

Полезьа физической культуры для общего развития ребенка

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, в дальнейшем ускоряют процесс вработываемости детей на учебных занятиях[1].

Занимаясь физкультурой можно не только весело и подвижно провести время. Регулярная физическая активность в детском и подростковом возрасте повышает силу и выносливость, способствует формированию здоровых костей и мышц, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс, улучшает кровяное давление и повысить свою самооценку за счет своего внешнего вида и физической формы

Спорт обеспечивает отличные возможности для социального развития, поскольку многие социальные и моральные требования для участия в спортивных соревнованиях совпадают с тем, как люди должны взаимодействовать в законопослушном обществе. Кроме того, юные спортсмены в обычной жизни чаще всего применяют те же принципы самоотверженной и напряженной работы, что используют и на тренировках.

Некоторые исследования доказали, что дети, демонстрирующие успехи в спорте, также преуспевают среди сверстников. Систематические упражнения фактически способствуют развитию конкретных видов психической деятельности, которые важны для решения проблем, возникающих как в учебной жизни, так и в повседневном общении с ровесниками. Физкультура необходима каждому ребёнку – особенно в возрасте пяти-шести лет. В этот период ребёнок активно готовится к поступлению в школу, и родители должны учесть, что малыш должен быть готов к школе не только интеллектуально, но и физически.

Тренировки помогут детям избежать многих проблем в дальнейшей жизни. Так, регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных среди школьников заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, искривления ног, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д.

Не превращайте 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 правильной зарядки – это, конечно, добросовестное участие взрослых. 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 можете показать, как правильно прыгать через скакалку, у детей такие забавы вызовут больше энтузиазма.

В течение дня полезно время от времени устраивать физкультминутки. В них можно включить потягивания, повороты головы, также пойдут на пользу различные упражнения для пальцев. Если есть желание заниматься не только физкультурой, но и спортом, то можно записать ребенка в какую-либо секцию, при этом здесь стоит расставить следующие приоритеты. Есть виды спорта, которые подходят почти всем детям, в силу того, что имеют минимум противопоказаний. Это, в частности, плавание, кардиотренировки, гимнастика. Все это доступно детям с самого раннего возраста – буквально с двух-трех лет, а плавание и вовсе является спортом, которым ребенку можно заниматься с рождения.

Свои ограничения на детский спорт накладывает возраст ребенка. Например, теннис, аэробика, единоборства, художественная гимнастика, конный спорт, тяжелая атлетика имеют очень строгие возрастные ограничения.

Спорт должен приносить ребенку радость и удовольствие. Только в этом случае он будет для него полезен!