

Консультация для родителей

"Гимнастика успокоения"

Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Независимо от того, какой ребёнок - активный или пассивный, гимнастика успокоения сыграет свою важную роль, особое место в такой гимнастике занимает правильно подобранный музыкальный материал. Являясь автором этой статьи и практикующим инструктором по физкультуре, рекомендую следующий подбор музыкального материала. Музыка должна быть без слов, без резких басовых нот, плавная, струящаяся. Хорошо подходят звуки живой природы в сочетании с инструментальной темой, мелодия космоса, инструментальные темы к фильмам и мультфильмам. Музыка не врзается в сознание, а является дополнением к движениям, будит воображение, ассоциативное мышление, создает картинки движений. Касаясь подбора движений, я рекомендую применять обыкновенную растяжку в положении стоя, сидя, лёжа. Это могут быть поочерёдное и одновременное поднимание рук вперёд, в сторону, вверх, вниз в сочетании с наклоном; разведение ног в стороны из положения сидя и лёжа, перекачивание с носка на пятку; различные повороты, потягивания, раскачивания корпуса вправо-влево, вперёд-назад; повороты и наклоны головы; волнообразные движения кистями рук, сцепленных между собой. Важным моментом при выполнении гимнастики является участие взрослого. Постоянное внимание только к ребёнку. По возможности исключить отвлекающие факторы - телефон, яркий свет, тесная одежда. Обязательно смотреть ребёнку в глаза, говорить с ним спокойным, ровным тоном о следующем упражнении или уже выполненном, побуждать к выполнению подражательных движений - птицы летят (взмахи руками в сочетании с приседаниями), волны - изображать высоту волны кистями рук (шпатель-шторм), движение змеи кистями рук, телом, головой. Конечно, очень важно взрослому самому выполнять все движения с ребёнком. Хорошее настроение взрослого непременно передаётся ребёнку.

Следуя этим рекомендациям каждый взрослый может организовать своему ребёнку такую гимнастику. Результатом непременно будет снятие напряжения, тревожности, развивается чувство ритма, воображение, музыкальность. Сочетание напряжения и расслабления улучшает психоэмоциональное состояние, поднимает настроение. Большую роль в успешности данной зарядки играет систематичность занятий. Гимнастика по

времени занимает 20-30 минут, которые непременно найдутся у каждого родителя.

Учитесь быть ближе к своему ребёнку!