

В помощь родителям

Буклет «Движение - это жизнь»

Движения - биологическая потребность растущего организма.

Двигательная активность ребенка способствует:

укреплению всех систем организма: сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной, костно-мышечной и др.;

развитию всех психических процессов: памяти, мышления, воображения, восприятия;

развитию речи, обогащению словарного запаса;

формированию дружеских взаимоотношений и общения ребенка со сверстниками.

Это интересно!

Ученые доказали: чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует его интенсивному интеллектуальному развитию.

Во время ходьбы, бега, лазанья и других движений ребенок сталкивается с целым рядом предметов и познает их свойства (тяжелый, легкий, большой, маленький, длинный, короткий, мягкий, твердый и т.д.). Он учится ориентироваться в пространстве, овладевая понятиями «далеко-близко», «высоко-низко».

Развивать движения детей можно с помощью:

зарядки;

подвижных игр (развивающих координацию движения, чувство равновесия, обучающих умениям бегать, прыгать, лазать, играть с мячом);

игр, развивающих движений кисти, - пальчиковой гимнастики;

физических упражнений, способствующих профилактике нарушений осанки и плоскостопия;

физических упражнений вместе с родителями.

Правила для занятий утренней гимнастикой

Начинайте разминку с самомассажа лица (лба, носа, щек), рук, ног.

Чередуйте исходные положения для упражнений (стоя, сидя, лежа на животе или спине).

Положение лежа помогает разгрузить позвоночник и стопы.

Выполняйте упражнения как рядом с ребенком, так и совместно с ним («гимнастика вдвоем»).

Используйте при выполнении упражнений разные предметы: мяч, ленту, кубики, платочки, стулья и др.

Следите за дыханием ребенка: важно, чтобы он дышал носом, а не ртом.

Завершить комплекс физических упражнений можно самомассажем или массажем ног (стопы, голени, бедра).

Когда и где следует заниматься гимнастикой с ребенком

Не следует заниматься гимнастикой с ребенком натощак или сразу после еды.

Лучше заниматься физическими упражнениями на открытом воздухе, при открытых окнах (летом) или при открытой форточке (зимой).

Не надо пытаться заниматься с ребенком, если он как-то проявляет недовольство. Попробуйте выяснить, почему это занятие ребенку не нравится.

Это важно знать!

Наибольшая двигательная активность ребенка проявляется в первую половину дня с 9 до 12 ч и во вторую – с 17 до 19 ч.

На двигательную активность ребенка влияют: врожденное телосложение, особенности ЦНС и физического развития, пол.

Это необходимо иметь в вашем доме!

Для развития движений ребенка в семье необходимо иметь следующее физкультурное оборудование: мячи (диаметром 6, 12, 25 см), кегли, обруч, кубики, кольца, гимнастическую палку и спортивное оборудование: санки, лыжи, велосипед, самокат.

Возможные достижения ребенка 3 (4-7) лет в освоении основных движений:

уверенно ходит, меняет направление;

легко переходит от ходьбы к бегу;

хорошо и уверенно ползает, перелезает через препятствия, влезает на стремянку;

берет, держит, переносит, кладет, бросает, катает большой мяч двумя руками способом снизу, сверху;

подпрыгивает на месте, прыгает с продвижением вперед.