

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ОГОНЕК»

Консультация для родителей на тему:  
«Польза физической культуры для общего развития детей»

Подготовила инструктор ФК: Кравцова К.Е.

## *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.

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.*

***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, 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.

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.

***О пользе занятий физкультурой:***

1. *Физкультура — это отличное средство от болезней!*

Дети и взрослые, занимающиеся физкультурой нечасто болеют и очень редко находятся в плохом настроении.

2. *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.

3. *Подобрать оптимальное время для занятий спортом очень легко!*

Самое главное в этом деле — научиться оптимизации, то есть научиться «убивать двух зайцев одним выстрелом». Например, можно провести выходной в парке вместе с семьей и покататься на роликах или велосипедах, поиграть в бадминтон или поплавать на лодке. В конце концов, ежедневная

вечерняя прогулка с детьми — равносильна занятию фитнесом в зале. Выполнять некоторые физические упражнения можно в сочетании с обязанностями по дому или во время просмотра мультфильмов.

#### *4. 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.

#### *5. Польза физкультуры для развития ребенка*

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!*

