

## «Здоровье и физическая культура для общего развития детей»

Занятия физкультурой очень важны для человека, а еще важнее для дошкольников. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих заболеваний, положительно влияют на психоэмоциональную сферу.

Недаром о пользе физической культуры для дошкольников говорят многие педиатры. Занятия физической культурой и спортом повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, поднимают иммунитет. Дети, которые чаще занимаются физкультурой, или определенным видом спорта по характеру более настойчивые, упорные, целеустремленные, не пасуют перед трудностями, легко преодолевают преграды. Преуспевающий в спорте ребенок легче контактирует с другими детьми, проявляет лидерские качества.



При этом необходимо придерживаться основных принципов самостоятельных занятий физической культурой.

1. Принцип систематичности, то есть постоянно, независимо от времени года, заниматься физкультурой.

2. Принцип индивидуальности, то есть учитывать интересы ребенка, а также его состояние здоровья.

3. Принцип рациональности физических нагрузок, то есть постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом.

4. Принцип всестороннего физического развития, то есть физических упражнения должны быть направлены на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

5. Принцип врачебного контроля и самоконтроля. Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

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. Для детей огромное значение имеют движения. Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме, (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки, очень хорошо, если дома есть небольшой спортивный уголок. Простейшими спортивными снарядами (шведской стенкой, кольцами, канатом, перекладиной мячами, обручем, скакалкой).

В тех случаях, когда у ребенка есть проблемы со здоровьем, рекомендуются занятия **лечебной физкультурой**.