



РАЗВИВАЕМ ЛИЧНОСТЬ РЕБЕНКА В ДВИЖЕНИИ

Основная цель физического воспитания детей в дошкольном возрасте – формирование физической культуры личности. Это означает, что родителям не стоит делать акцент только на физическом развитии и укреплении здоровья. Когда мы говорим о физической культуре личности мы имеем в виду, в том числе, и развитие самооценки ребенка, его мотивационной сферы, творческих и когнитивных способностей.

В процессе выполнения упражнений у детей формируется самооценка. Ребенок 3-5 лет учится самостоятельно выполнять знакомые движения: ходить, бегать, прыгать, лазать, рассказывать о том, как оно будет выполняться, адекватно воспринимать успех и неудачу. Поощряйте успехи Ваших детей и сравнивайте их не с успехами других детей, а с предыдущими достижениями ребенка.



Дети 5–7 лет пробуют свои силы в организации подвижных игр, при этом могут самостоятельно определять роли, контролировать выполнение игровых правил, а также играть индивидуально. Родителям рекомендуется помочь ребенку научиться оценивать свои возможности, осознавать и анализировать выполнение собственных действий, а также свое собственное психологическое состояние в процессе игр и упражнений. Важно стимулировать стремление ребенка быть инициатором двигательной деятельности, проявлять собственную позицию, объяснять свои действия, самостоятельно находить и исправлять ошибки, оценивать свои действия и физические возможности (можно провести беседу с ребенком и задать такие вопросы «Получилось ли у тебя выполнить это упражнение?», «Для тебя это было сложно или легко сделать?», «Как думаешь, почему тебе не удалось попасть в цель?»).

Движения не только оздоравливают, но и развивают творчество детей. Творчество в двигательной деятельности невозможно без накопления детьми интересных впечатлений об окружающем мире, которые подпитывают воображение. У ребенка 3–4 лет появляется способность передавать образное движение.

К пяти годам у ребенка появляется умение передавать различные состояния персонажа, а также его поведение в разных обстоятельствах. Предложите ребенку «оживить» изображение на картинке (если изображен снег, то ребенок может показать, как ложатся снежинки, тихо падая на деревья или наоборот, кружатся из-за сильного ветра). В процессе таких упражнений у детей пробуждаются положительные эмоции, которые стимулируют проявление творческих способностей.

