воспитания (1-3 года); Второй этап физического развития (3-6 лет); Третий этап физического развития (7 — 12 лет); Четвертый этап физического развития (12-17 лет). Следует понимать, что выделенные границы физического воспитания и развития условны, переход между стадиями происходит плавно и зависит от навыков и физического состояния конкретного ребенка.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия рекомендуется вводить в ежедневный воспитательный процесс с 1 года, не учитывая формы, применяемые для младенцев (массаж, фитбол и т.д.) В первую очередь ребенка знакомят с зарядкой, проводимой утром до еды. Ее длительность для дошкольников не превышает 10 минут. В рамках зарядки основной целью считается разминка всех суставов, активизация работы всех клеток организма. В будние дни можно ограничиться небольшим комплексом на 5 минут, а в выходные сделать полноценный набор упражнений. С 5-6 лет при использовании методик обучения, требующих от ребенка находиться некоторое время в статическом положении (сидя за столом), целесообразно введение новых форм физкультурно-оздоровительного направления — физкультминутки и разминки. Их проводят с целью профилактики развития сколиоза и

нарушения зрения. Время проведения до 5 минут. Форму можно выбрать исходя из возраста ребенка. Прекрасно на развитие физических навыков влияет ежедневная гимнастика, проводимая в дневное время. Ее можно вводить в жизнь ребенка с 3 лет, но наиболее подходящим считается возраст 5-6 лет. В рамках гимнастики можно предложить освоить упражнения, улучшающие гибкость, выносливость, стойкость.

Если кроха развивается в соответствии с возрастными нормами, не имеет ограничений в физической нагрузке, связанных с состоянием здоровья, родители могут, ориентируясь по возрасту, вводить подходящие формы физического развития.

Подготовительный этап физического развития (с рождения до освоения навыка ходьбы). На этом этапе физического развития ребенка возможно применение только физкультурно-оздоровительных мероприятий: гимнастика и массаж (доступные по возрасту). Важно! Допустимые по возрасту упражнения должен показать родителям специалист. Уточните у педиатра в поликлинике о наличии тренера, который может проконсультировать. Указанные варианты физического развития до года обеспечивают своевременное освоение ребенком необходимых навыков, раннее приучение к основам здорового образа жизни.

Первый этап физического воспитания (1-3 года). С момента, когда малыш освоит умение ходить без опоры, можно разнообразить применяемые формы физического воспитания. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям (гимнастике, массажу, плаванию, занятиям на фитболе и закаливанию), рекомендуется добавить: зарядку; дневную разминку. С 2-х лет допустимо применение уроков физкультуры в облегченной игровой форме. Физическое воспитание детей с 1 до 3 лет — занятия, направленные на совершенствование имеющихся навыков. Нежелательно предлагать малышу упражнения, которые требуют от него действий, не изученных в рамках обычной игровой деятельности. Например, если он еще неуверенно бежит, то не стоит призывать его оббегать препятствия, лучше предложить выполнить пробежку по прямой без лишних предметов. Вводить упражнение на преодоление препятствий стоит только после того, как кроха начнет делать это во время ежедневной прогулки или домашних игр. Иногда, глядя на других малышей, мамы испытывают желание поскорее научить собственного ребенка навыкам, которые пока ему недоступны. Это потенциально опасное желание. Каждый ребенок индивидуален и обучается физическим навыкам со своей скоростью. Излишняя нетерпеливость и желание форсировать события могут отбить у крохи желание заниматься спортом. Следует помнить, что детям интересно делать те упражнения, которые у них получаются. Сложные, непонятные действия могут вызвать отрицание, а не стимулировать достижение успеха. Как правильно?

Чтобы привлечь ребенка к какому-либо упражнению, нужно показать его на собственном примере, после чего помочь повторить. Если с поддержкой взрослых выполнить задание не получается, лучше оставить задачу на некоторое время, заняться развитием изученных движений. Зарядка, дневная разминка и занятия для детей от 1 до 3 лет — игровые действия с постоянным текстовым сопровождением. Идеально сопровождать любую задачу интересным рассказом, наглядным описанием (наклоны — собираем грибочки, махи руками — летаем как птицы, прыжки на двух ногах — как зайчики и т. д.). Плавание — один из видов физического воспитания ребенка на первом этапе развития.

Второй этап физического воспитания (3-6 лет) К 3-м годам психическое развитие ребенка достигает нового уровня. Ребенок начинает осознавать себя как отдельную личность. С этого момента возможно введение разнообразных форм физического воспитания: полноценные занятия. Длительность должна соответствовать возрасту ребенка: с 3 до 4 лет — до 15 минут; с 4 до 5 лет — до 20 минут; с 5 до 6 лет — до 25 минут.

Приблизительно в 3 года дети начинают интересоваться играми со сверстниками. Это идеальный возраст активной социализации. Эту особенность периода можно использовать для развития физических навыков, предлагая играть в различные подвижные игры. Перед тем, как предложить ребенку игру, следует оценить, насколько она подходит его возрасту. Рекомендуется при первом ознакомительном обучении принимать в ней активное участие, но не использовать собственные навыки в полную силу. Например, предложив поиграть в догонялки, не стоит быстро догонять ребенка и не давать ему себя поймать. На первом этапе знакомства с подвижными играми главное — вызвать интерес к игре, показать, что прилагая максимум усилий, можно достигнуть победы.

Приблизительно с 4-5 лет можно попробовать начать посещать спортивные праздники, знакомить с различными вариантами активного образа жизни. Совместный активный отдых. Эта форма физического воспитания доступна ребенку с 3-х лет в простейшей форме. Для начала можно предложить длительную пешую прогулку или пробег на самокате. С увеличением физических возможностей ребенка необходимо увеличивать нагрузку, предлагая новые маршруты, более длительные походы. К 5 годам можно предложить пойти в первый поход, но следует продумать остановки и увлекающие занятия для преодоления скуки.

Третий этап физического воспитания (7 — 12 лет). Третий этап физического воспитания приходится на период начала обучения в школе. Часть задач по физическому развитию берет на себя учреждение образования. На его базе ребенок будет заниматься уроками физкультуры, знакомиться с различными

вариантами эстафет и соревнований. Но начало школьной жизни не говорит о полном отказе родителей от контроля физического воспитания ребенка. Наоборот, следует тщательно следить, чтобы кроха вне школы получал достаточное количество физической нагрузки. На помощь родителям детей этой возрастной категории приходят множество различных спортивных секций. Желательно продолжать знакомить ребенка с различными упражнениями во время зарядки, предлагать новые подвижные дворовые игры, организовывать спортивные праздники и совместные активные мероприятия (велозабеги, походы и т. д.)

Четвертый этап физического воспитания (с 12 лет). Четвертый этап физического воспитания считается одним из самых сложных, ведь он приходится на переходный возраст. Время становления личности ребенка часто сопровождается различными бунтами против устоявшихся правил, отказом от нежеланных занятий. На этом этапе рекомендуется исключить давление и активизировать методы влияния на восприятие необходимости вести активный образ жизни: собственный пример; активный совместный отдых; серьезные и откровенные разговоры о ЗОЖ. Четвертый этап подводит итог под всей работой, проведенной ранее. Если опыт развития физических навыков был положительным, то к этому возрасту у ребенка формируется стойкая необходимость придерживаться установленных стандартов. Родителям остается только обеспечить разнообразие для действий.

Можно ли отказаться от физического воспитания в домашних условиях, если кроха посещает детский сад или школу? Распространенная ошибка молодых родителей — прекращение использования различных форм физического развития с момента организации посещения дошкольного или школьного учреждения образования. Физическое воспитание — цельный процесс, происходящий на протяжении всего времени активности ребенка. Вне зависимости от того, посещает ребенок ДОУ, школу или нет, ему необходимо создавать условия для постоянного физического совершенствования в домашних условиях. Количество таких занятий может быть уменьшено без потери качества. Использование разных форм физического развития ребенка — важный шаг в развитии ребенка. Благодаря им, он получит не только крепкое здоровье, но и научится испытывать радость от здорового образа жизни.