

+ Физкультура для общего развития детей +



Поговорим о пользе физической культуры для детей. Физическая активность поможет ребенку расти здоровым. 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 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.

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.

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, необходимо сначала проконсультироваться с врачом, который поможет родителям определить наиболее благоприятный вид физической деятельности для ребенка; научить ребенка контролировать самого себя (свое самочувствие).

Активный интерес к физкультуре пробуждает у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, санки, лыжи, качели, лесенки), очень хорошо если дома есть спортивный уголок с простейшими спортивными снарядами (шведской стенкой, кольцами, канатом).

Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т.п.

Родители должны создавать все условия для двигательной активности ребёнка. 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.

Например, такие виды спорта как гимнастика или плавание подходят всем детям и имеют минимум противопоказаний. Заниматься гимнастикой можно с двух-трех лет, а плавать – с самого рождения.

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 субъективный (оценить сон, аппетит, настроение, самочувствие, желание тренироваться и работоспособность) и объективный (рост, вес, объем легких, пульс, спортивные результаты) контроль за здоровьем своего ребенка. Если физические нагрузки подходят, то все субъективные показатели обычно хорошие. Физические упражнения должны приносить «мышечную радость», приятную усталость. Взрослые должны следить за частотой пульса. Он зависит от возраста, пола, состояния здоровья, тренированности. У нормально развитых детей число сердечных сокращений составляет 90—110 ударов в мин. Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют сердечную мышцу. Сердце работает более экономно, частота пульса постепенно несколько уменьшается.

Физкультура — это отличное средство от болезней. Дети и взрослые, занимающиеся физкультурой меньше болеют и очень редко находятся в плохом настроении.

Физкультура заряжает энергией. Даже 20-30 минут, посвященных утренней зарядке, способны полностью изменить весь день. Во время физических нагрузок в организме вырабатываются, так называемые, гормоны счастья — эндорфины. Благодаря этим гормонам, человек ощущает прилив энергии, существенно повышается работоспособность, улучшается настроение.

На занятия спортом можно брать своих близких или родственников. Насколько лучшими станут ваши отношения, если пару раз в неделю ваша семья, ваши дети, будут проводить с вами время в спортивном зале. Спорт — это тоже труд, а совместный труд объединяет!

Сердце от занятий спортом, работает лучше. Занятия физическими упражнениями укрепляют мышцы, а поскольку сердечная мышца является наиболее важной в нашем организме, то и она укрепляется. В результате с каждой новой тренировкой выполнять упражнения становится все легче, дыхание не сбивается слишком быстро, сердце функционирует более продуктивно.

Физическая активность помогает ребенку расти здоровым, предоставляет безграничные возможности для физического и социального развития. Занятия физкультурой — это не только веселое времяпровождение. 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!**