

ЧТО ТАКОЕ ДВИЖЕНИЕ ДНЯ?

Игра «Движение дня» направлена на стимулирование целенаправленной двигательной активности в режиме дня.

Если запертый в четырёх стенах ребёнок скачет и бегает по квартире, то это способ выплеснуть накопившееся возбуждение, но не является целенаправленным выполнением конкретных движений – физической культурой.

Намного полезнее и интересней, если он пробежал по коридору, постоял то на одной ноге, на другой, выполнил приседание около дивана, допрыгал на двух ногах до соседней комнаты и на четвереньках добрался до цели — это уже увлекательное приключение с преодолением препятствий. Физическая культура начинается тогда, когда ребёнок выполняет конкретное действие, стремится контролировать качество и последовательность, степень своего возбуждения. Своими произвольными действиями, он формирует новые нервно-мышечные связи, развивает физические качества.

Игра «Движение дня» требует от ребёнка внимания и самоконтроля и проводится в течении дня.

В начале дня ребята получают карточку с заданием. Это может быть описание, схема, фото или даже символ хорошо знакомого движения.

Карточку необходимо разместить так, чтоб проходя мимо, можно было бы остановиться и выполнить «движение дня». По сути, частота выполнения зависит от проходимости данного пространства. Самый главный секрет в том, что в этой игре участвуют все. И, поверьте, ребёнок будет внимательно следить за выполнением условий.

Эта игра развивает не только физические, но и психические возможности организма.

