

Двигательная активность и развитие ребенка



Ваш ребенок растет, становится все более самостоятельным. Его организм крепнет, движения становятся более четкими, уверенными, быстрыми. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его.

ЭТО ВАЖНО!

А знаете ли вы, что количество шагов в сутки:

- для трехлетних детей должно составлять 9- 9,5 тысяч шагов
- для четырехлетних – 10-10,5 тысяч шагов
- для пятилетних – 11-12 тысяч шагов
- для шестилетних – 13-13,5 тысяч шагов

Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта!

Почему так происходит?

Как показали научные исследования, с помощью движений можно с большей эффективностью учить детей говорить, считать, писать. Объясняют они это тем, что двигательный центр в коре головного мозга находится «по соседству» с центром речи, письма. Итак, возбуждение, возникающее в двигательном центре, стимулирует работу близко расположенных зон, которые обеспечивают умственную деятельность.

Поэтому:

- не ограничивайте движения ребенка,
- создайте условия для двигательной деятельности ребенка,
- позаботьтесь о том, чтобы ребенок постоянно имел возможность проявлять двигательную активность, т. е. физическая культура должна стать важным компонентом воспитательной и социальной функции семьи,
- для разнообразия физических движений используйте различного рода оборудование: *различные виды мячей, скакалки, обручи, роликовые коньки и многие другие предметы.*
- для организации двигательной деятельности используйте летом самокаты, трехколесные велосипеды, а зимой санки, лыжи, коньки.

А что умеет ваш ребенок?

Задумайтесь над вопросом «Что умеет мой ребенок?»

Возраст ребенка	Бег, 30м	равновесие	Метание вдаль	Прыжок в длину с места
3-4 года	8-9сек	3-4сек	3-4 м	50-70см
4-5 лет	7-8сек	5-8сек	4-5м	80-100см
5-6 лет	6-7сек	40-60сек	5-8м	100-110см
6-7лет	6-7сек	50-60сек	6-10м	110-115см

- Кроме этого ребенок должен уметь лазить, подлезать, перелезать.
- Кататься на самокате, велосипеде
- в 3-4года научите ребенка ходить на лыжах.
- с 4-5 летнего возраста рекомендуется обучать плаванию

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия.