



Верните ребенку радость движений!

(Как родителям сформировать основы здоровья у ребенка)

Посвящается моим наставникам

Марии Михайловне Гришиной, к.п.н., преподавателю методики физического воспитания, которая вдохнула в меня идею помощи ребенку через его родителей и

Орлову Виктору Евгеньевичу, сильно могучему классику российского Рунета, птице высокого полета, сотворившего меня заново из своего ребра.

<http://www.consillieri.com/>

Содержание:

Мои благодарности	1
Введение. А кто автор?	2
Глава 1. 3 причины отсутствия здоровья у современных детей.....	2
Глава 2. К каким трагическим последствиям приводит отставание в физическом развитии ребенка.....	4
Глава 3. Как и чем помочь ребенку соответствовать норме.....	6
Глава 4. Методы достижения радости движений у ребенка до трех лет...7	
Глава 5. Какие движения необходимо развивать у ребенка	11
Глава 6. Как правильно организовать физкультурные занятия с ребенком дома.....	15
Глава 7. Полезные рекомендации.....	18
Бесплатные курсы для вас о ваших детях.....	19
Отзывы благодарных читателей.....	20

Мои благодарности.

Мои самые горячие благодарности моей Миролюбивой доченьке, которая не позволяет мне остановиться в своем развитии и способствует тому, что я по-прежнему остаюсь «всехней мамой».

Мои самые теплые благодарности мальчишкам и мэтрам Рунета, которые помогают шагать в ногу со временем, обучая самым современным технологиям, и помогают реализовать самые заветные и дерзкие мечты.

Мои самые искренние благодарности нашим детям, которые всегда дарят радость и учат нас жить легко, счастливо и просто БЫТЬ.

Огромная благодарность за техническую помощь Андрею Курганову, автору сайта <http://www.chaynikam.net/>

Введение. А автор кто?



Вы естественно хотите узнать самое главное об авторе книги. Тогда буквально несколько предложений. Меня зовут Татьяна Петровна Короткова. Я та самая Ваша Воспитательница из Интернета. По образованию я воспитатель, методист детского сада, преподаватель дошкольной педагогики и психологии и поэтому в детском саду чувствую себя как рыба в воде и как птица в полете.

Не привлекалась и все-таки сделала не одну ходку в лагеря разного типа...от пионерских, спортивных до летне-оздоровительных. Возможно, там мы с вами уже встречались. Всегда хотела работать с детьми и мечту свою осуществила. И много лет успешно из «головастиков» возвращаю орлов высокого полета, совмещая работу в детском саду и в школе.

Глава 1. 3 (три) причины отсутствия здоровья у современных детей.



Представьте себе такую картину. Единственный ребенок в семье у родителей, которые тоже были единственным ребенком в семье. Да и порой родители родителей, т.е. бабушки и дедушки тоже были единственными детьми в семье.

И вот нарушилась «связь времен». И к чему это привело? На протяжении многих веков знания и опыт передавались от поколения к поколению. И самые старшие дети всегда были в ответе за самых младших в семье. И естественно, старшие дети невольно становились самыми лучшими воспитателями для младших, были самым первым примером для подражания и в подвижных играх, и в труде, и в общении, и в выстраивании личных отношений и в соподчинении, и в формировании «здоровых» качеств личности.

И младшие дети непроизвольно учились играть с детьми разных возрастов, общаться с детьми разных возрастов, много двигались и поэтому физическая выносливость, социальная адаптируемость, а именно это является основой здоровья и позволяла детям быть здоровыми и чувствовать себя комфортно в любых социальных сообществах.

И поэтому в силу таких социальных условий, современные дети отстают в своем физическом развитии, и состояние физического здоровья детей находится на слишком низком уровне. Например, по последним сведениям медиков в детский сад из семьи приходит 30% здоровых детей, т.е. детей с 1 группой здоровья. А 70% детей имеют отклонения по тем или иным показателям.

Почему так происходит? Конечно, меняется наше экологическое окружение, которое негативно влияет на здоровье человека. Конечно, меняется социальная действительность, которая способствует развитию стрессов. А это в свою очередь резко подрывает здоровье человека. И адаптация поколений к современным условиям естественным образом снижается.

Что же сделать взрослым, родителям, чтобы помочь ребенку быть более выносливым и социально адаптируемым к разной среде? Как помочь ребенку оставаться здоровым долгие годы?

Ответ однозначный и естественный! Родителям необходимо учить маленьких детей тем самым необходимым навыкам, которые и будут сохранять здоровье растущего ребенка. И вместе с ребенком учиться быть выносливыми и легко адаптируемыми в любых социальных ситуациях.

А чтобы достигнуть обозначенных целей, **необходимо выполнить всего лишь три условия.**

Первое- найти достоверные, правильные и безопасные знания, которые и приведут к намеченной цели. **Второе**, найти человека, который профессионально разбирается в тонкостях темы. И **третье** - самим иметь большое желание, стойкое намерение помочь своему ребенку.

Если вы согласны со мной и готовы научиться тому, что крайне важно для правильного развития вашего ребенка в семье, то смело читайте далее и вы узнаете...

Глава 2. К каким трагическим последствиям приводит отставание в физическом развитии ребенка.



Современные дети **крайне невыносливы**. И это сказывается и в период посещения детского сада, и в период посещения школы и в последующей жизни человека.

«Домашние дети», т.е. дети, приходящие в детский сад из дома в трех-четырёх летнем возрасте резко отличаются от «детсадовских детей». **И в чем их главные отличия?** Отличия в следующем.

Во-первых, домашние дети очень плохо ориентируются в пространстве. Например, домашние дети практически не знают и не понимают таких понятий, как «высоко – низко», «далеко – близко», «справа – слева», «впереди – сзади».

Вы скажите: «Вот ведь пустяк!» И выбудете страшно огорчены, когда увидите, что в школе на этих понятиях строится весь учебный материал и по математике и по окружающему миру, а ваш ребенок не может ориентироваться на листе бумаги, на плане-карте и в помещении. Конечно, если вам нравится часами ждать, когда любимый ребенок спуститься сл второго этажа через год после окончания уроков...это ваш выбор.

Во-вторых, «домашние» дети имеют совсем небольшой запас самостоятельных навыков. И оставшись один на один с проблемами во время еды, во время одевания на прогулку, во время возникновения спорных и конфликтных ситуаций со сверстниками, домашние дети чувствуют себя очень некомфортно и неуверенно, поскольку самостоятельно эти проблемы решить не могут. У них сформирована пассивная привычка ждать помощи от взрослых, которые за него все сделают и уже заложены основы «пассивного» мировоззрения.

В-третьих, домашние дети намного проигрывают детсадовским детям в быстроте выполнения различных заданий. И может быть, в детском саду это и не так принципиально важно.

Но вот придя в школу, ребенок испытывает гигантские нагрузки на психику, поскольку уже сам понимает, как он отличается от детей, которые успевают списывать с доски, работать в тетради, собирать рюкзак, одеваться на прогулку или переодеваться на физкультуру.

А товарищи по классу - самые хорошие учителя и им смешно смотреть на такого товарища. И начинаются насмешки над ребенком, которые воспринимаются им очень болезненно.

И проблема не в том, что учителя и воспитатели не вступятся за ребенка. Конечно, и помогут и подбодрят, и шутников призовут к порядку... Проблема в том, что после уроков, на перемене, в быту всегда найдутся «доброжелатели», которым доставляет большое удовольствие доставлять большие неприятности другим детям.

И в итоге и ребенок, и родители, остаются в еще более сложной ситуации, чем та, о которой я вам рассказала. Согласитесь, худшего для своего ребенка и во сне придумать не хочется, не то, что наяву!

Глава 3. Как и чем помочь ребенку соответствовать норме.



А ведь все начинается в семье одинаково для многих младенцев.. Из роддома привозят ребенка, который развивается по определенным законам. И когда малыш сучит ручонками, родители считают это нормой. И когда начинает ползать или делать первые шаги- это тоже считается нормой.

А затем самый главный закон, неоднозначный закон «В движении - жизнь» теряет свой истинный смысл. И у ребенка после бурного роста наступает полоса «тихого застоя», которая приводит к заторможенности самых важных способностей.

А именно, способности разнообразно двигаться и познавать все новые и новые движения, которые наши далекие предки развивали до совершенства, метая копьё точно в глаз белки, чтобы не повредить шкуру или способность бегать со скоростью волка. Примеры можно продолжать.

Возможно, многие не согласятся с моей точкой зрения, потому что те навыки наших далеких предков и не так уж важны в современном мире, где вместо бега- можно сидя использовать мощь металлических коней, а вместо метания- поход в магазин за готовой дичью.

Конечно, я согласна с вами, в этой деятельности тоже есть движения. Вот только они пассивные и не приносят «мышечную радость», которая разносит радость по всему организму человека и является естественным стимулятором для радости, естественным мотиватором в жизни.

И поэтому столько хмурых, унылых, депрессивных лиц на улицах городов, поэтому столько психо-соматических заболеваний и у детей и у взрослых. Согласитесь, радость движений помогает ребенку расти гармонично и подтягивает в своем развитии и другие важные сферы в развитии ребенка.

Буквально несколько слов о различии в физическом развитии у полуторагодовалого и трехлетнего ребенка.

Своеобразием психо-физического развития ребенка на стыке первого и второго года жизни является овладение ходьбой и двигательная активность ребенка на втором и третьем году жизни главным образом строится преимущественно на ходьбе. И новые приобретения этого возраста – это попытка бега, прыжков с места, попытка лазания.

Ребенку в возрасте от двух до трех лет свойственная частая смена движений и поз- от 550 до 1000 раз в день. И именно благодаря этому происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц.

Вот в чем секрет того, что ваш ребенок не устает. И этим надо воспользоваться, чтобы помочь ребенку стать выносливым и легко адаптируемым к различным физическим и психическим нагрузкам.

К трем годам ребенок овладевает всеми пятью видами основных движений и с удовольствием многократно повторяет их, в более быстром темпе, с более качественной амплитудой выполнения.

Если у вас есть двое детей с разницей в год-два, заниматься будет еще интереснее, потому что младший будет выполнять за старшим, и играя, укреплять свою мышечную систему и развивать разнообразные движения произвольно.. А вот время занятия необходимо регулировать. Для полуторагодовалого ребенка- занятие длится от 5-10 до 15 минут, для трехлетнего- от 15 до 20 минут.

Так вы хотите помочь ребенку соответствовать норме жизнерадостного человека? Вы согласны вернуть радость движений своему малышу?

Глава 4. Методы достижения радости движений у ребенка от полутора до трех лет.



Скорее всего, вы согласитесь узнать эти методы, чтобы научить своего ребенка активно двигаться, потому что норма двигательной активности (представьте есть и такая) соответствует более тысячам шагов в день для полуторагодовалого ребенка и более полутора тысяч шагов для трехлетнего малыша.

И вот здесь самое сложное. Находясь дома с ребенком, мама сама проделывает до трех тысяч шагов в день, выматываясь и уставая, как ...вы сами знаете лучше, как вы выматываетесь за день. И все-таки ограждая малыша от его физиологической нормы двигательной активности, которая и поддерживает аппетит, и помогает хорошему крепкому сну, и формированию радостного мажорного характера ребенка.

Согласитесь, грешны в этом. Но не в том, что не знаете, КАК и ЧЕМУ научить ребенка, потому что всего знать невозможно. А ведь существует всего 4 (четыре) метода, которые дают ПОТРЯСАЮЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ и которые помогают домашним детям быть такими активными, жизнерадостными и уверенными в себе, как и детсадовским детям.

И применив эти методы, вы уже сегодня измените ту картину в будущем, которая «светит» черными лучами вам и вашему ребенку и в детском саду и в школе.



Итак, **метод первый - игровые упражнения**. Да, именно игровые упражнения. Надеюсь, вы когда-нибудь смотрели передачи типа «В мире животных». И что делают малыши? С первого взгляда, вы видите какую-то возню, борьбу, незамысловатые игры, но присмотревшись, вы понимаете, что эти игры способствуют развитию самых важных движений. Аналогично развиваются двигательные навыки маленьких детей. Играя, дети упражняются, упражняясь, они играют. Например, прочитав и посмотрев иллюстрации героев сказки, предложите вашему малышу показать, как прыгает зайчик, как летает воробей или ворона. Вот это и будут самые первые игровые упражнения, которые и доставят радость движения вашему ребенку. Согласитесь, радость всегда способствует хорошему самочувствию.



Метод второй- игры-имитации. Имитация – это подражание образу в его самых характерных чертах. Играя и имитируя различные движения животных или двигающиеся предметы, можно использовать небольшие стихи о животных или о предметах.

Например, игра-имитация «Котятта-щенятта». Цель этой игры- закрепить или развить умение ребенка координировать работу рук и ног во время ползания и во время передвижения на руках и ногах.

Правила игры. На одной стороны комнаты живет котенок. Он ползает на четвереньках и мяукает. «Покажи, как ползает котеночек». Когда ребенок приползет на другую сторону, предложите ему понарошку съесть сметанки. Котеночек любит сметанку.

На другой стороне комнаты живет собачка или щенок. У собачки хвост трубой и четыре лапы высоко подняты над землей и идет собачка на четырех лапах. Вначале ребенку это дается очень трудно, но раз от раза будет получаться лучше. Щеночка можно угостить понарошку косточкой.



Метод третий- игры-сказки. Когда запас двигательных движений у вашего ребенка вырастит до 15-20, вы смело можете предложить малышу показать сказку. Вот, например, как можно легко показать сказку «Колобок». Вы рассказываете: -Жили- были дед и баба. Дед попросил бабку колобок испечь, и стала баба тесто месить.

Покажите ребенку, как можно потереть ладошку об ладошку вперед-назад и скатать колобок.

-Посидел колобок и покатился по дорожке. А навстречу ему зайка. Зайка говорит: «Я тебя съем». А колобок отвечает: «Не ешь! Лучше научи меня прыгать!». И так поочередно зверушки учат колобка выполнять движения.

Дети очень долго не могут подпрыгнуть, потому что у них не сформирована последовательность циклических движений. Для того, чтобы подпрыгнуть, необходимо сначала присесть, спружинить ножки и лишь затем, оттолкнувшись, подпрыгнуть. Возьмите малыша за ручки и проделайте вначале несколько «пружинок (вниз-вверх), а затем на подъеме легонько потяните вверх. Детям очень нравится чувство невесомости или чувство полета.

Вот так, предлагая ребенку показывать движения различных сказочных героев, ваш ребенок научиться выполнять различные движения. И чем чаще вы будете предлагать ему, поиграть в сказки, тем выносливее, т.е. здоровее будет он становиться. Да и кругозор малыша будет постепенно увеличиваться, что в свою очередь поспособствует развитию познавательной деятельности, которая лежит в основе, т.е. является фундаментом учебной деятельности.

Ребенку полтора года. А сколько важных фундаментальных основ надо заложить, сформировать родителям, чтобы будущее ребенка было радостным и счастливым.



Метод четвертый - подвижные игры. Это самый любимый вид игр у детей, потому что воистину доставляет и мышечную радость, и психологический комфорт, и развивает различные физические качества, от выносливости, быстроты, силы, меткости, до ловкости и гибкости.

И непроизвольно у ребенка формируются и волевые качества личности. Например, упорство в достижении цели, смелость, смекалка, умение доводить начатое до конца, подчиняться и выполнять правила. А ведь именно эти морально-волевые и физические качества нужны будущему ученику для успешной учебы в школе. Вы согласны со мной?

А примеры подвижных игр для малышей вы найдете в Интернете. И из своей многолетней практики в школе могу уверенно подтвердить следующие факты. Дети, которые с радостью играют и много двигаются, с радостью учатся и радостно относятся к жизни вообще. То ли химизм крови после выполненных разнообразных движений этому способствует, то ли психологический и душевный настрой улучшается, а успевают дети и уроки сделать, и в спортивную школу сходить, и во дворе с друзьями-подругами пообщаться.

Сразу хочу предупредить, что активность активности рознь. Есть дети гиперактивные, у которых есть определенные трудности с морально-волевыми качествами и процессами торможения. И таким детям необходимы игры другого содержания, а играть им все равно надо, чтобы научить справляться со своими эмоциональными состояниям

Глава 5. Какие движения необходимо развивать у ребенка раннего и младшего дошкольного возраста (от года до трех).

ВНИМАНИЕ! ПРАКТИКУМ!!!

Прочитали- поиграйте- поупражняйте ребенка- получите результат!!!



С детьми этого возраста, т.е. от года до трех лет, можно заниматься по одной методике. Лишь бы было желание у родителей. А в тонкостях разберемся чуть позже. Предлагаю вам небольшой теоретический курс с практическими примерами. Отправной точкой возьмем возраст ребенка полутора лет. Почему? Ребенок относительно хорошо владеет телом и понимает то, что ему объясняют. Итак. **Основных движений 5 (пять).**



Первое движение- это ходьба.

К полутора годам ребенок уже хорошо передвигается, но не всегда правильно координирует работу рук и ног. И эта беда бывает и у трехлетнего малыша. И поэтому поупражняйте малыша в ходьбе, например, как птичка, расставив руки в стороны или подняв их над головой или поупражняйте передвигаться, поднимая и опуская руки-крылышки вверх- в стороны.

Разница в выполнении упражнений полуторагодовалого и трехлетнего ребенка будет заключаться в скорости и качестве выполнения, а также в длительности самого занятия.

Полуторагодовалого ребенка надо научить, а с трехлетним- закрепить и усложнить движения, добавляя каждую неделю новый элемент. Например, хлопки во время ходьбы.

Чтобы укрепить свод стопы, предложите малышу походить на носочках, как мышка.

Чтобы уверенно ориентироваться в пространстве, покажите, как ходит боком, приставляя одну ногу к другой, кенгуру. Причем ходить можно и правым, и левым боком. А веселая игра-имитация «змейка» поможет ребенку ходить, огибая предметы. Игра-имитация «лошадка» научит ребенка поднимать поочередно ноги и перешагивать предметы, положенные на полу с равными интервалами.

Игра-имитация «В гости к...» научит ребенка двигаться в разных направлениях. Например, чтобы попасть в гости к зайке надо идти в одну сторону, а чтобы попасть к мишке, надо идти в другую сторону.



Второе движение- бег. Все, что умеет делать ребенок во время ходьбы- это уже готовые подготовительные упражнения для бега. Бегать можно на носочках (мышка побежала) или с различными махами (птичка летает).

Сложность в том, что ребенок полутора лет очень часто еще плохо координирует свое тело во время бега и падает. Поэтому родители должны ограничивать первые беговые упражнения до 30-40 сек и лишь увидев, что ребенок спокойно передвигается в быстром темпе, не падает, можно увеличить нагрузку. Ребенок может пробежать без остановки 80 метров.



Третье движение – прыжки.

Например, самолет (бег на носках, руки в стороны) облетает (бегаем) один круг по комнате несколько дней. На следующей неделе можно дать задание летчику летать два круга не останавливаясь и довести непрерывный бег до 1 минуты.

Бегать можно по прямой, от одного ориентира до противоположного или в любом направлении.

Вот здесь очень хорошо мотивируют детей выполнять задания образы и имитация выполнения движения предложенного образа. Например, заячка прыгает. Ноги вместе, присесть, спружинить, оттолкнуться и подпрыгнуть. Вначале дети стоят на месте, лишь пружиня, и спустя какое-то время смогут подпрыгнуть.

А вы ведь видели «В мире животных», чтобы птенец полетел, он несколько недель просто машет крыльями и, упражняя мышцы.

Поэтому не форсируйте события. Ваша задача создать интерес к играм-имитациям, подбадривая и морально поддерживая первые двигательные навыки малыша. Помните народную мудрость: «Доброе слово и кошке приятно!»

Научившись прыгать на месте, дайте ребенку задание «допрыгать до домика мишки или куклы».

И следующим этапом научения ребенка будут прыжки через предметы. Например, перепрыгни через ручеек, а ручеек-лента, лежащая на полу.



Четвертое движение- метание. И сюда относят все действия с мячом- подбрасывание, бросание и ловля, метание в горизонтальную и вертикальную цель, прокатывание по прямой или под предметом, например под стулом.

Несколько слов **о мяче.** Мяч- это один из даров Монтессори, т.е тот предмет, который развивает ребенка всесторонне и позволяет познать мир. Мяч-это атрибут самых известных и популярных спортивных игр- футбола, баскетбола, волейбола, хоккея с мячом, настольного тенниса, большого тенниса.

Согласитесь, что все известные спортсмены начинали заниматься с мячом в самом раннем детстве, буквально воссоединяясь в единое целое и в единой энергии.

С точки зрения педагогов и психологов -это так называемый «сенситивный период», т.е **время самое благоприятное**, чтобы развить навыки и умения ребенка оптимально быстро и наиболее эффективно.

А вот когда трех - четырехлетний ребенок приходит в детский сад и впервые видит мяч, в некоторых случаях ребенок боится необычных свойств мяча подпрыгивать и возвращаться обратно. И занятия проходят с капризами и слезами.

Зачем отнимать у ребенка радость движений и радость познания, когда можно просто играть дома с мячом?!

С ребенком полутора лет надо играть и обучать родителей и реально выполнить вначале прокатывание, затем бросание. Освоив эти движения можно предложить бросать мячик в коробку от игрушек или в ведерко. Ребенок трех лет выполняет эти задания легко и быстро и самостоятельно по слову.



Пятое движение- лазание. И как разновидности лазания можно предложить ребенку подлезание, перелезания, влезания. И если у вас в доме нет спортивного стадиона, то их сейчас очень много во дворах.

Вначале используйте просто игры-упражнения. Например, птичка стоит на жердочке и чирикает. Когда ребенок привыкнет «к высоте», можно играть, имитируя полет и отдых птички. Летает-бегает, а затем забирается на первую жердочку и стоит. Передвигаться учим сначала горизонтально, и лишь позже вертикально по лесенкам.

В чем самая большая проблема при лазании? Ребенок в общем-то быстро учится подниматься и на вторую и на третью перекладину, он еще не знает, что после чувства полета и невесомости очень больно приземляться. Поэтому несколько раз симулируйте падение, поддерживая ребенка и объясняя, как больно будет, если ребенок упадет.

И все упражнения в лазании родители обязательно должны контролировать и постоянно напоминать ребенку о безопасности.

При таком подходе в течение полугода, т.е. к двум годам ребенок реально оценивает свои возможности и или не залезает высоко, или забирается и спускается очень аккуратно.

Дома ребенок может быть маленьким медвежонком и перелезать через подушки от дивана или крупные игрушки.

Глава 6. Как правильно организовать физкультурные занятия с ребенком дома.



Припомните, пожалуйста, когда вы куда-то опаздываете и идете быстрым шагом или переходите на бег, чтобы вы ощущаете? Да, повышается температура тела, вырабатывается большое количество энергии и вам становится жарко. И это состояние нравится не всем.

Поэтому **перед занятием** с ребенком проветривайте обязательно помещение. О гигиенической уборке напоминаю просто для проформы, потому что любящая мама понимает, что во время движения ребенок будет вдыхать или чистый воздух или клубы пыли в неубранной комнате.

Отдельно скажу тем мамам, которые боятся открывать форточку или верхнюю фрамугу, потому у ребенка и так всегда холодные руки и ноги.

Этими вопросам занимались в свое время сотрудники одного НИИ, под руководством широкого известного профессора Ю.Ф. Змановского. Так вот. В результате обследования большого количества детей было установлено, что дети полутора – трех лет с холодными конечностями не мерзнут. Просто у них еще не развита система терморегуляции в организме. И сколько бы их мамы ни кутали, конечности будут холодными.

Какой же выход? Упражнять детей и формировать различные движения ребенка, которые в свою очередь и будут способствовать нормальной терморегуляции в организме ребенка.

Когда проводить занятия. Игры-занятия можно проводить через полчаса после еды и в первой и во второй половине дня.

Длительность занятий. Поскольку это целенаправленные занятия, и они имеют определенную задачу, т.е. научить ребенка определенному движению или закрепить уже имеющиеся и в таком случае нагрузка для ребенка будет существенной. Поэтому длительность занятий колеблется от 5 до 10-15 минут.

Особенности организации занятий с ребенком.

Первое. Все занятия строятся по определенной структуре. 1.-разминка, которая включает разные виды ходьбы и непродолжительный бег. 2-основная часть, где и обучается ребенок, выполняя ваши задания. 3- заключительная часть, где проводятся более спокойные игры, дыхательные упражнения, чтобы организм вернулся в нормально рабочее состояние.

Второе. Первые занятия могут быть посвящены развитию одного или двух движений. По мере накопления опыта у ребенка, можно добавлять новые движения, но общее количество движений не должно превышать двух у полуторагодовалого ребенка и 4-5 у трехлетнего малыша, повтор соответственно по 3-4 раза и 4-6 раз.

Третье. Сочетать разнообразные движения следует так, чтобы мышцы сгибатели и разгибатели были задействованы в равной степени. Например, после прыжков, можно катать или бросать мяч. После лазания, спрыгивания, подлезания, можно побегать или покатать мяч.

Более динамичные и силовые движения (бег, прыжки) хорошо сочетать с менее динамичными движениями – прокатыванием мяча ногой, рукой.

Четвертое. Поскольку мы говорим о систематических занятиях с ребенком, учтите и тот момент, что нагрузки придется постепенно увеличивать. И только тогда вы получите хороший тренирующий эффект, что и будет платформой для выносливости, а следовательно и здоровья и радости вашего ребенка.

Чтобы увеличить тренировочный эффект, можно повторить одно и то же задание от двух до четырех раз или увеличить быстроту и частоту выполнения.

Если заботливые и разумные родители ежедневно читают, рисуют с ребенком, т.е. проводят и другие развивающие занятия, то занятие физическими упражнениями можно проводить после тех, которые требуют усидчивости и внимания.

А вы ведь видели «В мире животных», чтобы птенец полетел, он несколько недель просто машет крыльями и, упражняя мышцы.

ВРЕДНО сразу после физкультурного занятия выходить на улицу. **Во первых,** ребенок мог вспотеть после занятия и ему как минимум нужно около получаса, чтобы «восстановиться».

А **во-вторых**, процессы торможения и возбуждения еще слабо развиты, и поэтому ребенок может более длительное время, чем рассчитывали родители, находится в возбужденном и эмоционально приподнятом настроении. Ребенком в таком состоянии, очень трудно руководить. И во избежание небезопасных ситуаций на улице, дайте ребенку достаточно время, чтобы физиологические и нервные процессы вернулись в норму.

Родителям надо учитывать немаловажные моменты и особенности самого ребенка.

Есть дети, которым НЕ НРАВИТСЯ заниматься физическими упражнениями. И такого ребенка нужно привлекать постепенно, выполняя 1-2 имитационных задания, привлекая на помощь любимых сказочных или мультгероев или любимую игрушку. Силой заставить любить невозможно! Любовь зарождается в процессе самой деятельности.

Поэтому упражняйтесь ежедневно или через день. И относитесь с уважением и терпимостью к особенностям вашего ребенка. И если вам это нравится, то вашему ребенку это может быть в лом. Принимайте ребенка таким, какой он есть.

Есть дети, которым НРАВИТСЯ заниматься физическими упражнениями и порой родители не знают, как остановить занятие, которое длится уже полчаса, а ребенок возбудился так, что его уже не остановить.

Конечно, есть очень простой прием и называется он «переключение внимания» Например, такие игры. «Найди, где лежит игрушка» (вы ее заранее прячете) или «Где звенит?» (ребенок закрывает глаза и слушает, а потом говорит: - внизу вверху, с этой стороны (справа), с той стороны (слева), там(указывает направление).

Хорошим вариантом завершения занятия будет спокойные дыхательные упражнения (надуем-сдуем шарик, сдуй перышко) или минутный отдых лежа на спине, руки вдоль туловища, под спокойную музыку.

Глава 7. Полезные рекомендации.



В наш современный скоростной век, найти информацию очень легко и просто. Стоит лишь подключиться к интернету. Беда в другом. Знания и информация- это совершенно разные понятия. Разрозненные сведения о чем-либо- это информация.

Знания появляются в процессе самой деятельности и как итог этой познавательной деятельности выстраиваются в определенную систему, которая и дает гарантированный результат. И именно поэтому знания приносят реальную пользу.

В основе этой книги – знания педагога, который более 20 лет занимается с детьми физкультурой. В день проведения занятий ни у воспитательниц, ни у родителей нет проблем с ребенком в раннем подъеме, в одевании, в завтраке.

Потому что, по отзывам и воспитательниц, и родителей, и детей, дети любят меня - Вашу Воспитательницу и делают все возможное, чтобы быстрее попасть туда, где есть радость движения, где преодоление маленьких ежедневных трудностей приносит радость, лучезарные улыбки и смех укрепляют здоровье и формируют добрый характер.

Хотите узнать, в чем мой секрет?

Во-первых, я сама люблю выполнять различные упражнения и задания. И эта любовь передается и детям.

Во-вторых, я люблю маленьких любознательных «головастиков», которые стремятся познать окружающий мир и познать себя, свои возможности. А развивая способности ребенка и естественные потребности в движениях, я и приближаю ребенка к ЕГО заветной цели.

Вы сможете воспользоваться проверенными знаниями и помочь своему ребенку познать радость движения, чтобы в жизни он двигался так же уверенно и легко. Вы сможете стать настоящими друзьями с вашим ребенком, потому что совместная деятельность, совместное преодоление возможных трудностей всегда сближает и раскрывает в человека и в ребенке самые лучшие и потаенные качества личности.

Все события в вашей жизни начинаются здесь и сейчас. Вы можете прочитать эту книгу и забыть или... Вы сможете помочь своему ребенку. Выбор за вами. Сделали выбор в пользу ребенка, заходите на сайт Ваша Воспитательница и применяйте проверенные временем и практикой знания из других бесплатных курсов. Будем друзьями.! ☺

**Ваша Воспитательница Татьяна Короткова www.v-vozpitanie.ru
www.v-vozpitanie.ru/help.php
v-vozpitanie@yandex.ru**

Бесплатные курсы для вас о вашем ребенке.

12 простых формул по подготовке ребенка к детскому саду. Все, что должны знать родители об адаптации.

<http://www.v-vozpitanie.ru/adapt.php>

5 простых приемов для развития самостоятельности у ребенка

<http://www.v-vozpitanie.ru/samostoyat.php>

Как научить ребенка общаться, играть и избавляться от стрессов в песочнице.

<http://www.v-vozpitanie.ru/Igraspeskom.php>

Секреты воспитания

http://www.v-vozpitanie.ru/secrets_vospit.php

Как быть счастливыми родителями

http://www.v-vozpitanie.ru/kurs_happy_par.php

Все права защищены! Copyright 2011 <http://www.v-vozpitanie.ru/>

Отзывы благодарных читателей.

Отзыв Ирины Свиридовой, воспитательницы детского сада, инструктора по физической культуре.

Книгу «Верните ребенку радость движений» прочитала с интересом, и многое - и поняла, и взяла "на вооружение" в своей работе.

Читая книгу, нашла подтверждение тому, что да, дети, которые приходят в группу с 1,5 лет - намного активнее и самостоятельнее детей, которые придут в сад через год.

Особенно это видно в параллели - когда есть 2 группы, в одной из которых дети пришли в ясельную группу, а в другой - дети-ровесники, но пришли в сад на год позже! И эта разница в развитии сохраняется в течение всего дошкольного детства, даже в подготовительной группе!!! особенно в физическом развитии!

Что для меня сейчас актуально - заново изучаю методики проведения занятий, и взяла на вооружение описанные у Коротковой Татьяны Петровны методы и приемы. И, хотя для меня они и знакомы, но классификация и четкое изложение материал помогают всегда!



Отзыв на книгу Ахнафа Мухаметова, дедушки трех внуков (1 внук и 2 внучки)

Книга хорошая - это первое впечатление. Читается легко, очень доступный и понятный язык.

Будет ли ее использовать и применять родители для укрепления здоровья своих детей? Это зависит от их желания, от их мотивации, от того, занимаются ли они сами. А много ли таких?

И если есть изначально такое желание, по книге «Верните ребенку радость движения!» очень легко организовать такие занятия. В этом отношении книга весьма полезна, потому что она интересная и легкая для восприятия и организации простейших и полезных действий, которые изложены как доступный алгоритм.

Понятно, если ребенок к 3 годам не умеет двигаться, как описано в книге, то его надо этому научить. Сейчас полно детей с задержкой физического развития, и то, что доступно нормально развитым детям (теперь уже меньшинству, как правильно говорится в книге) , то не могут делать многие отстающие в этом плане чада. И поэтому заинтересованные родители будут стараться восполнить этот недостаток ребенка. И в этом может помочь книга Татьяны Коротковой.



Отзыв на книгу Семеновской Светланы, мамы двоих детей

Мини-книга «Верните ребенку радость движений» для меня ценна прежде всего тем, что написана просто и понятно, на «человеческом» языке. Все доступно и работает. Те мамы и папы, которые проштудировали кучу специальных пособий по двигательному развитию ребенка, меня поймут.

Мои дети (3 года и 1 год) хоть и относительно нормально развиты (деревенские «маугли»), но с удовольствием включились в игру. Причем, как ни странно – малышка включилась с большим энтузиазмом, чем старший. Видимо, с ним я все-таки много упустила...

Я до этого все время ломала голову, как их приучить к гимнастике и «окультурить» бурную и хаотичную гиперактивность сынули, но «проигрывать» в движении сказки, книжки и мультики мне в голову не приходило. Я их просто читала вслух. Я вообще от природы человек серьезный (семья потомственных юристов), и понятие «обучение в игре» для меня представляло неразрешимую проблему. Теперь не читаем, а «играем» книжки))) Странно - этот совет раньше нигде мне не встречался... Кстати, и запоминаются так сказки и стишки намного легче – видимо активно включается моторная память.

Огромное спасибо автору за проделанную работу и замечательные советы!

<http://www.facebook.com/profile.php?id>

<http://ineproblema.ru>

<http://youbusiness-i.net>