Развитие движений на прогулке.

Систематическая двигательная деятельность играет большую роль в своевременном физическом и психическом развитии ребенка

Профессор Аркин писал: « самое полезное, самое лучшее средство для укрепления здоровья – пребывание на свежем воздухе». Движения на воздухе закаливают организм, способствуют усиленному обмену веществ, улучшают работу сердца и легких.

Подвижность нервных процессов обусловлено влиянием внешней среды, правильным построением и организацией двигательного режима.

Игра – это основной вид деятельности детей. Для них играть прежде всего двигаться, развиваться. Совершенствовать такие навыки как: ловкость, быстрота, координация. Двигательная активность зависит от игровых пособий, игрушек которые ребенок выносит на прогулку. Больше малыши играют с песочными наборами, совками, ведерками. Любят играть с мячами, скакалками, обручами, кеглями, любят игры на развитие глазомера и реакции. Прежде чем дать игрушку ребенку ее надо рассмотреть, показать, как с ней надо играть. Подвижность детей зависит от удобства одежды и обуви.

С большим интересом дети лазают по гимнастической стенке, движения лазанья укрепляют мышцы спины, брюшного пресса, рук и ног. Очень нравится детям ездить на велосипеде. В этом возрасте дети должны уметь кататься на двухколесном велосипеде. Велосипед очень хорошо тренирует сердце и дыхание.

В любое время года дети любят ходить на прогулки. Зимой детям нравится: кататься на санках, лыжах, коньках, скольжение на ледяных дорожкам, бросание снежков.

Летом очень полезны прогулки в парк или лес, купание в водоемах, загорание на солнце.

Лето – ценнейшее время для ускоренного физического развития ребенка, закаливание его организма.

Наполняя содержание прогулки различными видами движений , вы поможете ребенку окрепнуть поверить в свои силы. Подвижный ребенок быстрее находит контакт со сверстниками, лучше ориентируется в окружающей обстановке.

Проведение подвижных игр и упражнений в основных видах движений на прогулке повышает двигательную активность детей, способствует дальнейшему закреплению навыков, улучшению здоровья.