

Двигаемся играя

Движение – лучшее состояние для развивающегося организма.

Увеличение двигательной активности благотворно сказывается на функциональном состоянии головного мозга. У ребёнка вырабатывается стереотип к двигательной деятельности в соответствии с индивидуальными потребностями организма и в зависимости от типа нервной системы.

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность (ДА), которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Определены следующие ориентировочные показатели суточной нормы двигательной активности детей: 8-12 тысяч движений и 3-4 года, 13-17,5 тысяч движений в 5-7 лет.

Достижения такого уровня ДА ребенка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной относятся: ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки.

Педагоги помогают родителям определить уровень двигательной активности: «Какой он?» Если у вас гиперактивный ребенок:

Он не может сосредоточенно слушать взрослого, четко и до конца выполнять задания различного характера, конфликтный (ломает постройки, мешает играть другим детям). Этим детям свойственна суетливость, вспыльчивость, импульсивность, изменчивость настроения.

Помогите ребенку, дайте ему возможность развить чувство самоконтроля: используйте игры и упражнения средней и низкой интенсивности, которые способствуют удовлетворению потребности в движении и развитию концентрации внимания («Части тела», «Пройди с закрытыми глазами», «Море волнуется», «Горячая картошка», «Съедобное-несъедобное» и др.)

Гиперактивным детям необходимо давать задания на развитие глазомера, силы и точности броска:

- прокатывание мяча (обруча) в ворота,
- метание разных предметов в цель (щит, корзина),
- прокатывание мяча одной рукой между предметами.



Советуем играть с ними в городки, серсо, кольцоброс, бадминтон, футбол, хоккей, теннис.

Парные упражнения формируют чувство ответственности и взаимопомощи. Они могут проводиться из разных исходных положений с использованием пособий - мяча, шнура, ленты, обруча, гимнастической палки.

Если у вас малоподвижный ребенок:

Это дети с низкой двигательной активностью и небольшой выносливостью. Они не уверены в себе и отказываются выполнять сложные двигательные задания, а также участвовать в коллективных играх. Им присуще однообразная спокойная деятельность. У большинства отмечается пассивность, обидчивость, плаксивость, не желание контактировать со своими сверстниками.

Если ваш ребенок относится к этой группе детей, то с ним надо как можно чаще играть, общаться, постепенно вовлекая в более активную деятельность. Необходимо создавать условия, помогающие поверить в свои силы и раскрыть свои возможности. Для этого предлагайте игры и упражнения для развития быстроты, скорости движений и выносливости, на переключение с одного вида деятельности на другой. Вашему ребенку помогут игры: «Прыгни и повернись», «Ударь и догони», «Проведи мяч», «Догони обруч», «Удочка», «Пятнашки», «Зайцы», «Ловишки».

Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. (Как правило, родители больше внимания уделяют современным предпочтениям старших: компьютерные игры, видеодиски - что формирует малоподвижный образ жизни.) Потому в домашних условиях, как бы это не было трудно, необходимо иметь достаточное количество оборудования и пособий для обеспечения благоприятного уровня ДА. «Высокая двигательная культура в семье – залог полноценного развития ребенка».

