

Зачем дошкольнику физкультура?



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

Ребенок должен расти здоровым!

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, раскрытия природных способностей, дарований.

Осуществляя положительное воздействие на жизненно важные функции детского организма, физическая культура способствует укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

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

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» - опираясь на разные части стопы, высоко поднимать колени как «цапля», ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячи, выполнять подскоки, прыгать на одной и на двух ногах как «зайчик», в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», ориентироваться в пространстве.

Приобретенные на физкультурных занятиях навыки дети используют в повседневной жизни.

Здоровый, физически развитый ребенок легко преодолевает путь до детского сада, радостно перепрыгивая через небольшие лужи, уверенно идет по бордюру

тротуара, успеваает 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 по перекладину, перепрыгнуть через барьер, пробежать змейкой).

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