

«Движение в жизни ребенка»

Движение — это не только жизнь, но и эффективное лечебное средство, как у детей, так и у взрослых. Подвижные игры, построенные на движении, требуют большой затраты энергии. Чем больше ребенок двигается, тем счастливее малыш и его родители. Дети двигаются постоянно, им все время куда — то нужно идти, бежать, лезть. Жажда движения ребенка утомляет родителей, и мы пытаемся предложить разные спокойные и малоподвижные игры.

Но родители очень часто забывают, или не знают, что, если ограничить ребенка в движении, он перестает развиваться и обучаться в полной мере.

Во время движения решаются разные важные для детского развития задачи:

- Формируется структура первичных волокон (память, внимание, мышление).
- Развиваются все органы (вестибулярный аппарат, координация движений).
- Улучшается способность воспринимать информацию (адаптация ко взрослой жизни).

Подвижные игры помогают вырабатывать у детей элементарные умения ориентироваться в пространстве. Сюжетные подвижные игры помогают детям закреплять знания о предметах, окружающих их вокруг. Ребенок становится более раскрепощенным, легко находит общий язык со сверстниками и знакомыми на площадке, появляются общие интересы.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки и т.д. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных - малоподвижный образ жизни. Специалисты разного профиля (физиологи, врачи, психологи,

педагоги и др.) утверждают, что движения, двигательная активность являются не только фундаментом настоящего и будущего здоровья, физического развития ребенка, но представляют собой условие и средство его общего и психического развития, формирования его как личности.

Однако родители предпочитают предложить дома ребенку более спокойные игры (рисование, интеллектуальные и настольные игры - это в лучшем случае, чаще всего ребенок ограничивается просмотром телепередач, видеофильмов, играми за компьютером.

На сегодняшний день открыто множество спортивных секций и клубов, спортивных площадок, но родители обеспокоены более ранним обучением детей чтению, письму, математике, иностранному языку, физическая культура отходит на второй план. Но все же следует знать и помнить, что движение, с начала совсем простое, а затем все более сложное дает ребенку возможность освоить мир, общаться с окружающими, следовательно, учиться и постигать.

Работая с детьми, имеющими речевые нарушения, мы наблюдаем отставание в развитии двигательных функций. Это проявляется в виде недостаточной координации и неточности выполнения движений, моторной неловкости, снижения темпа выполнения движений, нарушения пластичности и амплитуды в упражнениях по показу и по словесной инструкции. У таких детей, также наблюдаются трудности в овладении навыками самообслуживания, существенно страдает координация движений рук и зрительный контроль (зрительно-двигательная координация). Также снижена двигательная память.

Изучение анамнеза детей с речевой патологией показывает, что особенности моторного развития наблюдаются у них с самого раннего возраста: они позже возрастных сроков начинают удерживать голову, сидеть, стоять и т.д., у них с запозданием формируются лазание, ходьба, прыжки и др. Чаще всего, эти дети соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются.

Важно отметить, что несовершенство движений наблюдается во всех компонентах моторики: в общей (крупной), тонких движениях кистей и пальцев рук, мимической, артикуляционной.

Существует тесная взаимосвязь между состоянием двигательных функций и речи. Эта взаимосвязь изучена и подтверждена исследованиями многих крупных ученых. В коре больших полушарий двигательный центр и речедвигательный располагаются рядом, вернее один является частью другого. Поэтому развитие речи напрямую зависит от развития общей моторики ребенка. Развитие речи и движений (мелкой и общей моторики), так же как и их нарушения идут «параллельно». Исследователи установили, что около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь.

С точки зрения физиологии, при движении мозг получает больше кислорода, который питает нервные клетки. Большое количество различных движений повышает деятельность речедвигательного анализатора и создает благоприятную основу для восстановления нарушенной речевой функции.

С точки зрения психологии, передвигаясь, ребенок получает больше возможностей познавать окружающий мир. Любознательность влечет за собой расширение пассивного, а затем и активного словаря. Дети, регулярно получающие физическую нагрузку, лучше воспринимают смысл услышанного или прочитанного текста. Это приводит к тому, что такие дети лучше говорят.

Развивать ребенка, готовить к школьному обучению можно не только усадив его предлагая игры, задания для развития памяти, внимания, мышления, но и с помощью специальных кинезиологических упражнений.

Кинезиология - наука о развитии головного мозга через движения. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой мозолистым телом. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Упражнения способствуют:

- развитию мозолистого тела;
- снятию напряжения;
- улучшению памяти, внимания
- облегчают процесс чтения и письма;
- развивают мелкую моторику.

Кинезиологические упражнения - "Гимнастика мозга" напоминает обычную зарядку и проста в исполнении.

Комплекс № 1

1. *«Глазки»*. Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала. Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.

2. *«Домик»*. Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем. Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

3. *«Ладонь»*. С силой на ладонь давим, сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

4. *«Колечко»*. Ожерелье мы составим, маме мы его подарим. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

5. *«Ротик»*. Чтобы лучше нам жевать, нужно ротик открывать. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот.

6. *«Язычок»*. Язычок вы покажите, на него все посмотрите. Движения языком вперед-назад.

7. *«Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим»*. Сесть, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.

Комплекс № 2

1. *Качание головой*. Покачаем головой - неприятности долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону

2. *«Руки»*. Рукам чтобы силу дать - нужно крепче их сжимать. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.

3. *«Глазки»*. Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле. В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

4. *«Глазки»*. Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

5. *«Водолазы»*. Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем.

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

6. *«Глубоко мы все вздохнем и дыхание прервем. Вниз закрутим ушки, ушки-непослушки»*. Глубоко вздохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки.

Гимнастику следует выполнять ежедневно в течении 15-20 минут используя один из предложенных комплексов.

Существует немало способов, позволяющих добиться чёткой координации речи с движением. И наиболее известный и действенный из них – это игра. Именно игры являются преобладающим методом развития умения согласовывать речь с движением для дошкольников.

Помните из детства замечательную речевую игру «Я знаю пять..»? Ее можно поводить на любом лексическом материале. (Животные, птицы, одежда, мебель и т.д.) Эта игра не справедливо забыта. Она выполняет целый ряд задач: развивает речь, мышление, а именно мыслительную операцию обобщения, совершенствует двигательные функции, способствует развитию координации речи и движения.

Самые эффективные игры — это игры на свежем воздухе. При движении на воздухе у ребенка усиливается работа сердца и легких, следовательно, усиливается поступление кислорода в кровь. Это оказывает влияние на общее состояние здоровья детей, улучшает аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Самое большое счастье для родителей — это здоровый и радостный ребенок. Давай те же будем поддерживать наших детей во всех их начинаниях и умениях.

Нередко взрослые не выдерживают активности детей и раздражаются: "Сиди спокойно, не вертись, не бегай, не прыгай!". А ведь мозг ребенка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород именно когда ребенок двигается. Движение - это жизнь, развитие. Двигайтесь вместе с ребенком, развивайте его и будьте здоровы и счастливы.