

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

ДВИЖЕНИЕ + ДВИЖЕНИЕ



ПОДГОТОВИЛ:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО
I кв. категория

с. Перегребное

Если хочешь быть сильным – двигайся!
Если хочешь быть красивым – двигайся!
Если хочешь быть умным - двигайся!

Сегодня нас беспокоит гиподинамия. Тревожит она потому, что у неё сильные «помощники» - телепередачи, компьютеры, чудеса механики... и равнодушие человека. Одолеть эту болезнь, бороться с «врагом» взрослых и детей можно только сообща, вместе с семьёй. Понятие «**Двигательная**» - это сумма всех движений, совершаемых ребёнком в течении суток, является одним из компонентов здорового образа жизни.

Движение - важное средство воспитания. Без движений ребёнок не может вырасти здоровым. Двигаясь, он познаёт окружающий мир, учится любить его и действовать в нём.

Движение - это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системами. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальнее развитие ребёнка. Движение снимает нервно - мышечное напряжение современного ребёнка, который поглощает массу информации по телевизору, у компьютера, из общений на улице.

Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности ребёнка. Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Игра утоляет жажду движений, поддерживает настроение, придаёт силу уму и здоровью. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Семейный кодекс здоровья:

- Каждый день начинаем с зарядки.
- Просыпаясь, не задерживаемся в постели.
- Берём холодную воду в друзья: она даёт бодрость и закаляет.
- В детский сад и в школу, на работу – пешком и в быстром темпе.
- Лифт - наш враг.
- Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем.
- При встрече желаем друг другу здоровья («Здравствуйте»).
- Режим - наш друг, хотим всё успеть – успеем!
- Ничего не жевать, сидя у телевизора.
- В отпуск и в выходные - только вместе!