

ТРЕВОЖНОЕ СОСТОЯНИЕ

Взрослые люди то и дело прибегают к физическим упражнениям, чтобы компенсировать недостаток движения из-за сидячего образа жизни. У детей же никогда не возникает такой проблемы, поскольку их существование — сплошное движение. В самом деле, они столь подвижны, что у нас нет нужды беспокоиться по этому поводу, разве что в дождливые дни (многие матери содрогаются при одной только мысли об этом).

Дети постоянно двигаются не только потому, что любопытны. Для них движение — столь же сильная потребность, как и необходимость в еде, белке, родительской любви. Поэтому к их стремлению двигаться нужно относиться как к одной из физиологических функций организма. И тезис этот следует рассматривать не как приглашение позволять им безудержно прыгать, скакать и бегать, а как предложение быть готовыми к тому, что в некоторых случаях дети могут быть чересчур беспокойными. В дождливые дни, когда они вынуждены сидеть дома, как раз и наступает один из таких моментов. Другие же мы невольно создаем сами, задерживая их слишком долго за столом, приводя в гости к друзьям или родственникам, где им приходится часами сидеть спокойно. Требования родителей сидеть практически неподвижно, вести себя хорошо и не пачкать одежду бывают иногда столь чрезмерными, что ребенок практически лишается свободы двигаться.

Реакция детей на запреты бегать, лазить, ползать, прыгать переходит в тревожное состояние, раздражительность, безобразное поведение. Кричать на них в такой момент все равно, что подливать масло в огонь.

Лучший совет - срочно найти какое-нибудь занятие, связанное с движением.

Уважаемые родители, Вашему вниманию предлагаю несколько упражнений на восстановление двигательной активности.

МУРАВЬИ

Цель. Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания.

Ход игры. По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу, не сталкиваясь с другими детьми и стараясь все время заполнять свободное пространство.

КАКТУС И ИВА

Цель. Развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

Ход игры. По любому сигналу, например хлопку, дети начинают хаотично двигаться по залу, как в упражнении «Муравьи». По команде педагога «Кактус» дети останавливаются и принимают «позу кактуса» — ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как колючки, все мышцы напряжены. По хлопку педагога хаотическое движение возобновляется, затем следует команда: «Ива». Дети останавливаются и принимают позу «ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены. Движение возобновляется, команды чередуются.

ПАЛЬМА

Цель. Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Ход игры. «Выросла пальма большая-пребольшая»: правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

«Завяли листочки»: уронить кисть.

«Ветви»: уронить руку от локтя.

«И вся пальма»: уронить руку вниз.

Упражнение повторить левой рукой.

МОКРЫЕ КОТЯТА

Цель. Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.

Ход игры. Дети двигаются по залу врассыпную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок», с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

ШТАНГА

Цель. Попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и рук.

Ход игры. Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее, отдыхает.

САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ

Цель. Учить детей владеть мышцами шеи и рук; ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке.

Ход игры. Дети двигаются врассыпную, как в упражнении «Муравьи», по команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону («бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, плечи и

шея не зажаты.

Упражнение можно делать под музыку, подобрав соответствующие произведения из репертуара по музыкальному воспитанию.

СНЕГОВИК

Цель. Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

Ход игры. Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.