

«Роль движений в жизни ребенка»

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

Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные занятия. Целесообразно организовывать традиционные физкультурные занятия смешанного характера, сочетающие двигательные упражнения и подвижные игры. Физкультурное занятие, как правило, разделено на следующие части:

- *вводно-подготовительная: упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия; упражнения на построение и перестроение, ходьба и бег с различными заданиями; упражнения в перестроении; общеразвивающие упражнения и т. п.
- *основная: выполнение различных заданий, проведение подвижных игр;
- *заключительная: малоподвижная игра или ходьба с постепенным замедлением темпа.

Кроме традиционных, в детском саду используются игровые, оздоровительные, тренирующие и поло-ролевые виды физкультурных занятий. В неделю обычно проводится 2 физкультурных занятия, но для ребёнка среднего или старшего дошкольного возраста, то повышаются требования к качеству исполнения движений, к знанию и соблюдению правил в подвижных и спортивных играх.

Помимо физкультурных занятий в ДОУ двигательную активность детей необходимо развивать за счёт увеличения динамического компонента различных видов деятельности: введение физкультурных пауз во время занятий, сопровождение бытовых моментов различными потешками и движениями, двигательных разрядок во время игр, динамических пауз между занятиями и т. д.

Во время прогулок (утром и /или вечером) необходимо проводить с детьми подвижные игры различной интенсивности продолжительностью по 10-20 минут. При выборе упражнений и игр необходимо учитывать их сложность, а также соотносить их с возможностями (возрастными, физиологическими) детей; важно учитывать время года, погоду. Занятия на воздухе должны проводиться в любое время года, но при температуре не ниже -12°C .

Родителям рекомендуется вместе с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики. Уже со второго года 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 для укрепления свода стопы и формирования осанки. Комплекс утренней гимнастики должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо 5-6 раз. 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. Вы можете чередовать ходьбу с бегом, прыжками с изменением ритма, направления и темпа движения.

Очень полезны игры с детьми на развитие восприятия ритмов окружающей жизни и ощущений собственного тела. В процессе их нормализуется эмоциональная сфера, укрепляются семейные взаимоотношения и реализуются задачи, связанные с общим развитием движений.

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 «Игры в кругу» или «ласкательные игры» («Рельсы, рельсы», «Ласковая

цепочка»). Часть из них может проводиться в выходные дни, когда вы только встаёте с постели.

Очень полезно устраивать детские праздники дома. Здесь вам также помогут игры («Черепашка», «Лохматый пёс», «Ладушки», «Хомячок», «Каравай»). Формировать круг общения для своего ребёнка, помогать ему выстраивать отношения и развивать умение общаться со сверстниками - всё это задачи, которые вы сможете решать во время домашних детских праздников.

Также особенно интересной для родителей может стать подборка пальчиковых игр. Развитие мелкой моторики в дошкольном возрасте - это основная задача развивающей работы с детьми, и в этом вам помогут пальчиковые игры. Они 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 даёт детям возможность развивать межполушарное взаимодействие, а так же 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 пальчиковую игру - инсценировку, он обязательно будет стараться придумывать новую для других стишков и песенок.