



Консультация для родителей «Как мы ходим?»

УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ!

Знаете ли Вы, что ходьба определяет осанку и походку человека, а также стиль его мышления?

Обратите внимание, как ходит Ваш ребёнок, в порядке ли у него координация движений, развит ли свод стопы...

Познакомьтесь с интересными видами ходьбы и предложите ребёнку игровые упражнения:

- «Кабанчики» - ходьба на пятках.
- «Журавль на болоте» - ходьба, высоко поднимая колени.
- «Лыжник» - ходьба широкими шагами.
- «Уточка» - ходьба в полуприседе, руки на коленях.
- «Коридор» - ходьба по узкой тропинке.
- «Слалом» - ходьба с обхождением разных препятствий.
- «По колено в воде» - ходьба с сопротивлением.
- «С горки на горку» - ходьба по наклонной поверхности вверх и вниз.

НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ ДЕТЯМ БЕГАТЬ! **РОДИТЕЛИ!**

Ребёнок в беге приобретает много полезных ориентировок в пространстве и среди сверстников. Ловкость и быстрота реакции улучшает возможности адекватного реагирования детей на изменения в окружающей обстановке.

Поэтому **не запрещайте, а превращайте БЕГ в ИГРУ!**

- «Олени» - бег прыжками.
- «Лабиринт» - бег «фигурный» по «восьмёрке», «змейкой», по «спирали».
- «Ямки» - бег с переступанием через горизонтальные препятствия.
- «Кочки-бугорочки» - бег через вертикальные препятствия.
- «По камешкам» - бег с наступанием на твёрдые вертикальные препятствия.
- «Не урони» - бег с переноской мелких предметов в кистях рук.
- «По снегу» - бег по рыхлой поверхности.



Сюжетно-игровая кинезитерапия

Это вариант двигательной терапии, где все коррекционные упражнения объединены одним сюжетом и проводятся в игровой форме с подгруппой или группой детей. Темой для сюжета могут быть «Путешествие за Синей птицей», «В гостях у морского царя», «Бал в волшебном лесу» .

Специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию психомоторики, могут стимулировать и повышать энергетический потенциал, помогать в оптимизации тонуса, снимать мышечные зажимы, реконструировать патологические ригидные телесные установки, помогать

в развитии целостного образа тела, повышать уровень произвольной регуляции и смыслообразующей функции психомоторных процессов .

Процесс коррекции различными средствами кинезитерапии строится на умении ребенка чувствовать свое тело, а также на формировании произвольности движений, релаксации .

В рамках кинезотерапии можно использовать игры и игровые упражнения,

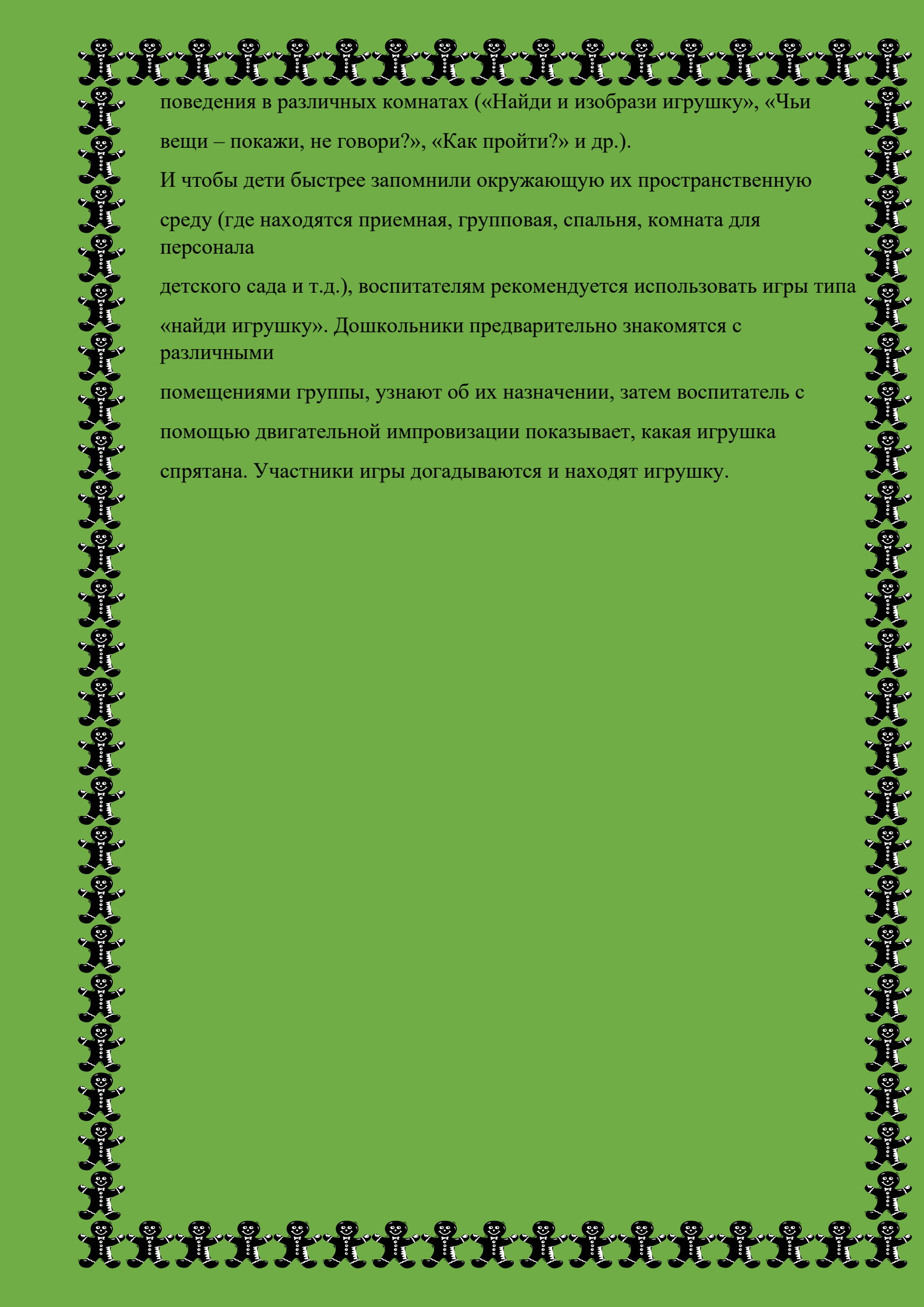
предполагающие чередование разных видов двигательной активности, направленные на сближение детей друг с другом и воспитателем («Давайте

познакомимся», «Лови-лови», «Кто в домике живет?», «Расскажи стихи руками»). Во время этих игр дети знакомятся, запоминают имена друг друга. Каждую игру можно проводить по-разному.

В играх малой подвижности, важен положительный эмоциональный фон.

В построении этих игр есть особенности: двигательные действия выполняются в спокойной обстановке, без излишней торопливости, внимание детей не отвлекают дополнительные сигналы.

Эти игры надо проводить в помещениях группы, показав при этом дошкольникам все уголки, рассказав об их назначении, правилах



поведения в различных комнатах («Найди и изобрази игрушку», «Чьи вещи – покажи, не говори?», «Как пройти?» и др.).

И чтобы дети быстрее запомнили окружающую их пространственную среду (где находятся приемная, групповая, спальня, комната для персонала

детского сада и т.д.), воспитателям рекомендуется использовать игры типа «найди игрушку». Дошкольники предварительно знакомятся с различными

помещениями группы, узнают об их назначении, затем воспитатель с помощью двигательной импровизации показывает, какая игрушка спрятана. Участники игры догадываются и находят игрушку.