

РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

Достаточная физическая активность является важной частью роста и развития ребенка. Упражнениями для детей дошкольного возраста являются забавы и игры, а также повседневные занятия в помещении и на улице. Ребенок естественно подвижен, он двигается от радости, любопытства и желания испытать новые навыки.

Исходя из рекомендаций по физической культуре детям следует двигаться 3 часа в день: в легкой форме, бодро гуляя на улице, а также активно и потеть. Для соблюдения ежедневных рекомендаций по физической культуре, необходимо включение физической культуры как в распорядок дня детского сада, так и во времяпрепровождение дома вечером или в увлечения.

Основными моторными навыками являются ходьба, бег, прыжки, броски, хватание, пинки и удары. При помощи основных моторных навыков ребенок справляется с повседневными потребностями в движении, а хорошее владение ими поддерживает общее благополучие ребенка. Основные моторные навыки развиваются тренировками через частые повторы.

Семейные занятия физической культурой - разнообразные, активные и приятные совместные упражнения дома, а также в окрестностях в любое время года. Важно проводить время вместе, получать удовольствие от упражнений, а в результате этого - положительный опыт. Упражняясь с семьей, естественно производить наблюдения, удивляться и учиться новому вместе.

Из подвижного ребенка и подростка часто вырастает подвижный взрослый. Модели, освоенные в детстве, а также положительный опыт упражнений помогут создать активный и подвижный образ жизни во взрослой жизни. Важная задача родителя и близкого окружения в физическом воспитании ребенка - быть примером, поддержкой, давать возможность в подвижной и активной повседневной жизни.

Важной задаче семейного физического воспитания оказывают поддержку дошкольное образование, организаторы физкультурных мероприятий местного значения, а также специалисты здравоохранения, такие как медицинские сестры консультаций. Свяжитесь с сотрудничающими организациями если у вас появились вопросы или размышления по поводу физической культуры и упражнениям.

СОВЕТЫ ПО ПОВСЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- Повседневные передвижения пешком или на велосипеде в детский сад, на работу, в магазин или на занятия / хобби.
- Дворовые забавы и игры: салочки, вышибала, хоккей с мячом, футбол, классики, геокешинг, скалодром и полоса препятствий.
- Собственный «тренажерный зал» природы открыт круглый год в любое время!
- Поход в ближайшей окрестности, встречая птиц, цвета, признаки весны или разные транспортные средства.
- Детские площадки - захватывающе веселая физкультура, а также хорошие возможности для тренировки мышц или упражнений на эластичность.
- Физическая культура в повседневной жизни: ношение сумок с покупками, использование лестницы вместо лифта
весенняя уборка в помещении или на улице



НАД ЧЕМ МОЖНО ПОРАЗМЫШЛЯТЬ ДОМА: Подумайте о дневном походе для всей семьи на весеннюю природу. Подходящая по погоде одежда и снаряжение, а также хорошая походная еда, помогут маленьким и большим путешественникам справиться с более длинным походом. После похода настроение бодрое и щеки красные - отсюда радость движения!

СОВЕТЫ ДЛЯ ЗАИНТЕРЕСОВАВШИХСЯ:

Находчивая семья: [Движение - Находчивая семья](#)

Двигайся - физкультура как образ жизни <https://www.liiku.fi/>

Финская лыжня: [Семейная физкультура - Финская Лыжня](#)

