

«Движение день за днем»

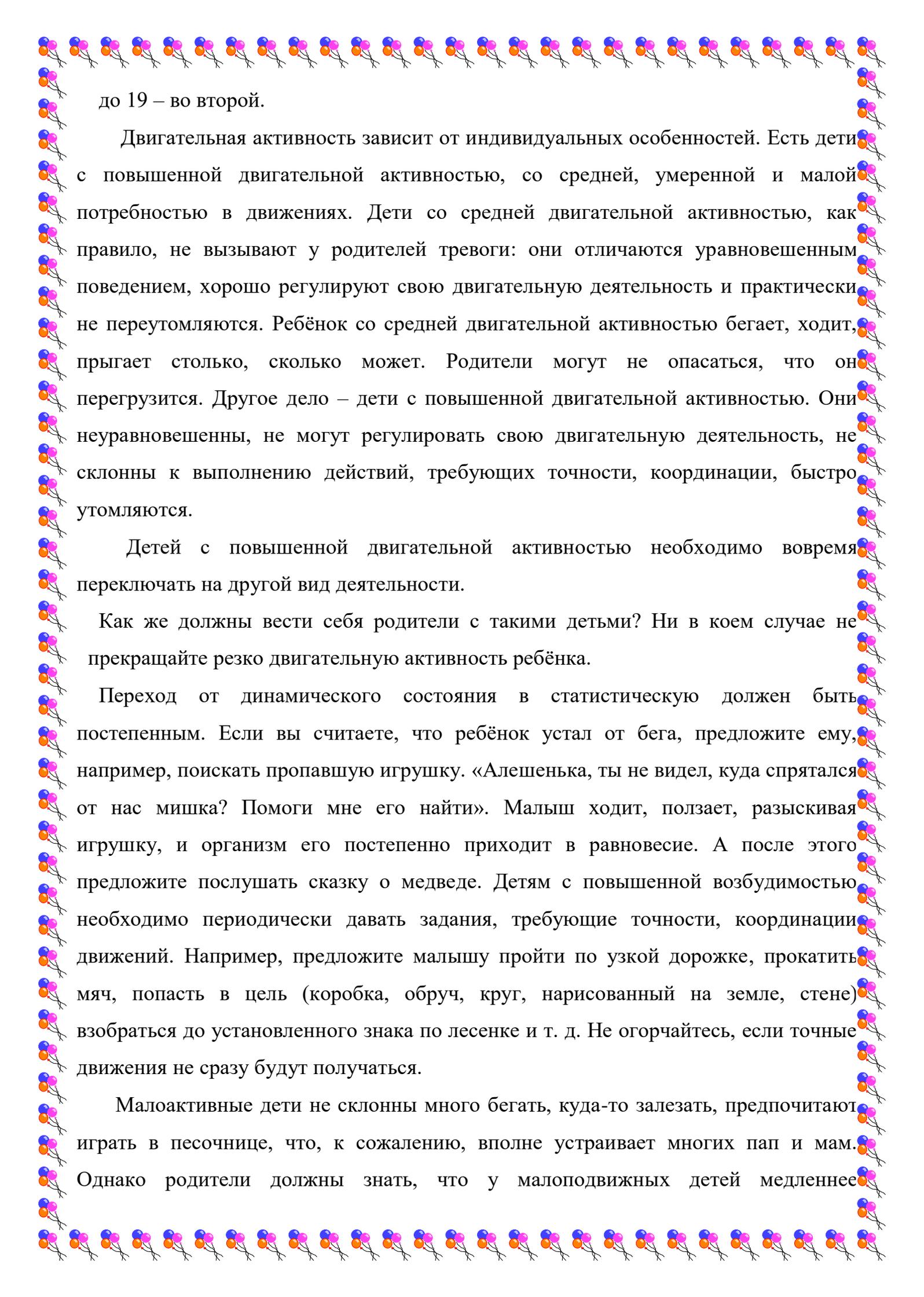


Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития является правильно организованная двигательная активность вашего ребёнка. Часто родителей раздражает чрезмерная активность детей, их постоянное стремление куда-нибудь забраться, что-то взять и т. д.

Дорогие папы и мамы, не спешите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма. Невозможно представить, чтобы здоровый ребёнок не стремился к движениям, деятельности. Как только малыш овладеет способами перемещения, научится ползать, а затем ходить, он постоянно пребывает в движении. Обратите внимание, что даже с предметами малыш действует на ходу, очень редко присаживаясь или останавливаясь. Не подавлять надо двигательную активность, а всячески поддерживать ребёнка в его стремлении двигаться, быть активным, создавать условия для этого. Благодаря правильно организованной двигательной деятельности создаются благоприятные условия для обмена веществ, а это стимулирует развитие нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшает пищеварение. Правомерно выражение: «Движение – это жизнь». Именно движение делает ребёнка выносливым, ловким, сообразительным. Постепенно у него развивается сила, координация, его игровая и бытовая деятельность становится разнообразной, активной, самостоятельной.

Сколько же должен двигаться здоровый ребёнок в течение дня?

Исследования специалистов показывают, что объём и качество движений зависят от целого ряда факторов: возраста, пола ребёнка, времени года, суток, индивидуальных особенностей, условий, в которых он живет. Дети 2-4 лет преодолевают за сутки приблизительно 2, 5-3 км, 6-7 лет – 7-8 км и более. Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Летом у детей потребность в движении больше, чем зимой. Это связано с изменением обмена веществ. Так, наибольшая активность проявляется с 9 до 12 часов в первой половине дня и с 17



до 19 – во второй.

Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Есть дети с повышенной двигательной активностью, со средней, умеренной и малой потребностью в движениях. Дети со средней двигательной активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги: они отличаются уравновешенным поведением, хорошо регулируют свою двигательную деятельность и практически не переутомляются. Ребёнок со средней двигательной активностью бегают, ходит, прыгает столько, сколько может. Родители могут не опасаться, что он перегрузится. Другое дело – дети с повышенной двигательной активностью. Они неуравновешенны, не могут регулировать свою двигательную деятельность, не склонны к выполнению действий, требующих точности, координации, быстро утомляются.

Детей с повышенной двигательной активностью необходимо вовремя переключать на другой вид деятельности.

Как же должны вести себя родители с такими детьми? Ни в коем случае не прекращайте резко двигательную активность ребёнка.

Переход от динамического состояния в статистическую должен быть постепенным. Если вы считаете, что ребёнок устал от бега, предложите ему, например, поискать пропавшую игрушку. «Алешенька, ты не видел, куда спрятался от нас мишка? Помоги мне его найти». Малыш ходит, ползает, разыскивая игрушку, и организм его постепенно приходит в равновесие. А после этого предложите послушать сказку о медведе. Детям с повышенной возбудимостью необходимо периодически давать задания, требующие точности, координации движений. Например, предложите малышу пройти по узкой дорожке, прокатить мяч, попасть в цель (коробка, обруч, круг, нарисованный на земле, стене) взобраться до установленного знака по лесенке и т. д. Не огорчайтесь, если точные движения не сразу будут получаться.

Малоактивные дети не склонны много бегать, куда-то залезать, предпочитают играть в песочнице, что, к сожалению, вполне устраивает многих пап и мам. Однако родители должны знать, что у малоподвижных детей медленнее

формируются двигательные навыки, необходимые ребёнку в игре, в бытовой деятельности. Таким детям не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками. Вес их значительно выше нормы, а это вредно для здоровья.

Как приучить малыша к активности, как сделать, чтобы он хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность родителей и ребенка. Предложите во время прогулки догнать вас или сами догоняйте ребенка, постепенно увеличивая расстояние бега. Пусть малыш попрыгает как зайчик или воробышек. А вы посчитайте, сколько раз он прыгнет. Обязательно похвалите его, даже если он не очень хорошо справился с заданием. Хорошо активизирует действия малышей различные игрушки, особенно мяч. Действия с мячом дают нужную нагрузку организму и в то же время не утомляют. Бросайте мяч, а ребенку предложите догонять его, потом пусть малыш сам бросает и догоняет мяч. Постепенно действия с мячом будут усложняться. Всегда радуйтесь успехам ребенка. Ваше положительное отношение к двигательной деятельности обязательно пробудит интерес к ней у малыша.

Очень важно, чтобы ребенок своевременно овладел всеми видами основных движений. Помогите ему в этом. А для того чтобы ваша помощь была эффективной, познакомьтесь с особенностями развития основных движений и задачами обучения этим движениям детей раннего возраста.

Не теряйте времени, приступайте к обучению ребёнка основным движениям. Прежде всего, создайте условия. В распоряжение малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, ящики и коробки, дорожки из клеёнки, надувные брёвна, мячи, велосипед, лыжи т.д.).

Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.

Необходимо также проводить специальные занятия, привлекать ребёнка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику.

