

Консультация для родителей

«Быть в движении – значит быть здоровым»



Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, хорошо развитым. Дети с ограниченными возможностями здоровья более чем нуждаются в постоянном внимании и уходе. На ряду с совершенно естественной заботой, удовлетворении потребностей, крайне необходимо обеспечить потребность в движениях.

Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека.

Двигательная активность – естественная потребность, определяющая здоровье и уровень физического развития детей, его удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Применительно детям с ограниченными возможностями снижение естественной двигательной активности у детей ведёт к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающимися нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате чего могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный и физический тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, более слабо работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Следовательно, ослабляется организм ребенка в целом.

Правильная организация двигательной активности детей с ограниченными возможностями в повседневной жизни обеспечивается выполнением двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в режиме дня детского учреждения и дома. Режим очень важен особенно для детей, так как все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Режим дня дошкольника предусматривает определенную продолжительность учебных и не учебных занятий, сна и отдыха, регулярные приемы пищи, выполнение правил личной гигиены. Значение режима в том, что он создает благоприятные условия для своевременного развития. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка. Как правило, двигательный режим отличается разнообразием форм физического воспитания. При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

! Соблюдение рационально организованного двигательного режима позволяет не допустить развития у ребёнка умственного перенапряжения и создать условия для формирования всех систем и функций организма.

Для формирования двигательной активности детей рекомендуется проводить:



- утреннюю зарядку,
- гимнастику после сна,
- физминутки на занятиях и физкультурные паузы,
- психологические игры с движениями и речевками,
- новое введение релаксации,
- подвижные игры на прогулке,
- малоподвижные игры, которые также можно проводить в группах.

Они хорошо помогают в воспитании целого ряда положительных двигательных и морально – волевых качеств детей с ограниченными возможностями.

При правильной организации и содержании занятий по формированию двигательной активности у детей воспитывается внимание и наблюдательность. Дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а следовательно развивается воля и вырабатывается характер. Поэтому **важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребенка**. В ходе усвоения нового действия должна постоянно оказываться ребенку помощь. Варианты помощи меняются в зависимости от возраста ребенка:

- в младшем дошкольном возрасте показывается, как надо выполнять действия или задания. Так, при обучении складывать целое изображение из частей взрослые сначала могут сами сложить картинку, а затем предложить ребенку собрать изображение по образцу;
- в старшем дошкольном возрасте рекомендуется сопровождать показ действия словесной инструкцией, побуждая ребенка подумать, каким способом лучше выполнить то или иное задание.

Существует также необходимость включения ребенка в повседневную жизнь семьи. Ребенок должен в качестве равноправного члена семьи принимать посильное участие в домашних делах и заботах. Родительский такт в таких случаях выражается в умении предложить ребенку доступные и посильные дела. Такое распределение обязанностей в семье будет способствовать сглаживанию у ребенка ощущения ущербности и развитию положительных сторон его личности. Оптимально организованные условия жизни в семье и в учебном учреждении создадут ребенку с отклонениями в развитии предпосылки для его успешного развития, обучения и дальнейшей социальной адаптации.

Таким образом, реабилитационный потенциал выше, если с умственно отсталым ребёнком начать систематические занятия с первых месяцев жизни сначала в семье, затем в дошкольных и школьных (коррекционных) учреждениях. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.