

## «Почему детям важно заниматься физкультурой?»

Физическое развитие детей в детском саду имеет важное значение для их общего развития и здоровья. Чтобы сидячий образ жизни не становился нормой, нужно активно вовлекать детей в спортивные занятия. Это развивает социальные навыки, учит дисциплине и укрепляет эмоциональное благополучие.



Занятия физкультурой – это не только веселое времяпровождение. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности. Дети, которые регулярно занимаются физкультурой, *растут крепкими, избегают многих заболеваний*: нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз, искривление ног, бронхиты, желудочные расстройства и многих других.



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.



Физическая культура положительно влияет на рост, развитие и укрепление детского организма. Благодаря физкультурным занятиям улучшается состояние сердечно - сосудистой системы; улучшается внимание и познавательные способности детей, а также благотворно воздействует на нервную систему человека. Во время физкультурных занятий улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции.



**Физкультурные** занятия развивают у детей ловкость, выносливость, скорость, улучшают координацию движений, способствуют сохранению здоровья и душевного равновесия. Отлично развитый в физическом плане малыш готов к школе, редко болеет, верит в свои силы, а значит, это – будущий успешный школьник, студент, специалист, родитель. Поэтому так важна правильная организация физического воспитания дошкольников.