

Развитие движений - развитие ума.

Что должны уметь дети от трех до пяти лет?

Только в том случае, если дети уверенно владеют своим телом, они нормально развиваются и в умственном отношении.

Бегать босиком по лужайке, удерживать равновесие, идя по бревну, лазить по деревьям - все это дает ребенку идеальный опыт для оптимального развития и является непременным условием его физического и умственного созревания. **Бегая, катаясь на коньках, на лыжах, карабкаясь, прыгая на батуте, раскачиваясь на качелях, играя в мяч, дети не только тренируют свою ловкость, ритмику, моторику, но и развивают все чувства, активизируют развитие своих умственных способностей.**

Кроме того, в подвижных играх они обретают веру в себя: с каждым движением в головном мозге регистрируется и все, что происходит с телом, и все связанные с этим чувства - удовольствие, радость успеха, счастье, уверенность, но также ощущение неудачи, страх. **Каждое удавшееся упражнение ободряет ребенка, помогает решиться на следующий шаг, а неудачи помогают преодолевать трудности.**

Обычно родители интуитивно поддерживают этот процесс развития - по крайней мере, пока ребенок ещё маленький. Они качают младенца, танцуют с ним по комнате, подбрасывают его в воздух. Они радуются, когда малыш впервые подтягивается и встает на ноги, когда он учится сидеть или начинает ходить. Позже многие родители уже не испытывают такого восторга по поводу ярко выраженного стремления двигаться, которое проявляет их малыш. В тесных квартирах велика опасность пораниться. От резвящихся детей слишком много шума и беспокойства. Во дворе тоже мало места, где бы дети могли порезвиться, игровые площадки далеко, все свободное пространство заасфальтировано. Сегодня даже трех- пятилетние дети в среднем проводят полтора часа в день перед телевизором - с катастрофическими последствиями для их умственного развития. **Дело в том, что вплоть до школьного возраста и дальше двигательная активность является непременным условием общего развития ребенка, как умственного, так и физического.**

Уже в материнской утробе младенец барахтается, дрыгает ножками, мама покачивает его. Таким образом, в период между шестой и восьмой неделями беременности начинается чрезвычайно важная тренировка - развивается система равновесия. Ее центральной составляющей является орган равновесия, расположенный во внутреннем ухе и реагирующий на воздействие силы тяжести, на изменения в положении тела, в осанке.

С этой системой тесно связана вся так называемая сенсомоторика - взаимодействие чувств (зрение, обоняние, слух, вкус, осязание), нервов, головного мозга, мышц и суставов. Через миллионы нервных окончаний регистрируются впечатления от внешней среды и телесные ощущения, с громадной скоростью передаются в головной мозг, где "перерабатываются", чтобы при необходимости вызвать соответствующие движения. Например, когда ребёнок учится ходить, он балансирует руками, чтобы сохранить равновесие. Или поднимает ногу, когда надо преодолеть ступеньку. Все это совершается бессознательно.

Созревание системы равновесия, тесно связанной с умственным развитием, растягивается на многие годы и нуждается в постоянной тренировке - пока система не станет, как у взрослых, функционировать совершенно автоматически.

Дети обучаются через постоянное повторение, пробуя координировать свои впечатления и движения. Например, маленькие ползунки "регистрируют", как движется их тело, каков на ощупь пол, далеко ли до цели. Но стоит им на мгновение отвлечься - и они шлепаются на пол.

3.5 года. Это должен уметь ваш ребенок

- * Короткое время стоять на одной ноге.
- * Свободно спускаться по лестнице, поочередно переступая ногами.
- * Пробежать примерно 15 метров, не упав.
- * Подпрыгивать на обеих ногах одновременно.
- * На обеих ногах спрыгивать с низкой ступеньки.
- * Разбежавшись, перепрыгнуть через черту.
- * Пройти примерно три метра на цыпочках.
- * Бросать мяч над головой обеими руками.
- * Разворачивать конфетку.
- * Открывать спичечную коробку (пустую!).
- * Одеваться, пользоваться застежкой-молнией.
- * При рисовании держать карандаш между указательным и большим пальцами.
- * Нарисовать окружность.

Движение развивает моторику

К четвертому году жизни в основном уже сформировались способности "грубой" моторики - хватать, ходить, прыгать и т. д. Параллельно развивалась тонкая моторика, т.е. ловкость рук (умение вырезать, нанизывать), тонкая координация двигательных процессов, целенаправленное применение силы.

К пяти годам ребенок должен хорошо овладеть этими способностями, так, чтобы ему без проблем удавались бы и такие трудные процедуры, как, например, завязывание бантиком шнурков на ботинках.

Конечно, у каждого ребенка свой индивидуальный темп развития, который к тому же зависит от темперамента: один малыш - сгусток энергии, другой - скорее спокойный и медлительный. Тем не менее, родителям следует внимательно наблюдать за развитием моторики.

Если ребенок, например, необычайно неловкий, или очень непоседливый, или легко отвлекается, то это могут быть сигналы тревоги. Равно как и то, что четырехлетний ребёнок еще не умеет скакать на одной ноге, бросать и ловить мяч, шестилетний не в состоянии сделать кувырок. В школе такие дети не справляются с требованиями, обучаются медленно, с трудом воспринимают и перерабатывают новый материал, испытывают трудности при письме и чтении

Работа по дому тоже тренирует

К счастью, у родителей есть очень простая возможность расшевелить малыша, который "спит на ходу". При этом важно не требовать от ребенка немедленных результатов, не устанавливать слишком рано какие-то правила, а давать ему самому

определять, что он уже может и хочет делать. Конечно, родителям потребуется время и терпение, но результат того стоит. Повседневная жизнь дает для этого достаточно возможностей.

* Используйте стремление трехлетних детей помогать в работе по дому. Месить тесто, вырезать формой печенье, раскладывать его на противне. Снимать шкурку с овощей, сваренных в мундире. Очищать крутые яйца. Чистить мандарины. Помогать сматывать нитки или веревку в клубок. Помогать чистить обувь специальной губкой. Вешать белье, используя прищепки. Рвать, мять бумагу и набивать ей убираемую на хранение обувь - это прекрасные упражнения для координации движений глаз и рук, как важная основа для последующего обучения письму. Неплохо также вытирать посуду или управляться с веником и совком, вытирать пыль с мебели.

* Давайте ребенку возможность пробовать разные действия. Уже в два с половиной года он может самостоятельно надевать колготки и свитер, даже если нередко делает это неправильно. Это развивает ловкость рук, а успех просто окрыляет.

* Предлагайте игры, способствующие развитию: конструкторы типа Лего, пазлы, кубики, игры-головоломки, игра в шахматы, вырезание фигур из бумаги, лепка из теста, пластилина.

* Простые игровые упражнения - залезть по шесту, двигаться как робот, расслабиться как тряпичная кукла, застыть как памятник - помогают детям от пяти лет почувствовать степень напряжения мускулатуры. Сознательная смена напряжения и расслабления обостряет ощущение собственного тела. По дороге в магазин, из детского сада, дайте ребенку возможность побегать, попрыгать, порезвиться: пройтись, перешагивая через плитку, или по низкому бордюру, удерживая равновесие, перепрыгнуть через крышку канализационного люка, носком ноги гнать перед собой камушек.

* Если есть такая возможность, ходите вместе в гимнастический зал, в бассейн, на лыжах. Речь не идет о рекордах.

* Если ребенок пяти-шести лет любит соревноваться, запишите его в спортивную секцию.

4 года. Это должен уметь ваш ребенок

- * Короткое время подпрыгивать на одной ноге.
- * Подниматься по лестнице, попеременно ставя ноги.
- * Уверенно пройти примерно два метра по бордюру или краю ковра, сохраняя равновесие.
- * С сомкнутыми ногами перескакивать зигзагом через какую-нибудь линию.
- * Короткое время пятиться по какой-нибудь линии, сохраняя равновесие.
- * Прыгнуть двумя ногами с дивана.
- * Сделать подряд пять прыжков двумя ногами на полу.
- * Метание в цель: с трех метров попасть мячом или кубиком в мишень (диаметром ок. 40 см), расположенную на уровне глаз.
- * Сложить один на другой десять и больше кубиков.
- * Резать ножницами. Застегивать и расстегивать одежду.
- * Формировать из пластилина шарики или змейки.

- * Поворачивать ключ в замке, например, входной двери.
- * Мыть и вытирать руки.

У некоторых детей сенсомоторное восприятие и переработка чувственной информации в головном мозге не только недостаточно развиты, но и нарушены. Предполагаемыми причинами нарушений могут быть: недостаток кислорода до или во время родов, родовые травмы, кесарево сечение, проблемы или патология беременности, наследственность или психические нагрузки. В результате некоторые важные шаги в развитии моторики становятся невозможными. Типичные симптомы: беспокойство, невнимательность, неконтролируемое поведение и частичные функциональные нарушения, например ослабленная способность считать, читать и писать. Часто эти симптомы проявляются в комбинации друг с другом. Если родители чувствуют, что с ребенком что-то не так, следует попросить детского врача выписать направление к специалисту.

Специалисты выявят причину, поставят точный диагноз и помогут ребенку восполнить недостающие элементы в его развитии. Лечение дополняется консультированием родителей, индивидуальными занятиями с психологом, логопедом. Важно начинать его как можно раньше, лучше всего - в дошкольном возрасте. Тогда к поступлению в школу ребенок уже будет соответствующе подготовлен.

5 лет. Это должен уметь ваш ребенок

- * Сделать минимум два подскока на одной ноге.
- * Примерно пять секунд уверенно удерживать равновесие, стоя на одной ноге.
- * Обеими руками поймать над головой подброшенный мяч.
- * Выполнить кувырок вперед.
- * При рисовании свободно держать карандаш. При раскрашивании не выходить за края контурных линий.
- * Одновременно взять в руки два разных предмета (например нож и вилку).
- * При играх с пением хлопать в ладошки в такт мелодии.

Если дети уверенно владеют своим телом и их действия скоординированы, только в этом случае они нормально развиваются и в умственном, и в физическом отношении.

*В статье использованы материалы интернет сайтов.
Подготовила педагог – психолог
Подшибаева Елена Николаевна*