

Физическая культура и дошкольник.

Природой в ребёнке заложена потребность в движении – ходить, бегать, лазать, то есть огромный потенциал энергии для роста и развития организма. В дошкольном детстве ребёнок начинает осваивать основные движения, а также моторику мышц. Дети очень подвижны в отличие от взрослых, которые почему-то быстро забывают, что у маленького непоседы внутри «вечный бегатель, вечный прыгатель, вечный двигатель», мешая ему нормально развиваться, закладывая установку на малоподвижный образ жизни: «не носись как угорелый», «посиди-отдохни». Родителям хорошо бы направлять детскую энергию в движения, показывая своим примером. А начать нужно с самого простого – с зарядки по утрам, с прогулки днём и вечером. Кроме движения ребёнок ещё получит и живое общение с родителями, которого так не хватает нашим детям в современном мире. Как же восполнить дефицит движения? Очень просто! Двигайтесь и играйте вместе с ребёнком!

Вот, четыре основных пункта, выполняя которые, вы не только будете играть, но и научите ребёнка любить движение и восполните потребность малыша в двигательной активности.

1. Догонялки и салки – разовьют скоростные навыки и выносливость
2. Классики и скакалка – помогут развить координацию
3. Мяч и обруч – научат быть более подвижным и ловким
4. Катание на велосипеде и самокате – научат любить физкультуру и спорт

Научите дошкольника играть в игры своего детства, в игры «своего двора» Прятки, жмурки, классики, резиночка.

Туки-туки, штандер – стоп, выше ноги от земли

12 палочек, вышибало

Главное, не забывайте слова великого философа и педагога В. Жуковского, что именно дошкольный возраст – это фундамент будущего. И, от того какую основу для своего ребёнка вы построите, такое здоровье будет у вашего ребёнка в будущем.



Инструктор по физической культуре
С.Ю. Судакова
2021 г.