

Полезьа физической культуры для общего развития детей

Что поможет ребенку расти здоровым? Конечно физическая активность.

Недаром о пользе физкультуры для детей говорят педиатры. Занятия физической культурой повышает уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость.

Навыки, полученные во время занятий спортом, помогают ребенку в повседневной жизни, поскольку те же принципы, что используются на тренировках, применимы в достижении социальных целей. Спортивные дети более настойчивые, упорные, целеустремленные, не пасуют перед трудностями. Преуспевающий в спорте ребенок легче контактирует с другими детьми, лидирует среди сверстников.

Регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, расстройства желудочно-кишечного тракта бронхиты и т.д.

Лучше заниматься физкультурой всей семьей, так как ребенок всегда хочет быть похожим на своих родителей. Поэтому мы часто бываем для них положительным примером. Вместе заниматься физкультурой веселее и полезнее. Это касается не только упражнений, но и подвижных игр.

Не забывайте похвалить ребенка даже за незначительное улучшение в исполнении любого упражнения.

Постарайтесь чаще проводить занятия в игровой форме. Не нужно превращать занятия физкультурой в соревнование или борьбу за рекорды: ребенок должен заниматься с удовольствием, не боясь наказания за неправильно выполненное упражнение. Добавить хорошего настроения поможет веселая музыка, но главное условие правильных занятий – это, конечно, добросовестное участие взрослых.

Для детей огромное значение имеют движения. Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, надувные игрушки, качели, лесенки). Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т.п.

Оказывается, что движения как бы «подзаряжают» мозг, помогают ребенку быстрее и лучше усвоить информацию. Если есть желание заниматься не только физкультурой, но и спортом, то можно записать ребенка в какую-либо секцию.

При этом надо всегда помнить о закаливании и о пребывании на свежем воздухе. Это поможет стать нашим детям не только здоровыми, но и крепкими, но и умными.

О пользе занятий физкультурой:

1. Физкультура- это отличное средство от болезней!
2. Физкультура заряжает энергией.

Во время физических нагрузок в организме вырабатывается, так называемый гормон счастья - эндорфин.

3. Спорт помогает строить отношения. Спорт- это тоже труд, а совместный труд объединяет!

4. Сердце от занятий спортом, работает лучше.

Физическая активность помогает ребенку расти здоровым, предоставляет безграничные возможности для физического и социального развития. Занятия физкультурой - это не только веселое время проведение. Хорошая физическая форма обеспечивает малышу привлекательный внешний вид, что повышает его самооценку. Участие в играх и состязаниях, получение призов и подарков укрепляет уверенность в себе, даже если это обычные мероприятия внутри детсадовской группы или двора.

Спорт должен быть в радость.
Только в этом случае он будет полезен!