

«Организация двигательной активности у ребенка дома и на улице»

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос **здоровым, сильным и крепким**. Однако не все знают, как этого добиться. Современная жизнь такова, что родители и дети одновременно находятся дома в среднем не более 2 часов, не считая сна. А общаются и того меньше.

Интересно, какие мысли у вас возникают при словах известной песни «Куда уходит детство, в какие города. И где найти нам средство, хоть раз попасть туда.....» Наверняка, как и у меня ностальгию. Мы всегда говорим:

« **Здоровье начинается с детства!**», но не задумываемся, когда именно.

А знаете ли вы, что процессы жизнедеятельности, прежде всего, зависят от **двигательной активности**. Другими словами, чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. **Малоподвижные ленивцы долго не живут**, и, наоборот, все долгожители – **энергичные, деятельные, подвижные люди!**

Движение – это здоровью, но и к интеллекта!

пальцев рук,
развитие мозга,

Правильно
физическое
способствует

детей **логического мышления,**

памяти, инициативы, воображения, самостоятельности.

Физическое воспитание ребёнка – не простое дело! Для того



путь не только к
развитию
Движение, особенно
стимулирует
разных его отделов.
организованное
воспитание
развитию у

чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь!

Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. Он жадно тянется ко всему новому и **очень подвижен**. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь

Лучше
направить эту
нужное русло,
для формирования
навыков.

перенасыщена
перегрузками.

но вам не

стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Футбол и другие игры с мячом – способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве.

Игры с мячом развивают **соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.**

Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях. В различных игровых ситуациях.



останавливать его.
постарайтесь
подвижность в
использовать её
жизненно важных
Современная жизнь
нервными
Хотите вы или нет,
остановить



Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх.

Особое внимание взрослые должны уделять **ежедневному пребыванию ребенка на воздухе,**

заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.

Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Она может длиться минимум до шести часов.

Кроме предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует специально совершенствовать навык хождения, упражнять в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, организовывать небольшие спортивные состязания, такие, как: «Кто лучше пройдет по скамейке», «Кто дольше не уронит мяч», «Кто дольше прыгает через скакалку» и т.п. Так развивается общая двигательная культура ребенка.



kopilkaurokov.ru...dvigatelnoi_aktivnosti...rebenka...
nsportal.ru/detskiy-sad/materialy...podgotovitel'naya
trabysad.schools.by/pages/tematika-konsultatsij-i...

Составили: Кобец С.В.
Туркова О.И.