

Движения в развитии ребенка

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Для этого, наряду с заботой о чистоте его тела и полноценном питании, необходимо удовлетворить и потребность в движениях.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Упражнения могут быть с предметами и без них, они могут быть направлены на выработку координации движений, на равновесие, могут быть связаны с преодолением сопротивления или с расслаблением мышц или же проводиться в статическом напряжении.

Особенно важно поддерживать в каждом ребенке желание и умения преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т.п.). Например, неширокую канавку можно перепрыгнуть с места или с разбега. А вот широкую – надо спуститься с одной стороны и вылезти с другой.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувства радости, подъема, удовлетворения. Дети воспринимают красоту совместных, дружных действий: прошли ровной колонной, согласованно выполнили подскоки. Богатая разнообразными движениями деятельность делает пребывание детей на воздухе интересным и познавательным.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринных системах, которые могут привести к эмоциональной неустойчивости, нарушению обмена веществ, и также уменьшению функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной систем и, следовательно, снижению работоспособности организма.

Чаще всего в целях двигательной активизации дошкольников используют игры. Игры с движениями дают детям мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Особенно полезны игры и развлечения на свежем воздухе. Во время игр на просторе у детей формируются умения использовать приобретенные навыки в многообразных жизненных ситуациях. В играх развивается ловкость, быстрота, дети становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность. У них воспитываются чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи и честности.

Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре, полезная: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Нужно стремиться к тому, чтобы игры с высокой двигательной активностью разумно сочетались с более спокойными видами деятельности.

Инструктор по физической культуре Елистратова А.А.