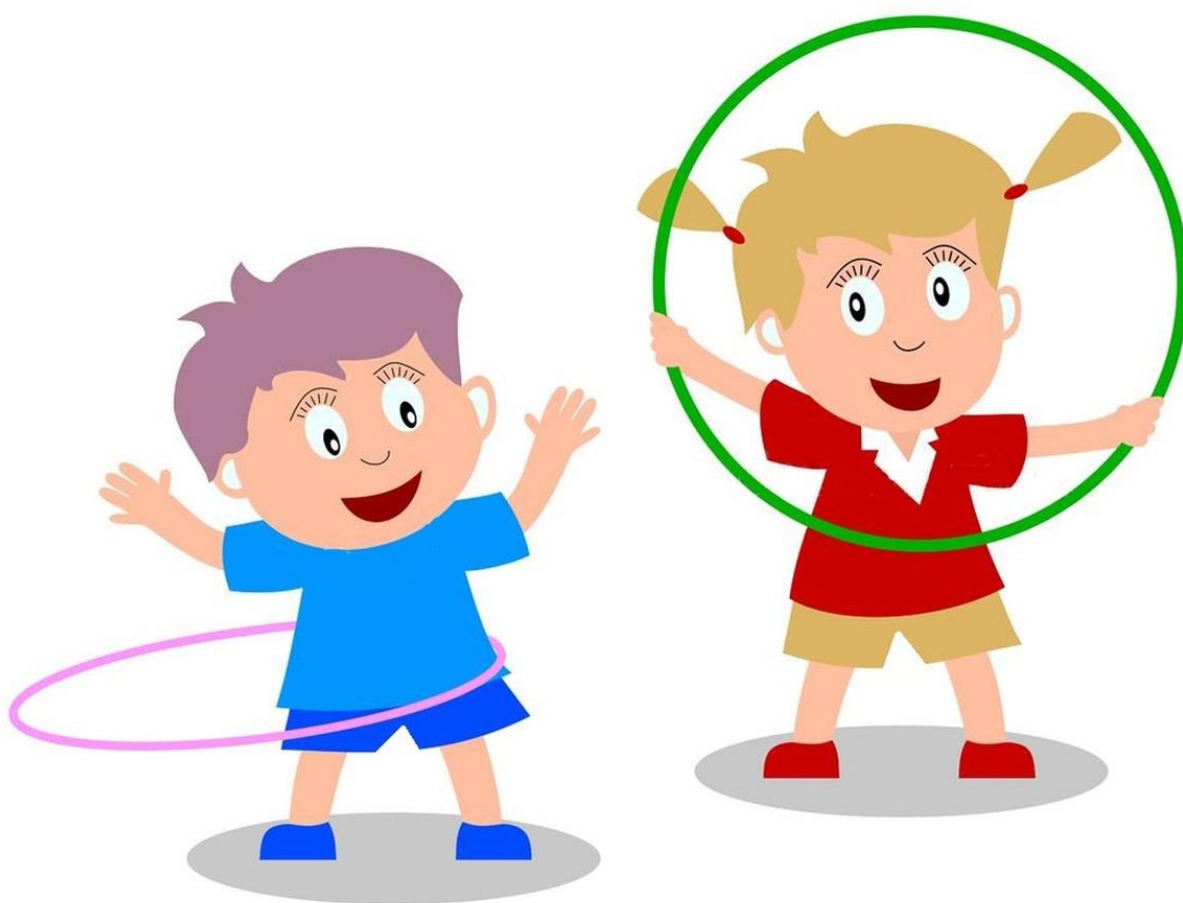


Зачем дошкольнику ФИЗКУЛЬТУРА?



Консультация для родителей

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья.

Регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д.

Ребёнок должен расти здоровым.

На занятиях по физкультуре дети обучаются основным видам движений. Приобретают навыки ходьбы, бега, ползания, лазания, метания и прыжков. Ребенок учится ходить «как мишка косолапый», «как лисичка» - опираться на разные части стопы, высоко поднимать колени «как петушок», ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячи, выполнять подскоки, прыгать на одной и на двух ногах «как зайка», в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», ориентироваться в пространстве.

Приобретенные на физкультурных занятиях навыки дети используют в повседневной жизни

Ребёнок должен расти здоровым.

Здоровый, физически развитый ребенок легко преодолевает путь до детского сада, радостно перепрыгивая через небольшие лужи, уверенно идет по бордюру тротуара, успевает шагать за спешащими на работу родителями. Активно играет со сверстниками в подвижные игры, проявляя творчество и лидерские способности. Уверенно берет на себя роль ведущего и капитана в командных играх и эстафетах с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, пробежать змейкой).

Давно доказано, что движения «подзаряжают» мозг, помогая ребёнку быстрее и лучше усвоить информацию, что несомненно пригодится для обучения в школе.