



## **Полезьа физической культуры для общего развития детей**

Что поможет ребенку расти здоровым? Конечно, физическая активность. Недаром о пользе физкультуры для детей говорят многие педиатры. Занятия физической культурой повышают 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 будет и веселее, и полезнее. Кстати, это касается не только упражнений, но и подвижных игр. Если родители готовы поучаствовать в тех же салочках или могут показать, как правильно прыгать через скакалку, у детей такие забавы вызовут больше энтузиазма.

Начинать заниматься физкультурой надо постепенно, но настойчиво:

Следует избегать резких замечаний;

Если ребенок не хочет выполнять какое-то упражнение, постараться его заменить другим.

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

Постараться 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 во время выполнения спортивных упражнений детям поможет веселая музыка, но главное условие правильных занятий – это, конечно, добросовестное участие взрослых.

Занимаясь самостоятельно, необходимо соблюдать определенные правила:

1. Систематичность, то есть регулярно, независимо от времени года, заниматься физкультурой.



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

2. Индивидуальность, то есть учитывать интересы ребенка, а также его состояние здоровья.

3. Рациональность физических нагрузок, то есть соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки и оптимально сочетать нагрузку с отдыхом.

4. Всестороннее физическое развитие, то есть самостоятельные занятия должны развивать все качества — быстроту, координацию, выносливость, силу, гибкость, ловкость

5. Контроль и самоконтроль, то есть необходимо сначала проконсультироваться с врачом, который поможет родителям определить наиболее благоприятный вид физкультурной деятельности ребенка; а так же научить ребенка контролировать самого себя.

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, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки, очень хорошо, если дома есть небольшой спортивный уголок с простейшими спортивными снарядами (шведской стенкой, кольцами, канатом, перекладиной мячами, обручем, скакалкой).

Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

Поэтому родители не должны ограничивать двигательную активность ребёнка, а наоборот, создавать для неё все условия. В течение дня полезно время от времени устраивать физкультминутки. В них можно включить потягивания, повороты головы, также пойдут на пользу различные упражнения для пальцев.

Оказывается, что движения как бы «подзаряжают» мозг, помогая ребёнку быстрее и лучше усвоить информацию. Если есть желание заниматься не только физкультурой, но и спортом, то можно записать ребенка в какую-либо секцию. Есть виды спорта, которые подходят почти всем детям, в силу того, что имеют минимум противопоказаний.

Но в каком же возрасте целесообразно отдавать ребёнка в спортивную секцию?

Определяясь с приоритетами, стоит учитывать, что такие виды спорта как гимнастика или плавание подходят всем детям и имеют минимум противопоказаний.



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

Заниматься гимнастикой можно с двух-трех лет, а плавать – с самого рождения. Теннис же, художественная гимнастика, конный спорт, единоборства, аэробика, тяжелая атлетика имеют строгие ограничения по возрасту.

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

Родителям должны постоянно осуществлять контроль за здоровьем своего ребенка. Контроль бывает субъективный (оценить сон, аппетит, настроение, самочувствие, желание тренироваться и работоспособность) и объективный (рост, вес, объем легких, пульс, спортивные результаты). Если физические нагрузки подходят вашему, то все субъективные показатели обычно хорошие. Когда нагрузка слишком большая появляется вялость, нежелание заниматься физическими упражнениями, ухудшается настроение, сон, работоспособность, поэтому необходимо сразу же понизить или даже прервать на некоторое время спортивные занятия. Физические упражнения должны приносить человеку «мышечную радость», приятную усталость.