

Гимнастика ребенка в семье

"Движение - это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет, как продолжительное физическое бездействие" Аристотель

Двигательная активность ребенка 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 общению ребенка со сверстниками.

Движение является биологической потребностью растущего организма ребенка!

Ученые доказали: чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует интеллектуальному развитию малыша. Во время ходьбы, бега, лазанья и других движений ребенок сталкивается с целым рядом предметов и познает их свойства (тяжелый, легкий, большой, маленький, длинный, короткий, мягкий, твердый и т.п.). Малыш учится ориентироваться в пространстве, овладевая понятиями: "далеко", "близко", "высоко", "низко".

Зарядка

1. Нагрузка для всех групп мышц должна быть одинаковой.
2. Используйте упражнения для разных групп мышц: рук и плечевого пояса, спины и брюшного пресса, ног и стоп.
3. Начинайте разминку с самомассажа лица (лба, носа, щек), рук, ног.
4. Перед упражнениями для мышц рук и плечевого пояса выполните упражнения для пальцев рук.
5. Чередуйте исходные положения для упражнений (стоя, сидя, лежа на животе и на спине). Положение лежа помогает разгрузить позвоночник и стопы.

6. Выполняйте упражнения как рядом с ребенком, так и совместно с ним ("гимнастика вдвоем").

7. Используйте при выполнении упражнений разные предметы: мяч, ленту, кубики, платочки, стулья и др.

8. Следите за дыханием ребенка. Важно, чтобы ребенок дышал носом, а не ртом.

Как развивать двигательную активность

- Создавайте дома условия для того, чтобы ребенок больше двигался (мини-стадион, тренажеры и др.).

- Обеспечьте тренировку всех систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной, систем, опорно-двигательного аппарата и мышечного аппарата глаз).

- Способствуйте тому, чтобы ребенок самостоятельно двигался в различных условиях: в лесу, на спортивной площадке и т.д.

- Поощряйте двигательное творчество своего ребенка, когда ребенок придумывает физическое упражнение, свой способ передвижения, новое правило в подвижной игре и др.