

«Двигательная активность дошкольников».



«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
Сделайте его крепким и здоровым,
Пусть он работает, действует, бегает.
Пусть он всегда находится в движении».

Жан-Жак Руссо.

Двигательная активность – это естественная потребность организма в движении, которая является важным условием всестороннего развития и воспитания дошкольника. Если ребенок полюбит движения, то он не только обретет здоровье, но и через всю жизнь пронесёт потребность в движении. «Не умеешь двигаться – не умеешь познавать мир, знания твоей души перекошено на один бок» (Бруно Беттельгейм). Ребенок - это человек с постоянной потребностью в движении. Поэтому всегда необходимо помнить: нельзя наказывать ребёнка ограничением движений. Ограничение движений – это физическое наказание.

Приобщение к движению должно проходить через творческое, эмоциональное взаимодействие, контакт взрослого и ребёнка. Прежде всего, движения для ребенка должны стать определенным объектом освоения, познания самого себя и окружающего мира. Перед педагогами дошкольных учреждений и родителями стоит задача научить ребенка видеть себя и свои движения, оценивать их глазами другого человека, со стороны. Необходимо подвести ребенка к творческой, самостоятельной двигательной деятельности через развитие двигательного воображения, одушевления детских движений и развития эмоциональных ощущений.

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности дошкольников являются подвижные игры. Подвижная игра - это естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать для него близким другом.

Уважаемые родители, найдите время для совместных игр всей семьей и будьте всегда в тонусе! Варианты подвижных игр с музыкальным сопровождением вас ждут на сайте ВК в сообществе «МДОУ Детский сад №232 «Скворушка».

И.Н. Меланьина, инструктор по физ. культуре