

Двигательная активность -

естественная потребность
растущего организма и
условие его нормального
психофизического развития.



Двигательная активность -

это основа
индивидуального развития
и жизнеобеспечения
организма ребёнка.

Ребёнка ни в каком
возрасте нельзя ругать за
его подвижность
Движения и ребёнок -
неразрывно связанные



Двигательная активность дошкольника



ДВИЖЕНИЕ -
ЖИЗНЬ

Влияние двигательной активности на ребёнка

Двигательная активность влияет на физиологические функции всего организма. Активный ребёнок лучше спит, чаще прибывает в хорошем настроении и обладает большей работоспособностью. Усиливается кровоснабжение скелетных мышц и внутренних органов, улучшается обмен веществ, совершенствуется нервная система.

Рациональный двигательный режим

- это необходимое условия для нормального формирования и развития детского организма.



Ограничения ребёнка в движении чревато задержкой развития, снижением иммунитета и замедлением роста в целом.

В условиях семьи следует использовать:

- утреннюю гимнастику
- гимнастику после сна
- хороводные игры, игры - забавы
- подвижные игры по сезону
- прогулки пешком
- спортивно-развлекательные игровые комплексы
- гимнастику для отдельных частей тела (глаз, рук)
- элементы самомассажа
- закаливающие процедуры



Следует отметить, что активность каждого ребёнка индивидуальна.

Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься физкультурой - он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые задания.

Самостоятельная двигательная активность

Полученные навыки, полученные в совместной физкультурной деятельности дома или в детском саду, дети закрепляют в самостоятельной деятельности. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность ей зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.



Стимулом самостоятельной двигательной активности детей всех возрастов служит прежде всего, наличие дома, в группе, или на участке различного физкультурного оборудования, мелких и крупных физкультурных пособий.