

unicef   
Детский Фонд ООН



Министерство  
здравоохранения  
Республики Беларусь



unicef   
Детский Фонд ООН

Представительство Детского  
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)  
в Республике Беларусь  
e-mail: [unicef@tut.by](mailto:unicef@tut.by)

**ВОСПИТАНИЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЭТО НЕ ЗАНЯТИЕ В ДЕТСКОМ САДУ ИЛИ ШКОЛЕ, ЭТО ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. А КАКОЙ РОДИТЕЛЬ НЕ ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ЕГО РЕБЕНОК БЫЛ ЗДОРОВ?! ИЗЛИШНИЙ ВЕС, МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ И ДАЖЕ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ СВЯЗАНЫ С ГИПОДИНАМИЧЕСКИМ (МАЛОПОДВИЖНЫМ) ОБРАЗОМ ЖИЗНИ, С ОТСУТСТВИЕМ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.

Каждый родитель по-своему подходит к вопросу воспитания физической культуры. Некоторые полагаются на детский сад и школу, мол, там ребенок 2 раза в неделю ходит на уроки физкультуры. Другие начинают с раннего детства приучать ребенка к спорту, отдают его в спортивные секции, часто выбирая тот вид спорта, которым занимались или хотели заниматься сами. Но профессиональный спорт сильно отличается от той физической нагрузки, которая необходима ребенку в каждый возрастной период. Еще бывает такая картина, когда родители «выпихивают» уже ребенка-подростка в спортзал, стимулируя его походы туда разрешением играть на компьютере... Все перечисленные варианты несколько далеки от воспитания физической культуры.

1

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ПЕРЕДАЧУ ЗНАЧЕНИЯ И ЦЕННОСТИ, А, ГЛАВНОЕ, – ПЕРЕДАЧУ И ЗАКРЕПЛЕНИЕ СПОСОБА ПОЛУЧЕНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

### С ЧЕГО НАЧИНАТЬ?

Это очень важный и принципиальный момент. Если родители сами ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются спортом, не получают удовольствие, например, от езды на велосипеде, от катания на лыжах, коньках и т.д., то ребенок тоже вряд ли сделает спорт образом своей жизни.

**ПОЭТОМУ НАЧИНАТЬ  
НУЖНО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО  
С СЕБЯ САМИХ.**



2

Вспомните, когда последний раз вы целенаправленно занимались какой-либо физической активностью (бег за автобусом не считается), а когда вы последний раз всей семьей участвовали в семейном спортивном соревновании? **Успех любого воспитания определяется тем, насколько искренне и последовательно родители сами следуют тем истинам, которые они хотят вложить в ребенка.** Очень важны так называемые семейные «спортивные ритуалы», например, каждую пятницу вся семья идет в спортзал, на выходные – все едут в бассейн, вместе катаются на велосипедах, а на зиму у каждого есть лыжный комплект... Именно так у ребенка и формируется понятие физической культуры, вначале наблюдая, а потом и участвуя с самого детства, получая удовольствие от совместного участия – он приобщается к здоровому образу жизни. Благодаря этому, повзрослев, он сам скорее предпочтет игру с мальчишками в футбол тусовке, попивающей пиво...



Начнем с самого начала, с рождения... Полноценное развитие ребенка зависит от его способности управлять своим телом. Данный процесс упорядочен и подчинен общим биологическим закономерностям. Это проявляется как в росте и формировании отдельных частей тела, так и в развитии и совершенствовании их функций. Психическое развитие младенца напрямую зависит от его двигательной активности. Двигая ручками, ножками, головой, младенец познает мир и начинает выстраивать отношение с окружающими объектами. Именно поэтому сегодня так много говорят о вреде пеленания и все чаще отдают предпочтение одежде от рождения, не стесняющей движения.

Малышу очень важно в этот период: тактильный контакт (поглаживание, легкий массаж), ношение на руках, укачивание. Способность удерживать голову меняет угол зрения ребенка! Он может лежать на животе и смотреть на все вокруг совсем по-другому: все предметы переворачиваются. Сосательный и хватательный рефлексы даны здоровому малышу от рождения и являются его основными возможностями познания окружающего в этот период.

Лежа на животе, ребенок пытается дотянуться до игрушки – он совершает одно из первых целенаправленных движений. Далее нормально развивающийся малыш будет пытаться сесть, всеми силами поднимая свой корпус (вы носили его на руках, присаживали – ему понравился мир в таком ракурсе!). Позже с положения живота привстанет на корточки и совершит очередной скачок – сможет передвигаться ползком. Это очень важный момент в развитии: теперь ребенок самостоятелен в выборе того, что ему интересно. Следующий шаг – это научение самостоятельной ходьбе. Каждый этап очень важен, и **ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ – НЕ МЕШАТЬ, А ВСЯЧЕСКИ СТИМУЛИРОВАТЬ ПЕРЕХОД С ОДНОГО ЭТАПА НА ДРУГОЙ.**

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО, АКТИВНО ДВИГАЯСЯ, РЕБЕНОК ТРЕНИРУЕТ СВОЕ ТЕЛО, НАЛАЖИВАЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ СВЯЗИ МЕЖДУ МОЗГОВОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ.



5

**Внимание!** Уже на этом этапе можно вводить гимнастику, которая при ежедневном выполнении не только принесет пользу здоровью и психическому развитию, но и станет первым этапом в формировании физической культуры.

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Неоценимую помощь оказывает плавание. Если с малышом заниматься плаванием продолжительно и, главное, регулярно, то оно приносит ребенку радость, придает ему смелость, повышает его сопротивляемость заболеваниям, развивает чувство равновесия. У него увеличивается объем легких, т. е. организм снабжается кислородом, улучшающим, в свою очередь, работу мозга. Учить ребенка плавать надо с самого рождения.



6

**КОМПЛЕКС 1** (упражнения для первой зарядки)

1. Положите малыша на спину. Скрестите его ручки на груди и слегка потяните за них.
2. Скрестите его ножки и слегка потяните за них.
3. Положив малыша на спину, согните его правую ножку в колене и поднимите к животику, левую ручку согните в локте и положите на грудь. Затем сделайте то же самое с левой ножкой и правой ручкой.
4. Возьмите малыша на руки. Пощекочите ребенка и осторожно опрокиньте – это укрепит его мускулатуру.
5. Положите ребенка на плечо и покружитесь с ним.
6. Положите ребенка животом на большой резиновый шарик; крепко держа его, двигайте шар во всех направлениях.

После того, как ребенок пополз, необходимо организовать для малыша большое пространство, где он мог бы, находясь в безопасности, спокойно развивать свою подвижность. Когда ребенок пытается встать на коленки, помогите ему, поддерживая его ноги руками. Учите ребенка пятиться, придумывая для этого игры. Очень важно следить за ритмом развития двигательной активности малыша. Если вы будете форсировать обучение, ребенок испугается и перестанет осваивать новые движения. Упражнения носят тот же характер, что на предыдущем этапе, но, по мере того, как ребенок растет и крепнет, усложняются.

Когда ребенок научится самостоятельно ходить, способность изменять направление ходьбы, сворачивать на ходу в ту или другую сторону или даже назад развивается довольно быстро. Двигательные навыки совершенствуются на улице, когда малыш играет с игрушками, которые можно катить за собой или перед собой. Пусть ребенок дома ходит босиком, так как ему легче идти, если он чувствует ножками поверхность пола.



Здесь также необходима своя гимнастика, которая позволит выработать равновесие у ребенка, заставит его ощутить собственное тело и почувствовать силу своей мускулатуры. Ее надо повторять ежедневно.

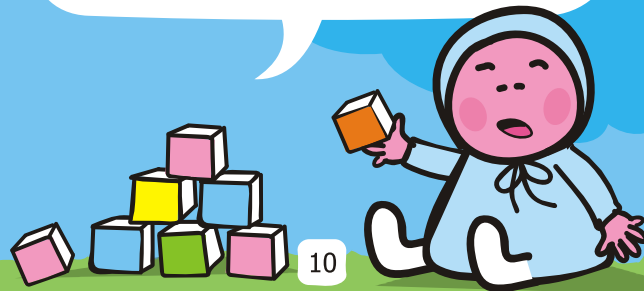
## КОМПЛЕКС 2

1. Положите малыша на плечо и на внутренний сгиб локтя и покружитесь вместе с ним. Меняйте положение: ребенок лежит на локтевом сгибе на спинке, на животе, на боку.
2. Возьмите вдвоем ребенка за кисти рук и за лодыжки и осторожно раскачивайте его.
3. Теперь раскачивайте малыша, держа за одну лодыжку и за одну кисть.
4. Поднимите ребенка за руки и покружите в разные стороны.
5. Возьмите ребенка под мышки, осторожно подбросьте в воздух и поймите его.
6. Научите малыша кувыраться, для этого ему нужно втянуть голову и перекатиться вперед. Когда он к этому привыкнет, положите ребенка на спину, руки прижмите к голове и потяните вверх за ноги, чтобы помочь ему сделать кувырок назад.
7. Переверните ребенка вверх ногами, чтобы он смог походить на руках, затем ему нужно будет прижать подбородок к груди. Закончите гимнастику кувырком.

Подобные упражнения вызовут у вашего чада неописуемый восторг. Но необходимо делать их на твердом матрасе. Будьте осторожны, но не слишком перестраховывайтесь - нужно привить ребенку вкус к рассчитанному риску и абсолютную веру в вас.

Приобретенные детьми двигательные навыки позволяют им стоять и передвигаться, благодаря чему **расширяется познаваемый ими мир**, а, кроме того, появляется возможность изучать его с разных точек зрения. Чем больше ребенок получает информации от своих органов чувств, тем успешнее идет его умственное развитие.

Во многих двигательных навыках, которыми пытается овладеть ребенок, присутствует обучение манипулированию. Чем легче ваш малыш манипулирует своими ручками и пальчиками, тем проворнее он будет перелистывать страницы книги, застегивать пуговики, действовать вилкой и ложкой.



Навыки манипуляции приходят не сразу, поэтому вы должны поощрять ребенка, чтобы он больше тренировался. Если ваш малыш не может застегнуть пуговку, долго с ней возится, не мешайте ему. Конечно, вы можете сделать это быстрее, но пусть он сам справится с этим пока сложным для него заданием. Учите ребенка отвинчивать крышки, нанизывать предметы на веревочку, наливать воду в сосуд с узким горлышком. В этом вам помогут специальные игрушки. Обязательно в арсенале вашего малыша должны быть простейший конструктор и пирамидки.

**БУДЕТ ЗДОРОВО, ЕСЛИ ВЫ УСТАНОВИТЕ ДОМА СПОРТИВНУЮ СТЕНКУ.**

В возрасте от 1 года до 2-х лет дети **начинают активно подражать взрослым**, и если вы сами занимаетесь каким-либо видом спорта – самое время приобщить малыша. Приобретите соответствующий его возрасту спортивный инвентарь и, по возможности, позвольте ребенку делать, как вы. Удачный период для формирования полезных привычек, таких, например, как утренняя зарядка.

### КОМПЛЕКС 3

#### 1. Прыжки

Поддерживая ребенка за руки или под мышки, предложите ему попрыгать на месте вверх-вниз, приговаривая: «Прыг-скок, прыг-скок. Баба сеяла горох, прыг-скок, прыг-скок. Обвалился потолок, прыг-скок, прыг-скок». Следующим упражнением для совершенствования этого навыка может быть такая игра: возьмите в руку игрушку и поднимите ее вверх, держа на небольшом расстоянии от головы ребенка, пусть он попытается, подпрыгнув, достать ее рукой.

#### 2. Игра в прятки

Спрячьтесь от ребенка, пусть он вас ищет. Кричите ему: «Ау! Ищи меня!» Когда ребенок вас найдет, подхватите его на руки, покружите слегка, вызывая положительные эмоции. Затем научите ребенка самого прятаться, а вы будете его искать. Делайте это не слишком долго, но пусть ребенок слышит, как вы его зовете, и наблюдает за вами. В этом возрасте дети обычно долго не могут терпеть такую ситуацию и сами выходят из укрытия.



### 3. Лазанье

- Положите яркую игрушку на диван. Чтобы достать ее, ребенок вынужден будет залезть на диван и слезть на пол.
- Привлекая внимание ребенка каким-либо ярким предметом, стимулируйте его пролезть на четвереньках под стулом.
- Учите ребенка залезать и вылезать, например, из большой коробки. Помогайте ему на первых порах.

### 4. Перешагивание

Разложите на полу разные предметы, которые малыш смог бы перешагнуть. Возьмите его за ручку и погуляйте по комнате. Всякий раз, когда ребенок останавливается перед препятствием, помогите ему высоко поднять одну ногу, затем другую и перешагнуть через предмет.

### 5. Игры в мяч

- Дайте ребенку в руки небольшой мячик и помогите ему бросить этот мяч на пол. Теперь положите мячик рядом с малышом, пусть он сам возьмет его в руки, а потом бросит. Следующий шаг – обучение ловле мяча, точнее – его захватыванию.
- Сядьте с ребенком на пол напротив друг друга, разведите ноги в стороны и перекатывайте мяч друг другу. Постепенно увеличивайте расстояние между собой и малышом.

- Для развития координации движений используйте игры с воздушными шарами. Сначала поиграйте с одним шариком, а затем с двумя–тремя. Например, нужно не дать упасть шарикам на пол, постоянно подбрасывая их вверх.
- Для развития глазомера бросайте мяч в небольшую картонную коробку. Сначала это расстояние не должно быть большим, постепенно увеличивайте его. Помогайте ребенку выполнять это упражнение, стремитесь не к результату, а к тому, чтобы вызвать интерес у малыша к этому занятию.

Малыш растет, часто в возрасте 3–4 лет родители отдают ребенка в спортивные секции, приобщая к профессиональному спорту.





**ВНИМАНИЕ! ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ – ЭТО НЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА!**

Это мощная дополнительная психофизиологическая нагрузка, часто превышающая возможности ребенка! Большое количество тренировок и чрезмерные нагрузки на суставы, мышцы и др. (в зависимости от вида спорта) часто приводят к раннему разрушению суставов, сухожилий и др. Каждый такой вид спорта несет свои последствия. Конечно, выбор всегда остается за родителями, и те, кто выбирают «за», должны осознавать возможные последствия и, конечно же, всегда быть на стороне интересов ребенка: если ему не по душе выбранный вами вид спорта – лучше подыщите другой. Опасно также манипулировать чувствами ребенка: упреки в стиле «Ну, что ж ты раскис, прямо как девчонка!» или «Я в твоём возрасте ...» могут существенно травмировать психику ребенка. В этом вопросе всегда важно соотносить цели и средства.

Для ребенка 3–4 лет полезными будут следующие упражнения:



**КОМПЛЕКС 4**

**1. Игры с мячом на развитие:**

- моторики (ловкости, координации движений, быстроты);
  - глазомера, эмоциональной сферы (умения проигрывать, подчиняться правилам).
- Предложите ребенку поиграть с мячом:
- бросать мяч вверх и ловить двумя руками;
  - ударить мячом об пол, чтобы он отскочил повыше;
  - ударить по мячу ногой – у кого дальше укатится;
  - бросать мяч друг другу и ловить;
  - попасть мячом в коробку, увеличивая постепенно расстояние (двумя руками, правой рукой, потом левой);
  - тихонько катните мяч вперед, а ребенок должен обогнать его;
  - катнуть мяч так, чтобы он попал между ножками стула (двумя руками, правой рукой, левой рукой, ногами – одной, потом другой).

**2. Упражнение «Спрыгни с высоты»**

Поставьте ребенка на невысокую скамеечку и научите его спрыгивать на пол. На первых порах поддержите его, приговаривая: "Согни ножки, оттолкнись, выпрямляя ноги, и прыгни вниз". Похвалите ребенка: "Молодец, какой ты ловкий!"

**3. Упражнение на подпрыгивание**

Натяните веревочку с нанизанными на ней конфетами, игрушками или другими предметами так, чтобы ребенок достал их, подпрыгнув на двух ногах и захватив предмет рукой.

#### 4. Упражнение с веревочкой

Разложите на полу веревку. Попросите ребенка пройти точно по этой веревке. Сначала ребенок ходит по прямой веревке, затем по извилистой.

#### 5. Игра «Угадай, кто идет»

После посещения зоопарка, цирка, просмотра книги с картинками животных поиграйте с ребенком в игру, в которой нужно изображать повадки животных.

Например, так: «Вот идет медведь, он идет медленно, тяжело, вот так, как звучит бубен». Постучите медленно в бубен, а ребенок изображает, как ходит медведь. «А вот так прыгает воробей, быстро-быстро, так, как сейчас зазвучит бубен». Быстро постучите в бубен, а ребенок прыгает, как воробушек. Самое время учить ребенка кататься на велосипеде, на самокате.

В возрасте 4–5 лет родители обычно больший упор делают на речевое и интеллектуальное развитие ребенка, не стоит ни в коем случае забывать зарядку! Если ваш ребенок здоров, и вы активно занимались с ним зарядкой и просто часто играли в разные подвижные и активные игры, то он с удовольствием продолжает в них играть, часто даже отдает им предпочтение. Он уже более ловок, неплохо скоординирован. Очень важно теперь поддерживать эти спортивные традиции всей семьей.

В школьном возрасте зарядка или любая другая форма физической активности должна быть обязательной регулярной процедурой. Помимо занятий в школе, приучайте делать ребенка зарядку, можно после уроков. Достаточно небольшого комплекса упражнений, направленных на формирование осанки и поддержание тонуса мышц.

Примерный комплекс может быть следующим.

#### КОМПЛЕКС 5

##### 1. Упражнения для ног: упражнения для икр ног

Встань лицом к стене, положи руки на стену перед собой на уровне плеч. Поставь левую ногу на шаг назад. Согни колено правой ноги, почувствуй, как напрягается голень ноги, которая находится позади. Следи за тем, чтобы обе пятки стояли на полу, а руки не отрывались от стены. Спина при этом должна быть прямой и с левой ногой находится на одной линии.

Повтори упражнение с другой ногой (теперь правая нога на шаг позади). Выполни упражнение по 5 раз каждой ногой.



## 2. Упражнение для задней мышцы бедра: упражнения для растяжки

Ляг на спину, согни ноги в коленях, ступни должны стоять на полу. Подтяни колено одной ноги к груди и поддержи ногу сзади чуть ниже колена обеими руками. Выпрями эту ногу, потяни носок на себя и задержишься в таком положении на 6–10 секунд. Повтори упражнение по 2 раза с каждой ногой. Если не удастся потянуть носок на себя, воспользуйся полотенцем, накинув его на ступню и натягивая концы полотенца на себя.

## 3. Упражнение для передней мышцы бедра

Встань близко к стене, боком к ней. Положи левую руку на стену, согнув ее в локте. Спина должна быть прямой, не прогибайся в пояснице и не отклоняй корпус в сторону, подтяни живот внутрь. Подними правую ногу назад, взяв ее за щиколотку правой рукой. Аккуратно слегка притяни пятку поднятой ноги к ягодицам, почувствуй, как растягивается передняя мышца бедра. Задержишься в таком положении на 6 секунд. Повтори упражнение с левой ногой, повернувшись другим боком к стене. Выполни упражнение по 5 раз с каждой ногой.

## 4. Снятие напряжения в спине: упражнения для спины

Встань, прижавшись спиной к стене. Вытяни руки перед собой и начни медленно опускаться в приседании, чтобы таз не опускался ниже колен, не отрывая спину от стены, сгибая ноги в коленях и одновременно вставая на носочки. Почувствуй, как работают мышцы ног. Задержишься в таком положении на несколько секунд, затем начни медленно выпрямляться, теперь можно опустить руки и отдохнуть несколько секунд. Выполни это упражнение 2 раза.

## 5. Упражнение для позвоночника: упражнения для растяжки спины

Встань на колени, опустив руки на пол. Потянись назад, стараясь коснуться ягодицами пяток, руки от пола не отрывай. Задержишься в таком положении на 6 секунд. Почувствуй, как растягивается верхняя часть спины от самых плеч. Вернись в исходное положение. Помни, что спина должна быть ровной. Выполни упражнение 5 раз.

## 6. Упражнение с наклонами

Встань ровно за стулом (столом), который будет использоваться как опора. Придерживаясь правой рукой за опору, медленно наклонись вперед, чтобы поднять предмет с пола, стоящий слева от стула (стола), при этом левая нога отрывается от пола и прямой уводится назад. Следи за тем, чтобы спина всегда оставалась ровной, а живот подтянутым. Взяв предмет, выпрямись, затем поставь его обратно, наклонившись вперед аналогичным способом. Выполни упражнение по 5 раз каждой ногой.



### 6. Упражнения для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением

Возьми школьный рюкзак (сумку) и оставь в нем 2–3 книжки, – это и будет утяжелитель. Прижми школьную сумку к телу, обхватив двумя руками. Если упражнение выполнять тяжело, то оставь столько книг, чтобы спина всегда оставалась прямой, и не нарушалось равновесие.

Левой ногой сделай шаг назад, затем опустишь вниз, чтобы колено левой ноги почти касалось пола. Спина при этом остается прямой, а колено правой ноги располагается прямо над ступней. Затем выпрямись и поставь левую ногу рядом с правой. Выполни упражнение по 5 раз каждой ногой.

### 7. Упражнение для пресса: упражнения для талии

Это легкое упражнение для пресса. Встань на колени, руки опусти на пол. Втяни живот внутрь и на выдохе опусти плечи вниз, согнув руки в локтях. На вдохе выпрями руки, после чего расслабь живот. Следи за правильным дыханием: выдох – опускаясь, а вдох – поднимаясь. Повтори упражнение 5 раз.



Очень полезно научить ребенка ходить с книгой на голове. Предложите ему вначале просто удерживать ее, потом ходить с ней, потом сидеть или даже делать уроки. Обучите ребенка правильному дыханию, дыхательная гимнастика также приносит заряд бодрости и энергии. Сегодня достаточно просто найти секцию по интересу, будь то танцы, гимнастика, какой-либо контактный вид спорта или детская йога – регулярные занятия, при условии, что они приносят ребенку удовольствие, – будут ему на пользу. Повзрослев, ребенок более критично оценит и вас самих, насколько вы в себе воспитали физическую культуру. Если вы все делали искренне и грамотно, то результатом будут здоровье, активность и жизнерадостность вашего ребенка.



#### Литература:

1. Савенков А.И. Физическая активность и развитие интеллекта ребенка.
2. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей.

Психолог УЗ «ГКДПНД»  
А.В. Симоненко