

Развитие физической активности.

Важность движения для здоровья известна всем, движение это жизнь, и особенно важно движение для развития ребенка дошкольника.

Физическая активность способствует формированию координации движений и правильной осанки, развитию мелкой моторики, быстроты реакции, глазомера, слухового внимания, ловкости и умения ориентироваться в пространстве, и всё это очень пригодится в последствии. Пользу ежедневной утренней зарядки для детей невозможно преувеличить.

При выполнении физических упражнений происходит не только удовлетворение естественной двигательной потребности ребенка, которое обеспечивает ему рост и физическое развитие, но и активное становление произвольности движений.

Физические упражнения для детей должны быть преимущественно динамического характера, нагрузка должна распределяться равномерно на верхний плечевой пояс, туловище, ноги.

Необходимо чередование интенсивности нагрузки, своевременное переключение детей на другой вид движения. Объем и интенсивность мышечной нагрузки должны увеличиваться постепенно, при строгом контроле самочувствия ребенка по субъективным (ощущение усталости, ошибки) и объективным (пульс, дыхание) показателям.

Начинать лучше с простых упражнений (махи ногами, руками, прыжки, приседание).

Завершать движения лучше упражнениями на расслабление и успокоение (дыхательное упражнение, медленные наклоны, растяжка).

Рекомендуем включать в ежедневные занятия упражнения для поддержания правильной осанки (повороты шеи, наклоны корпуса круговые движения руками и отведение их назад ; упражнения по профилактики плоскостопия (ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами ног, дыхательные упражнения).

В физических занятиях , как и в других видах деятельности, детям необходимы поддержка эмоционального настроения, создание уверенности в собственных силах, одобрение за проявление настойчивости, интереса к выполнению упражнений самостоятельно.