

Движение - залог здоровья!

В детстве действительно важно водить детей в секции и гулять с ними. Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети всё менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором и за гаджетами.

Недостатка в развлечениях у современных детей нет – компьютеры, всевозможные игры, игрушки роботы, телевизор.

Но при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму на пользу, а, как известно, прошлые поколения с меньшими возможностями были в целом здоровее.

Малая подвижность неестественна для их возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными, бегать, лазать, прыгать.

Если есть место в квартире, поиграйте в догонялки, в прятки. 10 минут, а счастья нет предела. Нам кажется ерундой, что ребенок прячется под одеялом и его «не видно», а для ребёнка это целый мир. Положите на пол листочки бумаги и представьте, как вы идёте в детский сад, когда на улице прошел дождик. Поднимайте ноги, перешагивайте «лужи», перепрыгивайте эти «лужи». Любую реальность можно превратить для ребенка в увлекательную историю с выполнением физических упражнений.

Возьмите мячик и представьте, что он – «Колобок» и обыграйте сказку. Катайте по полу «Колобка», обходя препятствия в виде стульев или поставленных игрушек. Изобразите героев сказки, которые встретились на пути, как они двигаются.

На улице, на детских площадках пусть ребенок лазает везде, катается с горки. Главное, подстраховывайте его. Энергия должна выходить, лёгкие наполняться кислородом, задор и потребность в движении – это гармоничное развитие вашего ребенка.

У физически активных детей психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении.

Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы. В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека. Физическая активность стимулирует все физиологические функции организма, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.



ИГРЫ С МЯЧОМ

Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию *координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений*. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают ориентировку в пространстве.

- В 5 лет — метать мяч в цель одной рукой, отбивать мяч от пола не менее 10 раз; бросать мяч вверх, а после удара мяча об землю уметь ловить мяч руками (выполнять не менее 10 раз подряд);
- В 6 лет — свободно отбивать мяч от пола на месте и с продвижением; перебрасывать мяч друг другу и уметь ловить его стоя, сидя и разными способами; овладеть элементарными приемами волейбола и баскетбола; метать мяч в горизонтальную и вертикальные цели с расстояния 3-4 м.

Упражнения с мячами различного веса и размера развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Игры с мячом коллективного характера воспитывают положительные нравственно-волевые черты у детей: приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Ребенок постепенно усваивает, что не он один хочет действовать с мячом, что его действия должны способствовать успеху всей команды.

В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности своих действий.



ИГРЫ С МЯЧОМ

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. **Теплые цвета** (красный, оранжевый) повышают активность, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. **Холодные цвета** (синий, фиолетовый) успокаивают, их обычно выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. **Желтый и зеленый** способствуют проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека.



В разделе физического воспитания и детском саду действия детей с мячом включены в образовательную программу начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет усложнения заданий и способов их выполнения.

Дети должны уметь:

- в 3 года — катать мячи со сверстниками или со взрослыми на расстоянии 2 м; прокатывать их между предметами; бросать и ловить мяч двумя руками одновременно при обязательном зрительном контроле;
- в 4 года — бросать и ловить мяч двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2 м; попадать мячом (дб-8 см) в корзину, поставленную на пол.



ИГРЫ С МЯЧОМ

МЯЧ — удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного настолько простого и в то же время интересного пока еще люди не придумали.

Мяч воспринимается ребенком как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он — яркий, круглый и очень милый. В мяч можно играть, еще не научившись ходить, и можно наблюдать, как люди весьма почтенного возраста с упоением гоняют мячик.

Всем известно, как велико значение подвижной игры для ребенка — это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние. Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр.

Мяч — это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полную ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов XIX века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа **двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного)** анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, **усиливает эффект занятий.**

Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. п., что способствует развитию глазомера, двигательных координационных функций.

По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения.

