

Организация двигательной активности ребенка

В домашних условиях надо постараться предоставить малышу место, достаточное для занятий гимнастикой и игр. Часть времени, проводимого с детьми, необходимо уделять развитию двигательных умений и подвижным играм. Занятия должны проводиться систематически, желательна в одно и то же время. В комплекс имеющихся игрушек нужно обязательно включить 2 обруча, гимнастическую палку длиной 50-75 см, маленькую палочку (40 см.), 2 скакалки, 2 булавы, большой и маленький мячи, мешочек с песком (масса – 250 г.), скатанное одеяло.

Ежедневно занятия проводятся с применением какого-либо из этих предметов. Учитывая анатомо-физиологические особенности детей до 3 лет, необходимо соблюдать определенную последовательность упражнений в занятиях: ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, сохранение равновесия, упражнения для мышц спины, живота, ног. У детей надо воспитывать естественную привычку дышать носом. Если ребенок дышит преимущественно ртом, нужно обратиться к врачу, т.к. такое дыхание обычно является следствием заболеваний носоглотки.

Между выполнением упражнений нужно делать небольшие перерывы для «отдыха», когда происходит переключение внимания и подготовка к следующему упражнению (взять мяч, поставить стул, положить обруч, и т.д.). Для предупреждения различных нарушений осанки и искривлений позвоночника необходимо своевременно обращать внимание даже на незначительные дефекты и, посоветовавшись с врачом, стараться их устранить. При недостатке времени для занятий следует хотя бы дать ребенку побегать за мячом, попрыгать.

Подготовила инструктор по ФК Саткаева И. С.

