

„Więcej ruchu dla maluchów”

Wiek przedszkolny charakteryzuje się silną potrzebą ruchu. Dziecko w tym okresie dla prawidłowego rozwoju potrzebuje ok 3 -4 godzin ruchu dziennie.

Ruch jest dla dziecka niezbędnym warunkiem rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego. Aktywność ruchowa pobudza i stymuluje rozwój dziecka w każdej sferze: fizycznej, społecznej, estetycznej, umysłowej i emocjonalnej oraz zapewnia jego optymalny rozwój i zdrowie.

W trakcie ćwiczeń ruchowych dziecko gromadzi wrażenia i spostrzeżenia, wzbogaca swoje doświadczenia, wyobrażenia, pojęcia, kształci pamięć, uwagę i myślenie. Ćwicząc przestrzega przyjęte normy współżycia, kształtuje swój charakter, uczucia i wolę.

Ponadto ruch pobudza dziecko do podejmowania różnych form aktywności samodzielnych jak i kierowanych.

Każdy człowiek potrzebuje aktywności ruchowej tak samo jak powietrza i pożywienia.

Ruch jest podstawowym środkiem, dzięki któremu dziecko może dać wyraz aktywnego stosunku do świata. Przeżywanie ruchu, ciekawość świata, radość twórczego działania ruchowego, eksperymentowania, odkrywania, zdobywania jak największej ilości doświadczeń to fundamenty zdrowia i pełnego rozwoju osobowości człowieka. Ograniczenie aktywności ruchowej ma niekorzystny wpływ na rozwój dziecka, zarówno fizyczny jak i umysłowy.

Warto podejmować działania ukierunkowane na wypracowywanie postaw i nawyków związanych z aktywnością ruchową i zdrowym stylem życia, gdyż tylko wtedy możemy mieć pewność, że zapewniliśmy naszym podopiecznym optymalne warunki rozwoju.

Zachęcam Państwa do korzystania z portali w których znajdują się wartościowe i atrakcyjne dla dzieci propozycje zabaw ruchowych. Dziecko może wykonać je z Państwem (co niewątpliwie przyniesie również Państwu ogromne korzyści), jak również z rodzeństwem lub samodzielnie

Życzę miłej i radosnej zabawy!

Opracowała : Elżbieta Skalska

https://www.youtube.com/watch?v=m2WsGrvCx_w

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4>

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=iYvEueNmYns>

<https://www.youtube.com/watch?v=pQnRuc7DOHI>

https://www.youtube.com/watch?v=w3_GQWfHqDY