

Фізичне виховання дітей дошкільного віку

У сучасному суспільстві питання про фізичне виховання дошкільнят стоїть дуже гостро і надзвичайно турбує багатьох батьків. На сьогоднішній день стало дуже модно займатися спортом або просто загальнозміцнюючими вправами, стало дуже модно піклуватися про своє здоров'я, стежити за правильним харчуванням і т.д. Але статистика говорить про те, що наші діти схильні до багатьох факторів і всього лише 4% абсолютно здорових дітей вступає до школи.

Багато хто помилково вважає, що до фізичного виховання відносяться тільки розвиток фізичних якостей дитини. Це далеко не так.

До фізичного виховання дитини, в першу чергу, відноситься збереження і зміцнення здоров'я малюка. Ваша дитина ще дуже мала і не може без допомоги дорослого берегти і зміцнювати своє здоров'я.

У дошкільному віці відбувається бурхливий розвиток організму дитини. У нього активно формуються нервова, кістково-м'язова системи, удосконалюється дихальний апарат. У цей період закладаються основи доброго здоров'я і повноцінного фізичного розвитку.

Основними і першочерговими завданнями для батьків, у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, є охорона життя, поліпшення фізичного розвитку, поліпшення здоров'я, функціональне вдосконалення, підвищення працездатності організму, загартовування. Такий підхід пов'язаний з тим, що у дітей дошкільного віку ще до кінця не розвинені захисні властивості організму і вони більшою мірою схильні до несприятливих умов навколишнього середовища.

Різні методи загартовування дітей були особливо популярні в радянські часи, і тоді до цього питання підходили дуже серйозно. До речі, малюки хворіли і тоді, але не так, як зараз. Уже з народження сучасні карапузи ослаблені і схильні до частих хвороб. Тому старі методи набувають нової актуальності. Багато фахівців радять загартовувати своє чадо ще з народження. Особливу увагу вчені звертають на те, що процедури повинні бути регулярними, грамотними і усвідомленими.

Природні сили природи (сонце, повітря, вода) використовуються для загартовування організму, для підвищення його пристосованості до підвищеної і зниженої температури.



Повітряні процедури

Свіже повітря повинно постійно оточувати дитину, навіть якщо вона знаходиться всередині приміщення. Цілющий кисень проникає крізь шкіру і в дихальні шляхи. З повітряних процедур у дитячих садках проводяться такі заходи для загартовування(цього слід дотримуватися і вдома):

- прогулянки на свіжому повітрі;
- повітряні ванни.

Приміщення, в яких перебувають діти, повинні бути добре провітрюваними, і це теж входить в програму загартовування.



Сонячні ванни

Серед усіх природних факторів загартовування найбільш сильнодіючими є сонячні промені.

Оптимальне використання сонячних променів сприятливо позначається на функціях фізіологічних систем. Світлоповітряні ванни рекомендується приймати, починаючи з температури повітря не нижче 20 ° С в тіні.

Сонячні промені мають загальнозміцнюючу дію на дитячий організм, вони активізують обмін речовин, покращують самопочуття, піднімають настрій, сприяють здоровому сну і апетиту (це ще один спосіб для тих, хто не знає, як поліпшити апетит), регулюють теплообмін. Поряд з такими позитивними властивостями сонце нерідко діє шкідливо. Тому до таких процедур необхідно підходити відповідально і обережно. Для молодших дітей ефективними виявляться сонячні ванни, які рекомендується проводити в русі. Однак ігри ці повинні бути спокійного характеру.

Сонячні ванни дітям потрібно приймати:

- *вранці (з 8 години і до 9 годин);*
- *після обіднього сну (з 15 години і до 16 годин).*

Необхідно постійно стежити за тим, щоб не було сонячних перегрівів. Процес загартовування дітей потребують від батьків чималих зусиль, але вони будуть 100% -во виправдані. Мало того, що істотно зменшиться захворюваність, ще у дітей буде хороший сон, відмінний апетит і радісний настрій.



Як загартовувати дитину:

10 правил для батьків

1. Основні фактори загартовування - це сонячні ванни, водні процедури, свіже повітря.
2. Бажано починати загартовування з перших місяців життя малюка. Якщо ж в дитинстві ви не привчили дитину до загартовування, не хвилюйтеся, це можна зробити в будь-якому віці.
3. Головне для загартовування дитини - це ваша наполегливість і цілеспрямованість. Якщо ви почали загартовування, не робіть перерв, адже навіть після невеликої перерви доведеться все починати заново.
4. Характер загартовування повинен відповідати віку дитини. Нововведення в загартуванні потрібно вводити поступово, з рівномірним збільшенням.
5. Перед тим, як почати загартовування дитини, необхідно проконсультуватися з лікарем. Можливо, що лікар дасть якісь протипоказання, тоді загартовування починати не варто. Якщо ж протипоказань не було, і ви почали загартовування, з перших днів процедур регулярно відвідуйте педіатра. Якщо здоров'я дитини погіршується при загартовуванні, тоді процедури необхідно припинити і звернутися до лікаря.

6. Починати гартувати необхідно з повітря і води.
7. Загартовування повітрям полягає в щоденному провітрюванні кімнати, де знаходиться дитина. Такі провітрювання потрібно робити близько двох разів на день, навіть в зимовий період. Влітку, коли жарко, вікна можна взагалі не закривати. Температура в кімнаті повинна бути не нижче 18 градусів. Найчастіше гуляйте з дитиною на вулиці. У теплу пору року корисні гуляння босоніж по морській гальці, щепені, траві, камінню.
8. Робіть разом з загартовуванням традиційні процедури - купання і вмивання. Починайте вмивати дитину прохолодною водою (28С) і поступово зменшуйте температуру води до 20С.
9. Також можете проводити обливання: купайте дитину в теплій воді (36 С) протягом 8 хвилин, після цього облійте малюка більш прохолодною водою. Кожні 5 днів знижуйте температуру води для обливань на один градус, необхідно звести її до температури не менше 28С.

10. Перед тим, як ви почнете гартувати дитини, спробуйте загартовування самі, щоб мати своє уявлення про цей процес.

