

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Наукогад»



Рекомендации для родителей
«Физкультура и её польза для дошкольников».

Что поможет ребенку вырасти здоровым? Конечно же, физическая деятельность. Регулярные занятия физкультурой у детей повышается уровень физической и эмоциональной устойчивости, снижается заболеваемость. Навыки, полученные во время физкультурных занятий, 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 сдаются перед трудностями. Успешный ребенок в спорте легче находит общий язык с другими детьми.

Занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д.

Лучше всего заниматься физкультурой всей семьей, так как ребенок всегда хочет быть похожим на своих родителей. Поэтому положительным примером для детей являемся мы, родители. Да и занятия физкультурой будет и веселее, и полезнее.

Начинать заниматься физическими упражнениями надо начинать постепенно, но настойчиво, без резких замечаний. Если ребенок не хочет выполнять данное упражнение, постараться его заменить на другое. Не забывать хвалить ребенка за выполненное упражнение. В дошкольном возрасте упражнения проводите в игровой форме, они с большим удовольствием его выполняют. Для хорошего настроения во время выполнения спортивных упражнений детям поможет веселая музыка.

Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать правила:

1. Регулярно заниматься физкультурой, независимо от времени года.
2. Учитывать интересы ребенка, а также его состояние здоровья.
3. Соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки и оптимально сочетать нагрузку с отдыхом.
4. Самостоятельные занятия должны развивать все качества — быстроту, координацию, выносливость, силу, гибкость, ловкость.
5. Необходимо сначала проконсультироваться с врачом, который поможет родителям определить наиболее благоприятный вид физической деятельности ребенка; а так же научить ребенка контролировать самого себя.

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.

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.

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. Спорт помогает строить отношения.

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!

5. 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.

6. 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!