

«Движение – это жизнь!»

*Движение – это жизнь.
Ничто так не истощает и не ослабляет,
как продолжительное физическое бездействие.
(Аристотель)*

Движения – биологическая потребность растущего организма. Двигательная активность ребёнка 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 ребёнка со сверстниками.

Это интересно!

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

Во время ходьбы, бега, лазанья и других движений ребёнок сталкивается с целым рядом предметов и познаёт их свойства (тяжёлый, лёгкий, большой, маленький, длинный, короткий, мягкий, твёрдый и т. п.). 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 движения кисти, - пальчиковой гимнастики;
- ❖ физических упражнений, способствующих профилактике нарушений осанки и плоскостопия;
- ❖ физических упражнений вместе с родителями.



Правила для занятий утренней гимнастикой:

1. Начинайте разминку с самомассажа лица (лба, носа, щек), рук, ног.
2. Чередуйте исходные положения для упражнений (стоя, сидя, лёжа на животе или спине). Положение лёжа помогает разгрузить позвоночник и стопы.
3. Выполняйте упражнения как рядом с ребёнком, так и совместно с ним («гимнастика вдвоём»).
4. Используйте при выполнении упражнений разные предметы: мяч, ленту, кубики, платочки, стулья и др.
5. Следите за дыханием ребёнка: важно, чтобы он дышал носом, а не ртом.
6. Завершить комплекс физических упражнений можно самомассажем или массажем ног (стопы, голени, бедра).



Когда и где следует заниматься гимнастикой вместе с ребёнком:

- ✓ Не следует заниматься гимнастикой с ребёнком натошак 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 ребёнком, если он как – то проявляет недовольство. Попробуйте выяснить, почему это занятие ребёнку не нравится.

Это важно знать!

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

На двигательную активность ребёнка влияют: врождённое телосложение, особенности ЦНС и физического развития, пол.