Движение – это жизнь!

Презентацию подготовила: педагог-психолог
высшей категории М.В. Даньшова

* **«Самое дорогое у человека – это движение.»**

И.П.Павлов

* **«Движение – кладовая жизни».**

Гораций

* **«Суть человеческого естества – в движении.**

Плутарх

* **«Без движения жизнь - только летаргический сон».**

Б.Паскаль

* Движения - основа основ, фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармоничного физического развития, важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирования его психики, способностей, жизненной активности физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.
* Движения необходимы ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем – определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

* Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.
* Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым.
* Движение-это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение-это и эффективнейшее лечебное средство.

* В конце младенческого возраста ребенок начинает делать первые шаги. Перемещение в вертикальном положении — трудное дело. Маленькие ножки ступают с большим напряжением. Управление движениями ходьбы еще не сложилось, и поэтому ребенок постоянно теряет равновесие. Малейшее препятствие в виде стула, который надо обойти, или мелкого предмета, который попал под ступню, затрудняет ребенка, и он после одного-двух шагов падает на 'руки взрослых или на пол. Что же все-таки заставляет его преодолевать страх перед падением и вновь, и вновь прилагать все усилия для того, чтобы совершать первые шаги? На первых порах это участие и одобрение взрослых.

* Изо дня в день ребенок с охотой и упорством совершает двигательные упражнения. Скоро он начинает передвигаться гораздо свободнее. Движения совершаются уже без того огромного напряжения, которое было прежде. В это время дети при передвижении явно ищут дополнительных трудностей — идут туда, где горки, ступеньки, всяческие неровности. В полтора года дети живут упражнениями в движении. Просто бег и просто ходьба их уже не устраивают. Дети сами нарочно осложняют свою ходьбу: ходят по всяческим мелким предметам, ходят вперед спиной, кружатся, бегают сквозь заросли, хотя рядом может быть свободный проход, передвигаются с закрытыми глазами.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Смотрим вправо – никого

Смотрим влево – никого

Раз-два, раз-два – закружилась голова.

Глазки закрывали, глазки отдыхали

Глазки открывали – реснички-веки поднимали.

Игры на развитие и коррекцию общих движений:

* **Игра "Соберём колечки"**
* *Цель:* развитие у детей умения двигаться в горизонтальном и вертикальном направлении, ориентироваться в пространстве.
* *Оборудование:* палочка с разноцветными колечками или шариками.
* *Ход игры:* взрослый показывает детям палочку с колечками, по счету" раз, два, три", взмахивает палочкой и сбрасывает колечки. Кольца разлетаются по всей комнате. Взрослый просит детей собрать, принести колечки, дети бегают, подползают, дотягиваются, приносят колечки, нанизывают на палочку, затем игра повторяется снова.
* Для этих же целей могут служить мягкие мячики в корзинке, кубики в коробке и т.д.

Игра "Догони мяч"

* *Цель:* учить детей бегать за мячом, брать большие и маленькие мячи, идти, неся мяч в двух или в одной руке в зависимости от размера мяча.
* *Оборудование:* мячи разных размеров.
* *Ход игры:* взрослый катит один или несколько мячей, в зависимости от того, проводится игра индивидуально или с небольшой группой детей. Предлагает детям догнать и принести мяч. Дети ловят и приносят мячи. Взрослый радуется, хвалит детей, катит мячи и другом направлении и т. д.

Игра "Самолётик"

* *Цель:* развивать у ребенка навык бега.
* *Ход игры:* взрослый предлагает ребёнку поиграть в самолетик - полетать: "Беги ко мне, будем летать!" Малыш бежит в объятия взрослого, который подхватывает его под мышки, поднимает, вместе с ним кружиться, затем ставит на землю. Во время движения взрослый имитирует звук самолета и побуждает ребенка повторять его: "У-у-у-у!"
* Если кружение вызывает негативную реакцию у ребёнка, то можно просто поднять и прижать малыша к себе.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЦЫ»

* Зайцы бегали в лесу /бег на месте/
* Повстречали там лису /повилять хвостиком/
* Прыг-скок, прыг-скок /прыжки/
* Убежали под кусток. /присесть/

Спасибо за внимание!