

Консультация для родителей «Полезьа физической культуры для общего развития детей»

**Подготовила инструктор по ФК
Терентьева О.Б.**

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.

Навыки, полученные во время занятий спортом, 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 пасуют перед трудностями. Преуспевающий в спорте ребенок легче контактирует с другими детьми, лидирует среди сверстников.

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

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. Если родители готовы поучаствовать в тех же салочках или могут показать, как правильно прыгать через скакалку, у детей такие забавы вызовут больше энтузиазма.

Начинать заниматься физкультурой надо постепенно, но настойчиво. Следует избегать резких замечаний. Если ребенок не хочет выполнять какое-то упражнение, постараться его заменить другим. Не забывать похвалить ребенка даже за незначительное улучшение в исполнении любого упражнения.

Постараться чаще проводить занятия в игровой форме.

Не нужно превращать 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 правильных занятий – это, конечно, добросовестное участие взрослых.

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!

