**Рухова активність – запорука здорового способу життя**.

У наш час кожній людині відомо, що фізкультура і спорт корисні для здоров'я. Що ж стосується ролі руху для фізичного і психологічного розвитку дитини, то про це наголошується майже в усіх книгах про виховання дітей. Дійсно, неможливо уявити здорову дитину малорухливою. Установлено, що кожен руховий акт здійснюється в просторі і часі, тому дитина, яка активно рухається, отримує можливість набути за певну одиницю часу більшого об'єму інформації, що, як наслідок, сприяє прискореному формуванню її психіки. Фахівцями доведена також взаємозалежність рухової активності і розвитку мовлення. Рухова активність збільшує словниковий запас дитячого мовлення, сприяє більш осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що покращує психічний розвиток дитини.

Таким чином, можна виділити наступні основні моменти у впливі рухової активності на організм дитини. Це створення енергетичної основи для росту і розвитку та сприятлива стимулююча дія на формування психічних функцій. Такі положення в сукупності забезпечують і оздоровчий ефект фізичних вправ.

Фізичний розвиток дитини проявляється в таких основних властивостях, як сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. Кожна із цих властивостей сприяє і зміцненню здоров'я. Суттєвий позитивний вплив на підвищення витривалості, наприклад, мають фізичні навантаження у вигляді повільного бігу та стрибків. Але чи доцільно рекомендувати біг малюкам середнього дошкільного віку? Стверджувальна відповідь на це запитання не залишає сумнівів. Нині доведені як доцільність, так і оздоровча ефективність використання спочатку елементів, а потім і повноцінних, але не дуже тривалих комплексів бігових навантажень у повільному темпі ( швидкість до 7 - 8 км на годину).

Починати такі вправи можна вже на третьому році життя, чергуючи їх з ходьбою, стрибками, дихальною гімнастикою та підкиданням дрібних предметів. Дистанція перших пробіжок не повинна перевищувати 40 - 50 метрів. Звичайно, проводити такі заняття краще в ігровій формі. Важливо підкреслити, що найбільший оздоровчий ефект дають сюжетні ігри з тривалими біговими навантаженнями. Наприклад, хтось із дорослих зображує коня, мотоцикл, катер тощо.

Важко переоцінити значення для здоров'я дітей таких ігор, як всім відомий «Квач», «Гілка», класики, «Мотузочка». Багато цікавих рухливих ігор проводяться м'ячем, скакалкою та іншими предметами. Важливо, щоб в іграх малюків брали участь дорослі, здатні створити навколо себе атмосферу радості. У цих заняттях навантаження збільшується поступово, але не шляхом подовження дистанції, яку пробігає дошкільник, а шляхом повторення ії 2-3 рази під час одного заняття. На 4 - 5 роках життя можна перейти до більш тривалих пробіжок, спочатку до 80 -100, а потім до 150-200м.

Якщо батьки зацікавлені у зміцненні здорові дитини, варто додатково вводити в режим дня біг. Коли це можна робити? Насамперед після повернення з дитячого садка дитині обов'язково треба дати можливість побігати і пострибати. Непогано, якщо це буде проходити у формі веселої гри чи жартівливого змагання з мамою або татом. Циклічні вправи потрібно обов'язково включати в комплекс ранкової зарядки (з 5-ого року життя малюка ), яку краще проводити на свіжому повітрі знову-таки разом із батьками.

Зарядка має закінчуватися водними процедурами. Позитивну оздоровчу дію мають і інші циклічні вправи, насамперед лижні прогулянки. У таких фізичних навантаженнях бере участь велика кількість м'язів.

На відміну від бігу рухові на лижах дітей треба навчати. Необхідно дібрати лижі і палки відповідно до росту дитини. Для малят у віці 3-4 роки довжина лиж може перевищувати їх зріст на 5 - 7 см. Лижні палки мають бути трохи нижчими від плеч. Черевики для лиж потрібно добирати так, щоб можна було без зусиль їх взути на 1 - 2 товстих шерстяних шкарпетки. Потім необхідно показати дитині, як носять лижі, одягають їх на ноги і прибирають їх на місце. Перші заняття на снігу проводяться без палок і починаються з навчання падіння на бік з розведенням рук у сторони. Не можна допускати спроб сісти на лижі, тому що це може призвести до травм.

Перші вправи - це ходіння по прямій з поступовим засвоєнням ковзного кроку, коли лижі не відриваються від лижні. Потім діти мають навчатися буксировці на лижах (малюк тримається за палки, які тягне дорослий ), розвороту на місці та, нарешті, подоланню підйомів «драбинкою» та «ялинкою».

Можна навчити дитину гальмуванню «плугом», коли кінці лиж розсунуті, а носки лиж та коліна зводяться ближче один до одного і лижі ставляться на внутрішні ребра.

Слід пам'ятати, що лижне тренування для середніх дошкільнят проводиться при гарній, теплій погоді і не повинне перевищувати ЗО хвилин. Одяг не повинен заважати рухам дітей і перегрівати їх. Наступним видом корисних навантажень, що мають суттєву оздоровчу та загально розвивальну дію, є плавання. Цей вид спорту має ту перевагу, що ним можна займатися в будь - якому віщі. Плавальні навантаження зміцнюють м'язи серця, покращують кровообіг; плавання також є ефективним засобом профілактики і навіть лікування порушень осанки і сутулості. Установлено також, що плавання має позитивний вплив на процес росту дітей.

При навчанні дитини плавання насамперед потрібно подбати про її безпеку на воді. Для цього використовують басейни глибиною від 50 до 90 см.

Кращий басейн - відкритий з підігрівом води. Усі вправи проводяться на мілкому місці і тільки в бік берега. Не можна залишати дитину біля води без нагляду ані на хвилину. Краща температура води підчас занять в басейні -близько 27 градусів.

Тривалість занять визначається поведінкою дитини : як тільки з'являється легкий озноб, послаблюється увага, потрібно одразу зробити перерву, тіло малюка розтерти рушником і вдягти на нього теплий одяг. Зазвичай перші заняття не повинні перевищувати 7-8 хвилин, поступово їх можна подовжити до 15 - 20 хвилин.

Навчання плавання складається з кількох етапів. Спочатку корисно провести вправи, що імітують деякі плавальні рухи, на суші. Завданням наступного етапу є освоєння дитиною води та навчання рухам у ній ( ковзання, пірнання, дихання у воді, пересування тощо).

Вид циклічних вправ, який мають освоїти діти середнього дошкільного віку, - це їзда на велосипеді. Малятам 3 -4 років рекомендується пересування на триколісному велосипеді. Цей процес приносить дітям неабияке задоволення, а також зміцнює м'язи кінцівок, розвиває фізичні якості - силу, спритність, витривалість. Діти - велосипедисти стають більш сміливими та наполегливими і отримують безліч позитивних емоцій завдяки своєму триколісному другу.

Отже, заняття спортом з дітьми можуть бути дуже різноманітними, головне - їх послідовність, систематичність та вірна організація. Коли та як відвести час для фізкультурних занять з малюками? Що стосується робочих днів, то кілька хвилин на ранкову зарядку і півгодини на вечірні ігри з дитиною може без зусиль знайти навіть найбільш зайнятий батько. Потрібно тільки мати бажання для цього! У вихідні дні і особливо під час відпустки ефективним оздоровчим засобом може і повинен стати туризм - фізичні тренування на лоні природи.

До будь - якого, навіть одноденного, походу потрібно підготуватися всією родиною, причому діти повинні бути активними учасниками цих приготувань - збирати рюкзаки, іграшки, спортивне приладдя, брати участь у виборі маршруту так, щоб він проходив по цікавих місцях (лісом із чистим повітрям та поблизу водоймищ). Дуже важливий правильний вибір взуття для дитини, яке має бути легким, зручним та міцним і не здавлювати ногу дитині. У рюкзаку малюка знаходяться змінний одяг, рушник та інші необхідні предмети. Вага рюкзака для дітей 4-5 років не повинна перевищувати 1 – 1,5 кг.

Перед тим, як вирушати в похід, дитина має бути навчена правильній техніці ходьби. Особливої уваги та обережності потребує ходьба лісом. Малюк повинен навчитися слідкувати за тим, хто йде попереду нього, йти з опущеними руками, дивлячись під ноги та орієнтуючись на місцевості. Діти йдуть одразу за тим, хто крокує в голові колони.

Дистанція проходів для дітей віком 3-4 роки не повинна перевищувати 3,5 - 4 км при швидкості пересування до 3 км на годину. Поступово відстань можна збільшувати до б - 7 км.

Під час походу варто не поспішати, заохочувати дитячу допитливість, розповідати дитині про дерева, квіти, тварин та інших мешканців лісу. Не варто ходити з дітьми мовчки, краще їм щось розказувати або розучувати під час подорожі віршики, співати пісні. Разом з тим, слід намагатися підтримувати ритм пересування, інакше діти швидше стомляться. Першими ознаками стомленості є капризи і плаксивість, тоді краще зупинитися для короткого відпочинку. Зазвичай через 30-40 хвилин після початку ходьби організується перший привал протягом 15-20 хвилин. Після відпочинку діти можуть випити води і погратися. Найбільш популярні ігри з м'ячем, з ходьбою навшпиньках, тримаючись витягнутими руками за протягнути між деревами мотузку, ходіння по колоді з різних боків тощо. Остання гра з дітьми проводиться разом із дорослими.

При хорошій підготовці до походу та правильній його організації малюки не тільки отримають неабияке задоволення, позитивний емоційний настрій, відкриють для себе багато нового та цікавого, пізнаючи світ, але й суттєво зміцнять своє фізичне та психічне здоров'я.