

Влияние физической культуры на здоровье ребенка



Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни в семье, детском саду.

Здоровый образ жизни – это благоприятный климат в семье, в детском саду, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребенку, это правильно организованное питание, режим, использование физических упражнений в зале и на воздухе, активный отдых.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. В начале эти движения у детей беспорядочны, но постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер.

Физическая культура – является залогом здоровья, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма.

Под воздействием движений улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Интенсивная двигательная активность ребенка усиливает сердечную деятельность, тренирует сердце, на занятиях по физкультуре дети дышат только носом, используя дыхательные упражнения.

У детей дошкольного возраста интенсивно формируется опорно – двигательный аппарат. Интенсивно развиваются мышцы рук, спины, живота, ног на утренней зарядке, физкультурных занятиях.

Посредством физических упражнений у детей развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, сила, которые используются в беге, прыжках, метании, ползании, лазании, играх эстафетах, спортивных играх. Два раза в год с детьми проводится диагностика физической подготовленности.

Физические упражнения способствуют развитию у детей восприятия, внимания (дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь выполнить быстро и правильно).

Во время выполнения движений, упражнений у детей формируется нравственно – волевые качества: целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность.

Физические упражнения положительно влияют на пищеварительную систему, занятия физкультурой и спортом усиливают у детей аппетит, повышается работоспособность, укрепляется нервная система.

И очень важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать физическую культуру не только в детском саду, но и в семье.

Положительный пример родителей к занятиям спортом будет вызывать стремление у детей заниматься физической культурой.

- *В выходные дни утреннюю гимнастику можно провести в помещении, в теплое время можно использовать оздоровительный бег.*
- *Во время завтрака, обеда, чтения книг – следите за осанкой ребенка.*
- *Используйте разнообразные подвижные и спортивные игры с физкультурным инвентарем (скакалки, мячи, кегли), зимой – игры на свежем воздухе, катание на санках, лыжах, коньках.*
- *Закаливание детей: это хождение босиком по траве в летний период, умывание прохладной водой, купание в открытых водоемах, солнечные ванны, свежий воздух в бору.*
- *Туристические походы и прогулки всей семьей.*
- *Посещение спортивных кружков города.*
- *Используйте спортивные соревнования.*
- *Поощряйте двигательную и игровую деятельность ребенка.*

И тогда движения, занятия спортом будут доставлять детям радость, способствовать формированию двигательных умений, навыков, развитию физических качеств. Физическая подготовленность поможет достичь высоких результатов в школе и в спорте.

Источник:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/11/12/konsultatsiya-dlya-roditeley-vliyanie-fizicheskoy>
2. Интернет картинки

Кирилова Марина Анатольевна, воспитатель