

«Движение – это жизнь»

«Движение - это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования здоровья растущего организма.

Зачастую на улице, в общественном транспорте в гостях, мы часто слышим, как взрослые обращаются к своим детям со словами: «Не прыгай. Не бегай. Не крутись». Тем самым пытаюсь ограничить двигательную активность детей. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряжённого рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а «ребёнок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит – спокойнее будет».

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни. Ведь мозг ребёнка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород, именно когда ребёнок двигается.

Ученые давно доказали, что ограничение активности в период раннего детства может привести к задержке психического и речевого развития ребёнка. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползание, лазание, метание, упражнения в равновесии).

Разумеется, детском саду проводятся: физкультурные занятия, спортивные развлечения и утренняя гимнастика, но не стоит всё перекладывать на детский сад. Активность - должна исходить и от самих родителей. Ведь пример и поощрения со стороны родителей являются главным в жизни ребёнка.

Специалисты рекомендуют родителям вместе с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики. Уже со второго жизни утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой (продолжительностью 10 минут для младшего, 15 минут для среднего, 20 минут для старшего дошкольного возраста). В зарядку необходимо включать разные виды движений: ходьбу, бег, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание и на произвольность, упражнения на развитие чувства равновесия, гибкости, общей выносливости и силы. Не стоит забывать об упражнениях свода стопы и формирования осанки. Родителям лучше делать упражнения вместе с ребёнком, показывая ему последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, высоко поднимая колени, вперёд спиной и т.п.

Кроме того, современные психологи говорят о важности для формирования здоровой психики ребёнка и для общего укрепления семьи использования семейных «ритуалов». В качестве таковых могут выступать «ласкательные игры» или «игры в кругу». Такие как: «Стенка, стенка», «Черепашка», «Две сороконожки», «Сорока, сорока». Эти игры лучше проводить в выходные дни, когда вы только встаёте с постели и никуда не торопитесь.

Вода своим пальцем по ладошке малыша, мама не только укрепляет эмоциональную связь с ребёнком, но и воздействует на

нервные окончания находящиеся на ладони и пальчиках. Развитие мелкой моторики в дошкольном возрасте – это основная задача развивающей работы с детьми, и в этом вам помогут пальчиковые игры. Они и очень эмоциональны, увлекательны и способствуют развитию речи и творческой активности. Пальчиковые игры как бы отображают реалии окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети совершают движения руками, совершенствуя моторику. Тем самым развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает детям возможность развивать межполушарное взаимодействие, а также пространственные представления (ориентироваться в понятиях «ближе - дальше», «вверх-вниз», «вправо-влево», «между», «над-под» и т.п.). Очень важны эти игры для развития творческих способностей детей: если ребёнок осваивает какую-нибудь одну пальчиковую игру – инсценировку, он обязательно будет стараться придумывать новую для других стишков и песенок.

Движение – это жизнь. Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы и счастливы.

