

## **Особенности детского организма при проведении игр и упражнений на свежем воздухе для родителей**

**Арестова Елена Геннадьевна, инструктор физического воспитания**

Часто болеющие и ослабленные дети, становятся общей проблемой для своих близких. Их неокрепший организм пытается справиться с опасностью вирусов и инфекций, конечно родители и врачи всеми силами стараются помочь: консультация у лучших специалистов, применение более новых и эффективных препаратов, изоляция от массового скопления людей и детей.

Все это правильно при серьезных признаках заболеваний. Но есть еще моменты ускользающие от нашего внимания.

Первое - это психоэмоциональное состояние.

Второе - это постоянный рост органов.

В первом случае у детей часто болезнь представляет собой результат восприятия беспокойства и озабоченности родителей. Этот негативный фон мешает порой выздоровлению детей.

Во втором случае у детей играет роль мышечная система, которая имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограниченное движение негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Конечно ограничения в движениях приводят к нарушению осанки, к ослаблению функций дыхания и кровообращения.

Как тут помогут игры спросите меня вы?

Наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека на свежем воздухе нашли отклик в целой области медицине- лечебно-профилактической физкультуре.

Только правильно организованная двигательная активность позволяет справиться с проблемами нездоровья. Важен системный подход для формирования правильных навыков движений, дыхания при выполнении многократных упражнений, несмотря на болезнь и старые привычки, осуществляет правильные действия, на пример дыхание через нос.

Важно помнить о том, что психика ребенка в раннем возрасте, устроена так, что дошколенка практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Значит ребенку должно быть интересно; он делает что-то не оттого, что «надо» и «полезно», а оттого, что ему это нравится. Учитывая это родителям важно найти подход и адаптированные движения своему ребенку. Выходя на улицу, мы делаем первый шаг к закаливанию организма. Радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворения от правильно сделанных движений, соответствуют потребностям растущего организма. В результате использования игр на свежем воздухе мы не только лечим детей, но и способствуем их всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков,

координации движений, ловкости и меткости. Игры на свежем воздухе закаливают организм и укрепляют иммунитет.

Во время игр часто возникают неожиданные смешные ситуации. Это вызывает искренний смех у детей, и как следует цепная реакция у родителей. Такая непринужденная веселая атмосфера не дает ребенку «уйти» в болезнь, позволяет родителям проявлять больше внимания, что стимулирует общение с детьми в атмосфере любви, заботы и радости. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

На прогулку выходим каждый день при соблюдении температурного режима, правильно по сезону подобранной одежды, обуви. Временные рамки зависят от состояния здоровья и возраста. Легкие игры можно чередовать с более сложными, это позволит разнообразить прогулку. Но следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен при частом и системном подходе. Будьте здоровы и внимательны к вашим детям.

Пример для зимней прогулки:

### **Зимние забавы**

#### *Цели игры:*

Общее укрепление организма ребенка

Развитие координации движений, чувства равновесия

Формирование правильной осанки

Развитие ловкости, меткости

Воспитание умения действовать в коллективе

#### *Необходимые материалы:*

Санки, лыжи

#### *Ход игры:*

1. Игра на снегу: прокладывание тропинок, лепка снежков и метание их в цель, игра в снежки, лепка из снега домиков, крепости, снеговика.
2. Соревнование на санках: дети отталкиваются от снеговой дорожки руками из положения на животе. Нужно следить, чтобы голова и пояс верхней конечности были приподняты повыше. При катании сидя верхом на санках дети отталкиваются от дорожки ногами, при этом нужно контролировать осанку. Поощряется тот, кто выполнил задание более четко.
3. Ходьба на лыжах на равнине.

Правильно выполнившие задание поощряются. Усложнить задание можно придумать быстрый темп и дополнительное задание.

