

Консультация для родителей.

«Развитие и совершенствование движений ребенка в младшем дошкольном возрасте»



Все родители хотят видеть своих малышей здоровыми, веселыми, физически развитыми. С момента рождения ребенок стремится к движению. Младенцы и дети постарше познают мир ползая, лазая, бегая. Использование простых, но разнообразных игр создает условия для того, чтобы ребенок научился свободно владеть своим телом, его движения стали красивыми, легкими и уверенными. Физическая активность не только разовьет у ребенка ловкость, быстроту, гибкость, но и улучшит его внимание, память, расширит представление об окружающем мире.

В дошкольном возрасте формируются основные движения. Двигательные навыки, полученные в детстве, облегчат знакомство с внешним миром, помогут как в игре, так и в жизни. Ловкому ребенку легко пробежать по извилистой тропинке и не споткнуться, сильному — далеко бросить мяч, быстрому — догнать бабочку или стрекозу.

Часто можно наблюдать картину, когда родителей раздражает чрезмерная активность их чада и они постоянно хотят их усадить на место. Помните, что движение является

биологической потребностью растущего организма. Не ограничивайте детей в движении, всячески поддерживайте их и создавайте для этого условия. В движении ребенок познает мир, кроме этого стимулируется развитие всех систем и органов ребенка. Правоммерно выражение: « Движение – это жизнь». Именно движение делает ребенка выносливым, ловким и сообразительным, у него развивается сила и координация. Чтобы правильно воспитывать ребенка и сознательно заниматься с ним физическими упражнениями, родителям необходимо знать основные анатомо-физиологические особенности детского организма.

У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но и пропитать этой игрой всю его жизнь.

Подвижная игра — источник радостных эмоций, одно из лучших средств научить ребенка общаться со взрослыми и другими детьми. Детям очень интересны **подвижные игры**, которые предполагают совместное выполнение одних и тех же действий. В такие игры можно играть с 2-3 малышами дома или на прогулке. Например, встаньте с детьми в круг и предложите им попрыгать, потопать ножками, похлопать в ладошки, покружиться. Покажите малышам образец действия и задайте ритм движений, сопровождая их чтением стихотворения или пением песенки. При этом обращайтесь внимание детей друг на друга, называйте их по именам, хвалите за дружную игру. Подобные игры хорошо включать в воображаемые ситуации. Например, дети могут кружиться как снежинки, прыгать как зайчики, топтать как медведи, тянуть ручки вверх как цветочки к солнышку и пр. Особое внимание следует уделять малоактивным детям, активизировать их двигательную деятельность, заинтересовать их неожиданными интересными упражнениями, чаще предлагать им участвовать в веселых играх, где они могут проявлять свои способности. Предложить детям пройти по дорожке, по доске, перешагнуть через препятствия. Ребенок с большим удовольствием поднимется по ступенькам, ему нравится преодолевать различные препятствия, перелезть через лежащие на полу предметы. Процесс овладения ребенком движениями требует постоянных усилий и занятий. И особую роль в этом процессе играют игры дома.

Дома можно поиграть в следующие игры.

Пройди, проползи, перепрыгни

Развиваем ловкость. Два человека (это могут быть мама и папа) держат натянутую веревку или скакалку на высоте. Малыш спокойно проходит под ней. Следующий проход: веревка опускается ниже, уже приходится наклоняться, чтобы не задеть. Потом еще ниже, и еще... С каждым разом ребенок вынужден все больше наклоняться, пока, наконец, не придется проползти под веревкой. Но вот уже и проползти невозможно, приходится перепрыгивать!

Забей гол

Несколько вариантов игры, когда надо забить гол воздушным шариком, передвигая его по полу. Ворота придумываются из подручных средств: две игрушки, между которыми надо «провести» шарик, или пара стульев, или диван и кресло.

- Первый вариант: загнать шарик в ворота ракеткой от бадминтона или настольного тенниса. А если ракетки нет, можно использовать вместо нее лопатку для жарки, кусок плотного картона, сложенный в несколько раз газетный лист или даже ненужную брошюру, например, глянцевый рекламный буклет.

- Второй вариант: забиваем гол «колбаской» (воздушный шарик вытянутой узкой формы).
- Третий вариант: усиленно дуя, передвигаем «мяч» к воротам. Скорее всего, игроку придется действовать не стоя, а на коленках.
- Четвертый вариант: загоняем шарик в ворота воздухом, причем касаться шарика нельзя. Понадобится веер, и эта игра совсем не так проста, как кажется, поэтому лучше играть в нее не с малышами, а с детками постарше. Веер, кстати, легко сделать самому — сложите «гармошкой» лист А-4.
- Можно придумать свои варианты «клюшки», тогда игра каждый раз будет новая.

Музыкально - ритмическое занятие. Дети любят танцевать, под музыку у них развивается слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движение под музыку. Также ребенок может повторить движения за вами.

Зарядка для детей.

Утренняя зарядка как бы призвана «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы. После ходьбы может быть предложен непродолжительный бег в умеренном темпе. Бег сменяется ходьбой и перестроением для выполнения общеразвивающих упражнений. В младшем дошкольном возрасте утренняя гимнастика может носить сюжетный характер. В нее могут входить 5 -7 общеразвивающих упражнений образно-имитационного характера («Птички клюют зернышки», «Кошечка проснулась» и т.п.). В комплексе утренней гимнастики сюжетного характера должны быть знакомые и интересные детям персонажи (малышам нужен образец для подражания). В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки. При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Но каждый родитель должен понимать, что воспитание человека начинается в семье. Родители окружают своих детей заботой и вниманием. Важно не только научить их быть добрыми и честными, но и привить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Прежде всего — собственным примером. Чтобы сохранить, а тем более укрепить своё здоровье дети должны много знать о физической культуре и уметь использовать её средства. Незнание способов или неправильное их применение может привести к травмам, переутомлению и т. д. Задача родителей состоит в том, чтобы не только научить детей выполнять определённые физические упражнения, но и дать им знания, сформировать необходимые практические навыки. Воспитание сознательной потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями в семье требует научных знаний о

физической культуре. Если полученные знания усвоены, тогда родители могут определить, какие средства физического воспитания необходимы для полноценной здоровой жизни ребенка.