

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

«Физическое развитие ребенка в семье».

- Что такое двигательные навыки и как их развивать?

Основное внимание в детской физической культуре следует сосредоточить на развитие двигательных навыков. Бег, прыжки, метание, хватание, прыжки – это азбука движений. Когда дети обладают этими навыками, физическая подготовка и спорт становятся второй натурой.

Развитие двигательных навыков имеет огромное значение не только для занятий спортом или физ. подготовкой. Эти навыки необходимы и таких видах деятельности, как работа хирурга, управление самолетом, танцы, занятие музыкой, автогонки. Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет реализовать полностью свои желания в широком спектре человеческих профессий.

До того, как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать все от них зависящее, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков.

Это необходимое условие для построения фундамента жизни ребенка, которое и обеспечит ему возможность заниматься спортом, и откроет ему доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

- Как определить готов ли ребенок освоить новое движение?

Вы не сумеете научить своего ребенка новому движению, пока он не будет готов освоить его.

Быть готовым означает, что ребенок:

1. Уже освоил предыдущий двигательный навык.
2. Достаточно развит умственно и физически, чтобы освоить его.
3. Хочет, и стремиться его освоить.

- У разных детей разные возможности.

Необходимо помнить, что не найдется и двух детей, которые развиваются абсолютно одинаково, так что «привязки» к возрасту должны восприниматься родителями только как приблизительные аргументы, а не точные показатели.

В любом случае рекомендуется ввести в семье регулярные «игровые паузы» продолжительностью 10-20 мин. в день.

Запомните, что трудно заставить ребенка тренировать двигательные навыки или заниматься специальными физическими упражнениями, если ему только 4 года.

Обычно 4-5 летний ребенок имеет такую же координацию движений, чувство равновесия, ловкость и такие же проворные пальцы, как и взрослый. И хотя развитие и отработка двигательных навыков по-прежнему имеют большое значение, очень важно начинать приучать ребенка к таким оказывающим огромное влияние на здоровье видам физической активности, как интенсивные общеукрепляющие игры, растяжки и игры и упражнения позволяющие укреплять мышцы и общую выносливость.

- Как вовлечь ребенка в новые виды активности?

Если вы раньше занимались со своим ребенком и, следовательно, помогли ему построить базу основных двигательных навыков, то вовлечение его в новые виды двигательной активности пройдет у вас легко и безболезненно.

1. Гордитесь тем, что вы «физически подготовленная семья».

2. Ограничьте время просмотра телевизора, заранее выбирайте программы, которые будете смотреть все вместе.

3. Устройте веселые соревнования, определите цели, к которым стремиться семья в игровых паузах, и объявите о «наградах» за достижение этих целей

или хотя бы за усердие в их достижении. Используйте все ваше воображение, чтобы сделать занятие веселым, свободным от стрессов и неприятных неожиданностей.

4. Научите вашего ребенка радоваться работе по хозяйству, а не уклоняться от нее.

5. Способствуете тому, чтобы ребенок пользовался лестницами вместо лифта или эскалатора, научите его получать удовольствие от ловких, изящных движений собственного тела.

6. Сделайте отпуск своей семьи деятельным и активным. Прогулки пешком и на велосипеде, лодочные походы, катание на коньках лыжах, плавание и пробежки, которые постоянно сопутствуют каникулам, постепенно превращаются в привычку к физически активной жизни.

7. Придумаете свои собственные игры для своего ребенка и его друзей – такие в которые выигрывают все.

- Как организовать дома спортивный зал?

Можно организовать небольшой спортивный зал. Нужен большой спортивный мат для кувыркания и упражнений. Его можно сделать из старого матраса. Сделайте большой матерчатый рукав, по которому ребенок будет пробираться как по тоннелю.

Пуфики и диванные подушки свалите в кучу или разбросаете по комнате – пусть ребенок карабкается вверх и вниз по мягким «горам» и пробирается по «извилистым ущельям». Так же можно воспользоваться ими для бега и ползания с препятствиями.

Родители имеют массу возможностей помочь ребенку удовлетворить свою потребность в движении, а так же помочь формированию самых разнообразных двигательных навыков.

Поэтому, прежде чем приступать к организации специальных занятий, броситься на поиски каких-либо дорогостоящих пособий, проведите «ревизию» дома. Наверняка там найдется многое для обеспечения двигательной деятельности.

Но каждому ребенку необходимы специальные занятия для полноценного созревания мышц.

- Как проверить эффективность ваших занятий с ребенком?

Это можно сделать дома, ориентируясь на показатели психомоторного развития, мышечной силы.

Силу мышц спины можно проверить следующим образом: положите малыша на живот на столе, продвиньте слегка на край стола, зафиксировав ноги, и проследите, сколько секунд (минут) ребенок может пролежать в состоянии ласточки, лежащей на воде. Оказалось, что это очень информативный показатель оздоровления часто болеющих детей.

Когда вы предлагаете ребенку выполнить упражнение на поднятие выпрямленных ног до гимнастической палки, вы проверяете силу мышц живота и ног. Предложите ему поднять прямые ноги до палки, а сами на 1-2 сек. отодвиньте полку так, чтобы ножки на нее не опирались. По продолжительности удерживать ноги, вы будете судить о качестве развития мышц живота.

Детям по старше предлагается следующая игра: когда ребенок выпрямляет ноги (как в предыдущем упр.), положите на них воздушный шарик или лист бумаги и смотрите, сколько времени он их удерживают. Но помните, что так мы только проверяем качество движения, поэтому речь идет о секундах- минутах.

Ни в коем случае не пытайтесь приучить ребенка длительно держать эту позу. Уже сам показатель развития движений свидетельствует о том, что мышцы ребенка созрели и у него достаточно сил для его совершения такого движения.

- О чем говорят эти показатели еще?

Об объеме движений в суставах. Если малыш встает (поворачивается, перешагивает и т.д.) на те или иные предметы, это свидетельствует о том, что объем движений в суставах у него нормальный.

В показателях развития движений есть такие движения, как перешагивания через одно или несколько препятствий. Присмотритесь к тому, как это

делает ваш ребенок. Если он легко перешагивает палочку лежащую на полу или приподнятую на 25см., это говорит о том, что его двигательные центры созрели для регулирования мышечной деятельности, согласованных действий мышц. Что у него достаточная мышечная сила, так как для перешагивания нужно хотя бы на несколько секунд перенести всю тяжесть тела на одну ногу, а потом на другую. Об этом же свидетельствуют и такие показатели: ходит чередующимся шагом через ряд препятствий; прыгает как заяц или на одной ноге, или стоит как цапля. Чаще всего ребенок сначала цепляется за маму или за стол, стул, словом ищет опору. И только когда все созрело и все мышцы в порядке, то он свободно выполняет эти упражнения.

У детей дошкольного возраста постепенно увеличивается скорость движений, улучшается их координация – важнейшие составные части любого вида двигательной деятельности. К 4 годам усиливается чувство равновесия, к 5 некоторые дети могут одновременно выполнять несколько видов движений (бегать, подпрыгивая, и подбрасывать мяч).

Более сложные виды двигательной деятельности (плавание, катание на лыжах, метание шариков и т.п.) развиваются в процессе обучения.

Возраст от 4 до 5 лет – это возраст развития специфической тонкой моторики.

Неуклюжие, неточные попытки сменяются правильными, точными, целенаправленными движениями.

Родители могут выбрать те игры, которые более доступны и интересны ребенку, а так же движения, которые позволяют «продиагностировать» двигательную сферу ребенка – узнать какова степень развития движений, сила и координация мышц.