

О движении, развитии и подготовке детей к школе

*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бежит
– пусть он находится в постоянном движении.*

Ж.-Ж. Руссо

*Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка,
фантазии, творчества.*

Сухомлинский В. А.

Осторожно – детская гиподинамия!

Вашему малышу два, три или уже пять – время бежит так быстро! Ещё чуть-чуть - и... Вы уже мама первоклассника ...

Для того чтобы Вам с ребёнком было радостно в новом статусе, кое о чём нужно задуматься сейчас.... Прежде всего о том, насколько здоров и крепок Ваш ребёнок, и что предпринять для укрепления его здоровья. Ведь только здоровый ребёнок способен успешно освоить школьную программу.

Хорошие родители знают, что ребёнок познаёт мир только в движении. Без движения нет развития. Во времена нашего детства мы много играли во дворе, вместе с этим учились общаться и незаметно умнели . Помните, как много было подвижных игр: Казаки – разбойники, Салки, Вышибалы, Классики, Догонялки, Резиночки и т.д.?

А что сегодня?

Много времени дети проводят возле компьютера, телефона и телевизора. Неутешительная статистика утверждает, что в дошкольных учреждениях двигательный компонент в режиме дня ребенка уже не превышает 30% при норме не менее 50% времени бодрствования. В школьном возрасте у 50% 6–8-летних, у 60% 12-летних и у 80% старшеклассников отмечается выраженная степень двигательной недостаточности. Детская гиподинамия - мощный фактор, который приводит к разнообразным нарушениям здоровья.... и, к

сожалению, к ухудшению познавательных и творческих способностей.

Раннее развитие - выбираем движение...

Мозг ребёнка можно представить в виде дома. Сначала закладывается фундамент - глубокие, стволовые отделы мозга, которые обеспечивают общий энергетический тонус, а значит работоспособность и готовность к обучению. Затем строятся стены, лестницы, лифты - подкорковые структуры, системы, обеспечивающие приём и передачу информации. И, наконец, возводится крыша - кора головного мозга. Она отвечает за формирование высших психических функций так необходимых для успешного обучения и любой деятельности: памяти, внимания, воображения, мышления.

Для того, чтобы дом был прочным, каждый этаж и особенно фундамент должны быть прочными. Ведь если что-то упущено, то вся конструкция или ее часть обязательно рано или поздно обрушатся.

Формирование мозговых структур активно происходит до 9-10 лет. Если мозг ребёнка будет правильно развиваться в дошкольном периоде, то ему будет легко осваивать все школьные знания, ведь «нижние этажи» и «фундамент» уже будут построены.

Мозг ребёнка развивается только в движении, а значит, важно предоставлять ему возможности для освоения всё новых и новых вариантов движений. Всё просто: чем разнообразнее двигательный репертуар ребёнка, тем он умнее. И наоборот. Доказано, например, что ребёнку, который путается в схеме собственного тела, понятиях «право» и «лево», с трудом будет даваться математика, сколько бы его не заставляли решать задачки.

А вот когда ребёнок вволю крутится, бегает, кувыркается, то незаметно развивается вестибулярный аппарат, активно учатся взаимодействовать левое и правое полушария мозга, формируются пространственные представления.

Очень полезны так называемые логоритмические игры, или игры с движениями (в том числе, известные многим пальчиковые игры), в процессе которых развивается мелкая и крупная моторика.

Из-за того, что дети не могут играть во дворе, как во времена нашего детства, в дошкольном возрасте возникает необходимость целенаправленных занятий, где ребёнок мог бы получить полноценную двигательную нагрузку.

Сейчас на рынке много программ по детскому фитнесу, детской йоге, ритмике, хореографии, плаванию и т.д.

Среди них, кстати, хотелось бы отметить программы комплексного

коррекционного и развивающего действия, например «семейная школа», «нейройога» или «нейрогимнастика». Эти программы хороши тем, что полезны абсолютно всем деткам, как хорошо физически развитым, так и с отклонениями в двигательном развитии.

Помним о потребностях возраста и особенностях развития детского мозга.

Со словосочетанием «раннее развитие» знакомы практически все мамы.

Здесь важно помнить о том, что основная потребность дошкольного возраста - потребность в игре и движении, и критерием развитости является умение играть и двигаться!

Делать ставку на усвоение букв и цифр, раннее чтение (до 5 лет) опасно! Поскольку из-за этого «оттягивается» энергия на развитие левого полушария, которую по логике развития мозга до 7 лет должна быть направлена на развитие правого полушария.

Есть такое понятие как сенситивные периоды развития ребёнка. Вот их-то и важно не пропустить! Гармоничнее всего развитие дошкольника происходит в атмосфере насыщения различными образами и ощущениями, в сказке, игре и фантазии. А читать и писать ребёнок легко научится в школе...

Как определить, нужна ли ребёнку специальная помощь.

Понаблюдайте за ребёнком.

Насколько сейчас он развит физически? Ловок или спокоен и удобен (никогда никуда не залезет) ? Последнее, к сожалению не предмет радости, а может свидетельствовать о нарушении стволовых отделов мозга особенно в сочетании со слюнотечением... Умеет ли сосредотачивать внимание, когда нужно? Хорошо ли контролирует своё тело, часто ли спотыкается, не налетает ли случайно на вещи? Умеет ли сам расслабляться или, возможно, слишком вял? Ходит на носочках? Боится оторваться от перил, поднимаясь по лестнице? Бывает ли так, что он делает лишние движения (например, высовывает язык) во время письма или другой деятельности? Умеет ли бросать и ловить мяч? Правильно ли держит карандаш? Присутствуют ли невротические реакции (нарушение сна, страхи, тики, энурез, заикание, плаксивость, излишняя агрессивность и импульсивность)?

Если отклонения заметны, то просто развивающие занятия по подготовке к школе (развитие логики, речи, занятия чтением и счётом, подготовка руки к письму) здесь не помогут, так как они направлены только на «починку крыши»,

а не на «укрепление фундамента» и развитие саморегуляции.

Некоторые родители думают, что «перерастёт», вовремя не обращаются за консультацией к специалистам, а в результате, у ребёнка задержка в развитии из-за несформированности соответствующих мозговых структур.

Подведём итоги.

Мозг ребёнка имеет свои закономерности развития. Он развивается быстрее других органов, созревает к шести, и постепенно прекращает формироваться в подростковом возрасте. Отсюда следует, что скорректировать «неполадки» в развитии можно до наступления последнего.

Мозг развивается в движении. Поэтому организация разнообразной двигательной активности ребёнка – залог его хорошей подготовки к школе.

Существуют сенситивные периоды развития ребёнка, и осознанным родителям необходимо знать о них, чтобы понимать чему и как учить ребёнка в дошкольном возрасте.

Если у ребёнка есть отклонения в развитии, то необходимым «лекарством» являются правильно построенные движения. И, в таком случае, необходима комплексная помощь специалистов (невролог, остеопат, нейропсихолог) в сотрудничестве с родителями.

Успешной вам подготовки!