

# Физкультура для детей



Физкультура необходима и важна абсолютно для каждого ребенка. Родители часто недооценивают значение физических упражнений в росте и развитии детского организма. А ведь уже на первом месяце жизни нужно, а часто даже крайне необходимо позаботиться о физкультуре младенца.

Среди родителей бытует ошибочное мнение, что физическая культура как таковая начинается как минимум в детском саду, а то и в школе. Но процесс становления всех систем организма происходит значительно раньше, и физические упражнения в нем очень важны. Кроме того, дети никогда не могут усидеть на месте, ими постоянно крутит-вертит, они бегают, прыгают, резвятся. И все потому, что из-за физиологических особенностей этого возраста просто не могут иначе. Для ребенка противоестественно сидеть на месте и заниматься исключительно спокойными играми. А ведь такое баловство – это тоже физкультура. И вместо ругать и утомлять свое чадо, помогите ему направить энергию в нужное русло.

Но физкультура – это не просто бег и приседания. Это принцип, идеология, система, включающая комплекс действий и упражнений, грамотно поставленных и правильно выполняемых. Поэтому для того, чтобы занятия физкультурой были эффективны и приносили пользу организму, необходимо следовать некоторым правилам.

Необходимо сознательно подходить к этому вопросу и не умалять его важности. Помните, что особенно важны занятия физкультурой для недоношенных детей, находящихся на искусственном вскармливании, нервно возбудимых, часто болеющих, малоподвижных, для детей с отсутствием аппетита или какими-либо физическими и психологическими отклонениями. Физкультура для детей разных возрастов включает в себя очень разные мероприятия. Физкультура для детей до года это рефлекторные, пассивные и активные упражнения, а также массаж. Учтите, что их необходимо уметь проводить правильно, поэтому попросите своего врача показать вам соответствующий комплекс. Особенно это касается детей, имеющих проблемы со здоровьем: педиатр должен учесть потребности ребенка, его болезнь, возраст и другие нюансы.

По мере взросления ребенка упражнения становятся более сложными и разнообразными. Вначале все происходит в игровой форме, но ближе к 6-летнему возрасту приближается к школьному уроку. В любом случае, к двум годам ребенок должен начинать свой день с утренней гимнастики. Делайте зарядку вместе со своим малышом – так будет веселей, да и приучить ребенка к физической культуре значительно легче на своем собственном примере. Упражнения должны включать в себя бег, ходьбу, приседания, прыжки, лазанье, метание, развитие координации движений и удерживания равновесия. Имейте в виду, что ребенок в раннем возрасте быстро устает, но так-же быстро и восстанавливается. Поэтому занятия физкультурой должны проходить с перерывами на отдых.

Итак, влияние физкультуры на здоровье ребенка трудно переоценить:

- улучшает обмен веществ;
- регулирует состав крови;
- благоприятно влияет на физическое и психическое развитие;
- тренирует сердечно-сосудистую систему;
- является профилактикой ряда заболеваний, в том числе и опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз и так далее);
- повышает иммунитет;
- способствует своевременному возникновению двигательных и речевых навыков, их правильному развитию и совершенствованию;
- учит самодисциплине и развивает полезную привычку;
- улучшает внимание и познавательные способности детей.

***- Прививайте детям любовь к физкультуре и привычку заниматься ею с раннего возраста. Станьте им достойным примером для подражания. И будьте здоровы!***