



РАЗВИВАЕМ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ РЕБЁНКА ДОШКОЛЬНИКА В ДЕТСКОМ САДУ



НИКТО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ НЕ СТАНЕТ ОСПАРИВАТЬ ХОРОШО ИЗВЕСТНЫЙ ЛОЗУНГ «ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ»



Именно двигательная активность помогает любому человеку дольше сохранить здоровье, поддержать бодрость духа и хорошее настроение.



Что такое двигательная активность?



Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении вашей физической формы и здоровья в целом.

Может включать в себя:

- Повседневную деятельность. Например, ходьба, работа по дому или любая другая активная работа, которую вы можете сделать частью вашей двигательной активности.
- Активные виды отдыха и развлечений. Это могут быть танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки
- Спорт. Примером могут быть занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале, бассейн и вообще любые виды спорта, такие как футбол, гимнастика, волейбол и т.д.

Наиболее важным и самым благоприятным периодом для формирования двигательной активности является дошкольный возраст ребёнка.





Систематическая, наполненная разнообразным содержанием двигательная деятельность детей играет важную роль в их физическом и психическом развитии.



Организованные формы двигательной деятельности в детском саду разнообразны:

- утренняя гимнастика



- физкультурные занятия в помещении и на воздухе



- физкультурные минутки во время занятий



- прогулка



- подвижные игры



- спортивные упражнения



- хороводные игры-забавы



- упражнения для профилактики
плоскостопия



- ЭЛЕМЕНТЫ САМОМАССАЖА



- ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ
(с учетом здоровья детей)

- СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ДОСУГИ



- СПОРТИВНЫЕ ФЕСТИВАЛИ И ПРАЗДНИКИ



От двигательной активности ребёнка во многом зависит состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала на занятиях.



Специально созданные в детском саду условия:

-материальная база (помещение , спортивный инвентарь, площадки);

-целенаправленная педагогическая работа всего коллектива по расширению и обогащению двигательного опыта детей;

-закаливание, профилактика переутомления

воспитывают у дошкольников потребность в культурном движении, а значит формируют их двигательную активность.

