ФИЗКУЛЬТУРА
В ЖИЗНИ
ДОШКОЛЬНИКА
Почему движение
так важно для каждого ребёнка
Консультация для родителей о пользе
движения, физкультуры и активных игр
в дошкольном возрасте.
Подготовила:
Прокопенко И.В.

ЧТО РАЗВИВАЕТ ДВИЖЕНИЕ?
Движение помогает ребёнку становиться сильнее, ловчее и увереннее.
Когда дети бегают, прыгают, лазают, играют с мячом и выполняют упражнения, развивается сила, координация и быстрота реакции.
Упражнения на равновесие учат держать тело, чувствовать опору и управлять своими движениями.
Подвижные игры развивают внимание: ребёнок слушает сигнал, запоминает правила и действует вместе с другими.
А ещё движение улучшает настроение, дарит бодрость, радость и желание играть дальше.

СПОРТ НАЧИНАЕТСЯ С ИГРЫ

Для дошкольника движение начинается с игры. Именно через игровые задания ребёнок с интересом осваивает новые движения и получает первые спортивные навыки.

Весёлые эстафеты, упражнения с мячами, обручами, флажками и кеглями помогают развивать ловкость, быстроту, координацию, внимание и умение действовать в команде.

Во время игры дети учатся соблюдать правила, слышать сигнал, принимать решения, поддерживать друзей и радоваться общему успеху.

Игра делает занятия физкультурой увлекательными, помогает каждому ребёнку двигаться с удовольствием и полюбить спорт с самого детства.

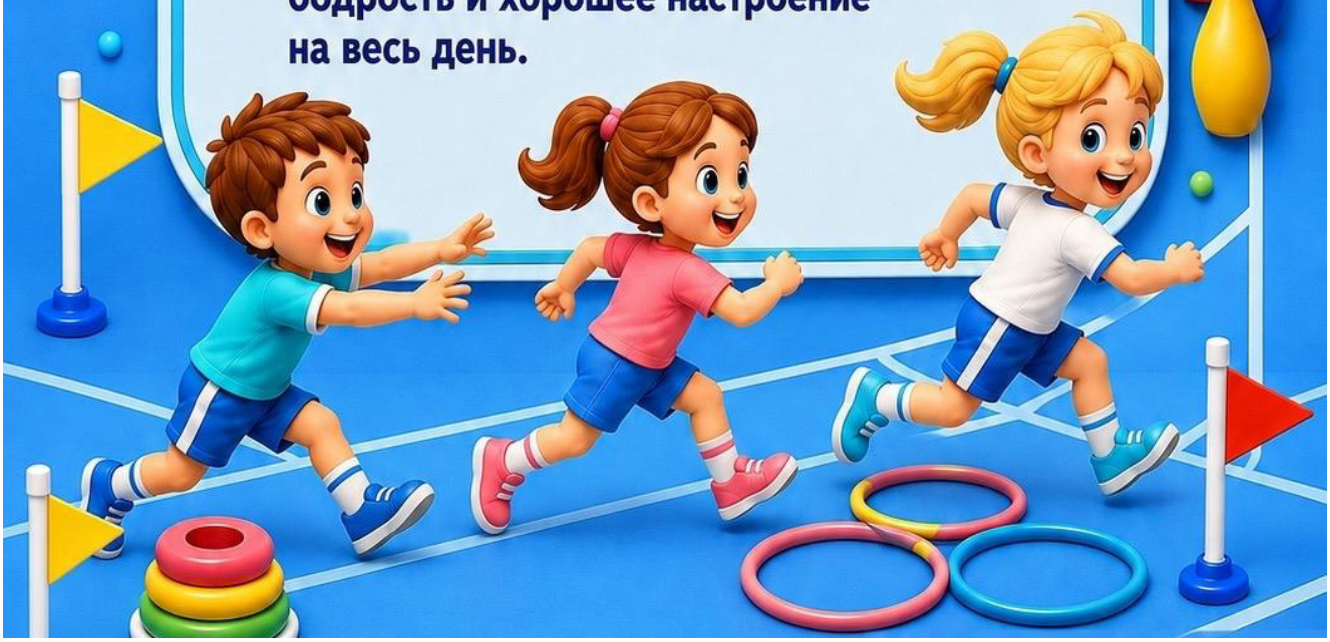
ЗАЧЕМ ДЕТЯМ ФИЗКУЛЬТУРА?

Физкультура помогает ребёнку расти крепким, ловким и уверенным в себе.

Во время движения дети учатся держать равновесие, прыгать, бегать, метать, лазать, играть по правилам и действовать вместе с другими.

Подвижные игры развивают внимание, быстроту реакции, координацию и умение слушать сигнал взрослого.

А ещё физкультура дарит радость, бодрость и хорошее настроение на весь день.



КАК ПОДДЕРЖАТЬ АКТИВНОСТЬ РЕБЁНКА?

Дети охотнее двигаются, когда рядом есть заинтересованный взрослый. Совместная прогулка, игра в мяч, небольшая семейная эстафета или танцы под музыку становятся для ребёнка настоящим событием.

Не обязательно покупать сложный спортивный инвентарь. Для активной игры подойдут мяч, обруч, скакалка, мелки, кегли, флажки или даже обычные природные материалы во время прогулки.

Хвалите ребёнка не за результат, а за старание, смелость и желание двигаться. Это помогает сохранить интерес к физической активности.

Когда движение становится частью семейной жизни, ребёнок воспринимает его как естественную и любимую привычку, которую сохранит на долгие годы.

ЛУЧШАЯ ПРИВЫЧКА

Не обязательно ждать спортивных занятий, чтобы ребёнок был активным. Движение можно включать в самые обычные дела: прогулку, дорогу в детский сад, игры дома или отдых на природе.

Каждый день полезно бегать, прыгать, лазать, бросать и ловить мяч, кататься на самокате или велосипеде, танцевать и выполнять несложные упражнения. Чем разнообразнее движения, тем гармоничнее развивается ребёнок.

Даже 20–30 минут активных игр ежедневно помогают укреплять мышцы, развивать выносливость, координацию и уверенность в своих силах.

Главное — чтобы движение приносило ребёнку радость и желание играть снова.