

Физическое развитие

Доводилось ли вам слышать такую забытую песенку?

В каждом маленьком ребёнке -
И в мальчишке, и в девчонке -
Есть по двести грамм взрывчатки
Или даже полкило.
Должен он скакать и прыгать,
Все хватать, руками дрыгать.
А иначе он взорвётся,
Неизвестно от чего.

Несмотря на то что эта песенка шуточная, она довольно точно отражает одну важную психофизическую особенность детей: их повышенную жизненную активность, стремление к постоянному пребыванию в движении. Вот откуда берут своё начало постоянные мамины одёргивания: «Не вертись! Стой смирно! Что за ребёнок?..» А он просто не может стоять смирно — в этом возрасте все ребятишки становятся удивительно похожими на маленьких обезьянок, потому что растущая мускулатура требует все больше и больше кислорода, который попадает в организм только благодаря активным физическим движениям.

Но вот проблема: двигательный опыт малышей невелик, поэтому их движения однообразны и требуют помощи со стороны взрослых. Что же делать? А вот что: попробуйте-ка переключить потребность вашего малыша к простым подскокам на осмысленные движения, дав ему своеобразные подсказки. Пусть для начала малыш покажет, как летает бабочка, - руки в стороны и полетел. Устал? Теперь пусть покажет, как скачет козлик, летит самолёт, косолапит медвежонок. Словом, пусть ребёнок подключит к своим физическим действиям ещё и образное мышление. Увидите, скоро он сам поймёт, что такие игры ему под силу, и начнёт скакать зайчиком, ползать черепахой, бегать оленем и т.д.

Так ребёнок через игру придёт к осмыслению пользы и удовольствия, которых можно достичь за счёт разнообразных спортивных занятий.

Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой

Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребёнка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни ещё не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребёнка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребёнок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребёнка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребёнка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребёнка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры. Если у ребёнка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы

занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки, и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребёнку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребёнка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребёнка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребёнка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.