



Информационный вестник

Выпуск № 2

«Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет, как продолжительное физическое бездействие».

Аристотель

Это важно знать!

Двигательная активность ребёнка 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 ребёнка со сверстниками.

Развитие двигательной активности детей на зарядке

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, шеи), рук, ног.
4. Перед упражнениями для мышц рук и плечевого пояса выполните упражнения для пальцев рук.
5. Чередуйте исходные положения для упражнений (стоя, сидя, лёжа на животе и на спине). Положение лёжа помогает разгрузить позвоночник и стопы.
6. Выполняйте упражнения как рядом с ребёнком, так и совместно с ним («гимнастика вдвоём»).
7. Используйте при выполнении упражнений разные предметы: мяч, ленту, кубики, платочки, стулья и др.
8. Следите за дыханием ребёнка. Важно, чтобы ребёнок дышал носом, а не ртом.



Как развивать двигательную активность

- Создайте дома условия для того, чтобы ребёнок больше двигался (мини-стадион, тренажёры и др.).
- Обеспечьте тренировку всех систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной, систем опорно-двигательного аппарата и мышечного аппарата глаз).
- Способствуйте тому, чтобы ребёнок самостоятельно двигался в различных условиях: в лесу, в парке, на спортивной площадке и т.д.).
- Воспитывайте у ребёнка интерес к физическим упражнениям своим личным примером.
- Поощряйте двигательное творчество своего ребёнка, когда он придумывает физическое упражнение, свой способ передвижения, новое правило в подвижной игре и др.

Это интересно!

Игры с мячом развивают у детей:

1. Координацию движения.
2. Мелкую моторику (ручную ловкость).
3. Глазомер, силу, быстроту реакции.
4. Ориентировку в пространстве.
5. Силу и точность движений.

Во время действий с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития семилетнего возраста.

Уважаемые родители, постарайтесь, чтобы дома у ребёнка были мячи разных размеров: малого (6-8 см), среднего (10-12 см) и большого (20-25 см).

С целью подготовки дошкольника к жизни и к школе важно, чтобы ребёнок к шести годам освоил «школу мяча»:

- подбрасывание и ловля мяча двумя руками (10 раз подряд), одной рукой (4-5 раз), с хлопком;
- отбивание мяча о землю (двумя руками, одной рукой, с хлопком);
- игры с ударом мяча о стену;
- отбивание мяча о землю с продвижением вперёд;
- перебрасывание мяча в паре (от груди, из-за головы, снизу).

