

Подвижные игры для развития детей

Ни для кого не секрет, что огромную роль в развитии ребенка играет физическая активность - подвижные игры, физические упражнения. Шведские ученые, занимающиеся вопросами развития и обучения детей, выяснили, что многие проблемы в обучении детей связаны с неумением держать равновесие. Они же доказали, что некоторые простые упражнения способствуют росту мозга и развитию тех областей, которые важны в процессе обучения.

Сегодня мы расскажем Вам о нескольких таких упражнениях - играх.

Игра "Вертолет". Для проведения игры требуется свободное пространство!

- 1). Просим ребенка встать, раскинув руки в стороны.
- 2). Предлагаем ему стоя покружиться так быстро, как он только может, в течение 15 секунд. (Медленное вращение не менее полезно, поэтому если ребенку сложно кружиться быстро, можно предлагать покружиться медленно и плавно). Можно сказать, что он - вертолет и летит в аэропорт.
- 3). Через 15 секунд говорим ребенку: "ОСТАНОВИСЬ и закрой глаза. Сохраняй равновесие. Стой на месте." (Важно давать эти команды именно так, акцентируя внимание на том, что нужно сделать, а не на том, чего делать не надо. Т.е. именно "Стой", а не "Не падай").
- 4). Ребенок должен постоять на месте в течение 15-20 секунд, пока у него не перестанет кружиться голова.
- 5). Затем процесс повторяется в ту же или другую сторону.

Повторять это упражнение желательно от 3 до 10 раз в таком же режиме: вращение - пауза с закрытыми глазами - вращение. **Вращение без паузы то в одну то в другую сторону не дает положительного развивающего эффекта!**

Если ребенку сложно выполнять упражнение, взрослый может помочь ему, периодически хватая его за руку, чтобы придать вращательный импульс. Еще одно **простое упражнение, которое помогает повысить эффективность обучения, а также способствует снятию стресса** (подходит для детей и взрослых любого возраста):

- 1). Встаньте прямо.
- 2). Поднимите правое колено и коснитесь его левой рукой.
- 3). Исходное положение.
- 4). Поднимите левое колено и коснитесь его правой рукой.
- 5). Исходное положение.

Повторять упражнение желательно от 5 до 10 раз каждой ногой. Более "продвинутый" уровень - это же упражнение делать с закрытыми глазами.

Учеными доказано, что данное упражнение способствует синхронизации работы двух полушарий мозга, помогает выйти из стресса и облегчает процесс обучения.

Поскольку все мы - любящие родители, то, естественно, на инстинктивном уровне стремимся защитить ребенка от трудностей и испытаний, или уж как минимум облегчить их. Но делаем ли мы тем самым хорошо нашему ребенку?

Трудности детства многообразны: тут и конфликты с друзьями, и плохие отметки, и проваленные экзамены, и поражения на спортивных соревнованиях. К трудностям также относятся личные особенности ребенка - например, плохое зрение, слух, дефекты речи и т.д.

Мы не можем прожить за ребенка его жизнь, но в наших силах обеспечить его навыками, которые помогут ему выжить и преуспеть. Когда ваш ребенок оказывается лицом к лицу с препятствием, очень важно не давать ему "на блюде" готовое решение или выход из положения, а предоставить возможность найти этот выход самостоятельно, используя свои умственные, эмоциональные и физические возможности. Преодоление маленьких препятствий делает человека сильнее и готовит к более серьезным испытаниям. Овладение новыми навыками укрепляет и повышает уверенность ребенка в себе, а чрезмерная опека и помощь, наоборот, тормозят развитие у ребенка умения справляться с трудностями.

Однако, это не так-то просто сделать! Любому родителю крайне сложно удержаться от соблазна "показать, как надо" или "исправить все за ребенка". Как помочь ребенку преодолеть трудность, не делая что-то за него?

- Во-первых, конечно нужно показать ребенку, что вы верите в него и в его силы. Поддержите его словами "У тебя обязательно получится!", "Ты можешь!"
- Хвалите даже за самый маленький успех - "Вот видишь, у тебя уже получается гораздо лучше!"
- Сравнивайте успехи или неудачи ребенка только с его собственными достижениями, а не с достижениями других детей. Важно, чтобы выполнение какого-либо дела у ребенка получалось каждый раз лучше, чем у него это получалось в прошлый раз, а не лучше, чем это делает кто-то другой.
- Сохраняйте стойкость - защищайте ребенка от серьезных угроз и вреда, но не заслоняйте его от необходимых впечатлений и переживаний, даже если они болезненны.

- Используйте трудности, которые переживает ребенок, для того чтобы еще раз напомнить ему о вашей БЕЗУСЛОВНОЙ любви, т.е. любви, которая не зависит от его побед и поражений.
- Разбирайте, обсуждайте с ребенком все сложные ситуации и неудачи, которые ему пришлось пережить, но только когда утихнут эмоции, когда ребенок будет спокоен. Старайтесь каждый раз вместе ответить на вопрос "Почему я потерпел поражение и что мне предпринять, чтобы в следующий раз добиться успеха?"
- Аналогично разбирайте случаи побед - "Что помогло быть успешным?" Обратите внимание ребенка на то, каких результатов он добился благодаря своей усидчивости, старанию, трудолюбию и т.д.

Помните, что разница между успехом и неудачей зачастую очень проста: она сводится к тому, как именно человек воспринимает встретившееся препятствие - как барьер, который невозможно преодолеть, или как один из этапов, который требует дополнительных усилий.

Говорят, что когда Томаса Эдисона спросили, не расхолаживали ли его те 1073 неудачи, которые он потерпел, прежде чем изобрел электрическую лампочку (иногда эта цифра чуть больше, иногда чуть меньше), изобретатель ответил: "А я не терпел никаких неудач. Я просто установил 1073 способа, которыми электрическую лампочку НЕ изобретешь".

Помогите ребенку научиться самостоятельно находить выход из положения, позвольте ему открыть в самом себе бездонный источник сил и сообразительности!