

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

"ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ"
г. Балаково Саратовской области

ЗДОРОВЫМ РЕБЕНКА ДЕЛАЮТ РОДИТЕЛИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«Родителям на заметку»

РАЗРАБОТАЛА:

*педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории*

СЕРДЮКОВА НАДЕЖДА НИКОЛАЕВНА

Врачи говорят, что сейчас уже среди старших дошкольников трудно найти здоровых детей. Поэтому о том, чтобы ребенок вырос крепким и относительно здоровым, надо успеть позаботиться до того, как он первый раз пойдет в первый класс.

Развивающие программы для детей можно начинать, когда малыш еще находится внутри мамы. Мама через речь, пение и слушание помогает ребенку овладеть двигательными навыками. Специальный музыкальный материал включает в себя звуки внешнего мира, который мы можем повторить в движениях. Мама, озвучивая крик чайки, шум моря, изображает полет птицы, движение волны. Благодаря ее действиям еще не родившийся ребенок улавливает ритм и звук в сочетании с движением. Эффективность методики уже доказана: роды проходят легче, и дети развиваются более гармонично.

1- 2 года: главный воспитатель – мама.

С года до трех лет – это время, когда ребенок начинает бегать, а родители расслабляются: отпускают малыша в песочницу и болтают на лавочке с другими родителями. Понятно, что дома скучно и хочется пообщаться, но именно в этот период закладывается фундамент физического развития ребенка. До года многие родители занимаются беби-йогой, гимнастикой, а после этого считают, что ребенок сформировался. Ничего подобного!

Совершенствование двигательных навыков не должно прекращаться. Его необходимо включить в режим дня. Неназойливо, в зависимости от настроения ребенка, в общей игровой деятельности. Почитали книжку – подвигались. Вариантов – масса. Например,

упражнения на больших мячах (45 см в диаметре), которые детям очень нравятся, развивают вестибулярный аппарат, обучают технике ловли и бросков. А на мячах побольше (65 см) может сидеть и мама. Выбирать надо в зависимости от того, что нравится самому ребенку. Гимнастику ребенок должен делать вместе с мамой (папой, бабушкой, дедушкой: кто более свободен), которым нужно поднапрячь фантазию, чтобы стимулировать малыша. Ни один ребенок не поднимет руки вверх, если ему сказать: «Подними руки», а вот если попросить его: «Покажи, какой ты большой вырос» - он потянется вверх. Все занятия с маленькими детками построены на сюжетно-ролевых играх: речитатив, стишки, связанные с движением, сравнения (большой, как дом; маленький, как мышка). Любые дети больше устают от статического напряжения, чем от движения. Стоять и не двигаться – для детей равносильно пытке. Естественную двигательную активность ребенка нужно направить в правильное русло.

Конечно, для родителей это нагрузка, потому что прыгать, ползать, да еще придумывая для этих упражнений антураж, нелегко, но такие игры очень крепко связывают родителей и ребенка. Мама и папа живут его миром, рассказывая ему о нем. Ребенок верит только родителям, и, когда они вместе проходят первые шаги, между ними крепнет тесная психологическая связь: ребенок больше им доверяет, уверен, что они принимают его мир и вместе с ним. Почему потом возникают какие-то психологические проблемы? Потому что мама или папа с самого начала сидели на лавочке со взрослыми тетями и дядями (покуривая или попивая пивко), а он один ковырялся в песочнице, с трудом

привыкая к другим детям. Ему обидно, что отбирают совочек, а родители ругают. Лучше бы родители сняли с малыша сандалии и походили вместе с ним по неровной поверхности. Это и отличный массаж стоп, и двигательная активность, и тесное общение с самым близким существом на свете.

В период с года до двух надо уделить внимание формированию ножек. Плосковальгусные, варусные стопы (наружу, иксообразные ножки, ножки колесом) – это патологии, которые в дальнейшем ведут к нарушениям опорно-двигательного аппарата и изменению походки. Многие родители не обращают на это внимания, и напрасно, тем более, что в раннем детстве их можно исправить.

После ТРЕХ лет ребенка легко увидеть по его темпераменту, двигательным способностям, чтобы понять, в каком направлении необходимо двигаться целенаправленно. В эти годы надо уделить особое внимание развитию координации движений (прыжки, ходьба коррекционная и развивающая) и скоростных качеств (бег), на основании которых будут в дальнейшем развиваться двигательные способности ребенка.

Некоторые родители, (особенно папы или дедушки), когда речь идет о дальнейшем развитии ребенка, считают, что мальчики должны заниматься спортом, а танцы – это для девочек. Отсталое заблуждение, непонятно откуда бытующее... Развить можно любого ребенка в различных направлениях, но родители должны определиться, хотят они видеть в нем профессионального спортсмена или просто здорового, физически крепкого человека. Лучше выбрать физическое развитие без установки на рекорды и

глобальные достижения. Когда на детей давят, заставляют работать на результат, психологические проблемы возникают чаще. Достижение результата – это хорошо, но все должно быть в меру. Ни для кого не секрет, что профессиональный спорт – это очень жесткий мир, где царит серьезная конкуренция, и родители должны определиться, что для них важнее: громкие победы или психологический комфорт ребенка. Поэтому решение о только узко-спортивном развитии мальчика или девочки желательно принимать гораздо позже (средне-старшие классы), когда психическое и физическое здоровье ребенка довольно устойчивое. К этому времени и он сам сможет уже вполне определиться в выборе своих приоритетов.

Все родители хотели бы видеть свое чадо счастливым, гармонично развивающим, а главное, здоровым. Врачи и педагоги всего мира сходятся в том, что оптимальным решением этой триединой задачи являются танцы для детей.

Танцевальное направление занятий с детьми связано с высокой выразительностью и эмоциональностью данной формы движения, ее положительным влиянием на психическое самочувствие, совершенствование координации движений.

У детей в раннем возрасте недостаточно развита зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность. Несовершенно восприятие: дети не могут на долгое время сосредоточить внимание на музыке, неточно воспринимают движение, плохо ориентируются в пространстве и времени. Поэтому наша задача – развивать органы чувств и сенсорные умения. На занятиях хореографии задействованы оба полушария

мозга. Правое полушарие отвечает за творчество, с его помощью мы абстрактно мыслим. Игровые танцы в раннем развитии используются для визуального распознавания и пространственной ориентации, образного восприятия. Левое же полушарие мозга отвечает за языковые способности, логическое мышление, математику, анализ. Все двигательные задания и музыкальные упражнения развивают ориентировку в пространстве, умения анализировать и реагировать на сигнал преподавателя.

Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценности их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Танцевальная часть развивает в детях внутреннюю собранность, серьезную физическую подготовку, стремление к преодолению трудностей и разработке способностей, к сознательной затрате количества физических сил. Эта часть занятий направлена на выработку необходимых навыков: развитие выворотности (корректировка варусной установки стопы, плоскостопия), укрепление мускулатуры мышечного корсета, стоп и подъема, развитие эластичности связок, гибкости, силы и плавности движений.

Ребята учатся работать во взаимодействии друг с другом, понимать и чувствовать партнера. Все навыки и умения, приобретенные детьми на коллективных занятиях, пригодятся им в дальнейшей жизни. Они учатся ответственности за свои действия, коммуникабельности, умению реализовывать свои

способности, добиваться побед и анализировать ошибки. Ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Многие руководители удаляют родителей с занятий. Мое мнение – это неправильно. Малышу сложно оторваться от привычного тесного контакта с родителями и окунуться в незнакомый мир посторонних предметов и окружающих. Присутствие близкого ему человека дает ему уверенность и спокойное восприятие обучения. А присутствие в зале других взрослых и детей приучает ребенка не бояться зрителей.

Родители не находятся в роли наблюдателей. Записывая новый материал и замечания, они прорабатывают его дома, анализируют, разбирают ошибки, стараются избавиться от них, опять-таки укрепляя психологическую взаимосвязь со своим ребенком, его уверенность в том, что он им нужен и интересен. В то же время они видят не конечный результат на концерте, а весь сложный процесс обучения. Вникают и понимают, через что проходит ребенок, чтобы достичь этого конечного результата.

При принятии решения о развитии ребенка вне дома необходимо руководствоваться важнейшим принципом: **КОМУ Я ДОВЕРЯЮ СВОЕГО РЕБЕНКА!**

Нежелательно руководствоваться только тем соображением, что этот коллектив (организация, учреждение) находится ближе к вашему дому. Не поленитесь сходить на отчетные концерты, на учебные занятия **РАЗНЫХ КОЛЛЕКТИВОВ**, побеседовать с педагогом. Узнать – как и чему обучаются дети у этого педагога. Нелишним будет узнать- руководитель какого уровня, есть ли у него образование. Если это

руководитель без образования, стоит насторожиться. Есть руководители, которые просто где-то танцевали. Но для работы с детьми этого мало. Без специального образования, не зная методик, физиологических норм в детском возрасте, вряд ли он сможет грамотно с ними работать. Как правило, такие люди мало думают о развитии детей, в основном они занимаются своим собственным развитием, продвижением своих потребительских и различных амбиций.

К сожалению, встречаются и педагоги с образованием, которые устали, остыли и им неинтересна работа, как творческое и физическое обучение детей.

Вам необходимо почувствовать душой и сердцем – вот **ЗДЕСЬ** мой ребенок будет развиваться! И тогда смело можете приводить его на занятия.