

Консультация для педагогов
«Полезьа физической культуры для общего развития ребенка»

Подготовила инструктор ФК
Апарина Л.И.

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, в дальнейшем ускоряют процесс вработываемости детей на учебных занятиях.

Занимаясь физкультурой можно не только весело и подвижно провести время. Регулярная физическая активность в детском возрасте повышает силу и выносливость, способствует формированию здоровых костей и мышц, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс,.

Тренировки помогут детям избежать многих проблем в дальнейшей жизни. Так, регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных среди дошкольников заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, искривления ног, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д.

Не превращайте 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 правильной зарядки – это, конечно, добросовестное участие взрослых. 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 можете показать, как правильно прыгать через скакалку, у детей такие забавы вызовут больше энтузиазма.

И самое главное, спорт должен приносить ребенку радость и удовольствие. Только в этом случае он будет для него полезен!