

«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ
ДЕТЕЙ»



Движение - это жизнь! Кто сказал эту фразу? Аристотель – великий древнегреческий мыслитель. Его научная деятельность была чрезвычайно высокой, написанные им труды заключали в себя все отрасли античной науки. Аристотель обладал логикой суждений, которая применима к любой науке.

*С уважением,
инструктор АФК
Фаткулина Анна Александровна*

Желаем вам успехов!

Наш адрес: e-mail: bddi.priem@mail.ru.
Сайт: <https://bddi.webtm.ru>
Тел.: 8(3953) 302-816, (3953) 304-402
Иркутская область, ул. Иркутская, 25а
г.Братск, ж/р Осиновка

Движение – это жизнь!



Движения – биологическая потребность организма.



Двигательная активность способствует:

укреплению всех систем организма: сердечной, сосудистой, нервной, пищеварительной, костно-мышечной и др.;

- развитию всех психических процессов: памяти, мышления, воображения, восприятия;
- развитию речи, обогащению словарного запаса;
- формированию дружеских взаимоотношений и общения ребенка со сверстниками.
- Это интересно!
- Ученые доказали: чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует его интенсивному интеллектуальному развитию.
- Во время ходьбы, бега, лазанья и других движений ребенок сталкивается с целым рядом предметов и познает их свойства (Тяжелый, легкий, большой, маленький, длинный, короткий, мягкий).

Развивать движения детей можно с помощью:

- ❖ зарядки;
- ❖ подвижных игр (развивающих координацию движения, чувство равновесия, обучающих умениям бегать, прыгать, лазать, играть с мячом);
- ❖ игр, развивающих движения кисти, - пальчиковой гимнастики;
- ❖ физических упражнений, способствующих профилактике нарушений осанки и плоскостопия;
- ❖ физических упражнений вместе с родителями.
- ❖ Правила для занятий утренней гимнастикой:
 - ❖ начинайте разминку с самомассажа лица (лба, носа, щек), рук, ног;
 - ❖ чередуйте исходные положения для упражнений (стоя, сидя, лежа на животе или на спине). Положение лежа помогает разгрузить позвоночник и стопы.
 - ❖ выполняйте упражнения как рядом с ребенком, так и совместно с ним («гимнастика вдвоем»).

Когда и где следует заниматься гимнастикой:

- ✓ не следует заниматься гимнастикой натощак или сразу после еды;
- ✓ лучше заниматься физическими упражнениями на открытом воздухе, при открытых окнах (летом) или при открытой форточке (зимой);
- ✓ не надо пытаться заниматься если он как-то проявляет недовольство. Попробуйте выяснить, почему это занятие ребенку не нравится.

Это важно знать!

Наибольшая двигательная активность проявляется в первую половину дня с 9 до 12 ч и во вторую – с 17 до 19 ч.

На двигательную активность влияют: врожденное телосложение, особенности ЦНС и физического развития, пол.