



Здоровый ребенок – это счастье родителей

К сожалению, таким он не может стать сам. С ребенком необходимо заниматься.

Ранний возраст – важный период в формировании личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Очень важно вовремя научить малыша правильно ходить, бегать, прыгать, ползать, действовать с различными предметами, владеть кистями и пальцами рук, выполнять движения в соответствии с текстом, управлять мышечным напряжением.

Движение – основа восприятия и переработки информации об окружающем мире. Именно в процессе движения, сопровождаемого словами, песенками, прибаутками, музыкой, решаются задачи речевого развития ребенка:

- прогрессирует понимание речи;
- обогащается активный словарь;
- начинается фразообразование;
- усложняется наглядно-действенное мышление;
- естественно происходит развитие мышечной системы и двигательных навыков;
- формируется эмоционально-волевая сфера.

Уровень сформированности двигательных навыков ребенка раннего возраста является показателем нормального или патологического развития.

Утренняя зарядка способствует активному переходу от сна к бодрствованию. Она позволяет сохранить бодрость и работоспособность в течение всего дня. Недаром говорят: «Зарядку делай каждый день – пройдут усталость, вялость, лень!». Наконец, утренняя зарядка – это первый шаг на пути к спорту.

Утренняя зарядка – самый доступный для всех вид физической культуры. Ее можно делать самостоятельно, однако занятия физическими упражнениями в коллективе, с родителями, всей семьей проходят интереснее, веселее, продуктивнее.

«Мне надо много двигаться»



Поддерживайте ребенка в его стремлении быть активным и создавайте условия для этого. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным.

Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня?

Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило не вызывают у родителей тревоги: поведение у них уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегают, прыгает столько, сколько может.

Другое дело – дети с повышенной активностью. Они не уравновешенны, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка. Переход должен быть постепенным.

Малоактивные не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (мяч). Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего - создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, коробки, дорожки из клеенки, мячи...). Движение требует пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.