

Двигательная активность в ДОУ:

- Утренняя гимнастика
- Занятия по ФИЗО
- Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке
- Динамические паузы
- Физкультминутки
- Гимнастика после сна
- Развлечения
- Индивидуальная работа
- Самостоятельная двигательная активность.



Знаете ли вы:

- что ребенку надо больше двигаться в среду и четверг;
- больше всего ребёнок нуждается в движении с 10 до 12 ч и с 15-17ч. дня;
- в весенне - летний период двигательная активность ребёнка возрастает;
 - лишение ребёнка движения может вызвать заикание и нервный срыв;
 - любая привычка вырабатывается в течение 21 дня (например, делать зарядку).



Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
детский сад №11 «Берёзка»

Буклет "Развитие двигательной активности дошкольников"



Разработала воспитатель:
Логунова Н. В.

Двигательная активность является естественной потребностью организма человека. Активная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Не ограничивайте детей в движении, а поддерживайте двигательную активность с позитивным настроем!



Двигательная активность создает энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывает благоприятное стабилизирующее действие на становление психических функций.

Дети с большей двигательной активностью оказываются лучше развитыми и психически и физически!

Более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие.

Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым

делайте ежедневно гигиеническую гимнастику, принимайте закаливающие процедуры, практикуйте прогулки, походы в лес. Бег прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте.

Двигательная активность детей это-



Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка