**Физкультура или «здоровый быт»**

*Автор: Козырева Надежда Петровна*

*Инструктор по физической культуре*

Самым древним видом борьбы на территории нынешней России, считается медвежья борьба. В медвежьей борьбе не было определенной тактики, в нее входили физические упражнения, показывающие приемы и способы приучения диких животных. Историческое значение для развития культуры России имели два великих новшества: введение христианства как государственной религии (988 г.) и появление письменности – славянского и русского алфавита. Значение христианизации Древней Руси состоит в том, что благодаря этому Русское государство перешло в качественно новое состояние в сфере духовности, нравственности, эстетики, культуры. Произошел переход от родоплеменного общества с его языческими представлениями к цивилизации. Это отразилось на всех сферах общественной жизни, в том числе и на физической культуре.

Физическая культура - это совокупность знаний, направленных на развитие и укрепление здоровья человека и общества. Она включает в себя следующие элементы: систему физического воспитания; специальные научные знания по анатомии, физиологии, психологии и другим отраслям. Достижение физического совершенства славянами осуществляется в состязательности. Широкое распространение у славян получают игры, в основе которых лежат элементы трудовой деятельности. [2]

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя: разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание.

Родители стремятся развивать своего ребенка, но все чаще и чаще приходится слышать, как мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Не стоит умалять значения физической подготовки! Врачи, обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск. Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

-у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%!);

-более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно; от 20 до 25% малышей уже имеют нарушения кровообращения; 40% детишек регулярно жалуются на боли в спине.

Следует помнить, что по-настоящему гармонично развитая личность формируется из умственных, нравственных и физических качеств вашего ребёнка. Ещё Авиценна в 11 веке писал: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек, не будет иметь нужды ни в каком лечении, направленном на устранение болезни…» [1]

Я предлагаю дружно и совместно развивать наших деток. Вот несколько игр (на мой взгляд, современных и интересных для совместной с детьми игр);

-игровой стретчинг (игра с эластичной резинкой) — это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Значение игрового стретчинга:

- мышцы становятся более эластичными и гибкими;

- повышается общая двигательная активность;

- упражнения направлены на формирование правильной осанки;

- воспитываются выносливость и старательность;

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 6 раз. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Приятное тактильное ощущение в работе с резинкой и разнообразная цветовая палитра!

**Подвижная игра «Попрыгунчик».** Игра с мячом-батут или (тренажер-батут). С мячом выполняют разные движения (хлопки, приседания, наклоны в сторону). Водящий (взрослый) контролирует игру, подсказывает, направляет детей (ребенка). Занятия с мячом развивают координацию движений, ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость. Разновидность мячей и их выбор может удовлетворить самые скромные потребности родителей. Мяч-батут является уникальным тренажёром. Упражнения на нём способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию, благотворно влияют на подвижность и эластичность суставов. Физические свойства мяча позволяют ребёнку выполнять множество увлекательных и разнообразных упражнений (и взрослому тоже)

Ток же хочу сказать немного о фитболе, есть такое направление для физического направления, как фитбол - гимнастика — это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой и зрительный анализаторы. Механическая вибрация мяча оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека. Я думаю, для педагогов и родителей не составить труда найти все, что их интересует на просторах интернета, можно посмотреть здесь [3]

Это очень важно! Дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя. Но главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт – это здоровье!

В нашем быстро бегущем, современном мире есть большой дефицит общения родителей с детьми, игры с детьми – это самое ценное и необходимое общение, также совместные игры очень хорошо выстраивают социально-коммуникативные отношения внутри семьи, коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение.

**Список литературы.**

**1.** <https://fitstars.ru/blog/fizicheskoe-vospitanie-detej-doshkolnikov> Автор статьи Ольга Штокалова, врач-педиатр, врач ЛФК с 15-летним практическим опытом в педиатрии.

**2.** ЗАХАРОВ В. П. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА // НАУЧНОЕ СООБЩЕСТВО СТУДЕНТОВ XXI СТОЛЕТИЯ. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: СБ. СТ. ПО МАТ. XXVII МЕЖДУНАР. СТУД. НАУЧ.-ПРАКТ. КОНФ. № 12(27). — [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sibac.info/studconf/hum/xxvii/40105>

**3**. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/09/06/fitbol-gimnastika-kak-sredstvo-fizicheskogo-razvitiya>