Успешное развитие ребенка через движение

"Движение - это жизнь" эти слова известны каждому человеку. Трудно переоценить роль движений, которую они играют в повседневной жизни человека и особенно в развитии детей. Посредством движений ребенок уже с самого раннего возраста начинает познавать окружающий его мир, взаимодействует с ним, выражает свое отношение к нему.

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, а следовательно учится и постигать.

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.

Приведу пример двух комплексов упражнений.

**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. *«Ладошка».* С силой на ладошку 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.

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.