



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА



Инструктор по
физической культуре:
Казанцева А.А.

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 встраиваемости детей на учебных занятиях.



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.



Не превращайте занятия физкультурой в соревнование или борьбу за рекорды: ребенок должен заниматься с удовольствием, не боясь наказания за неправильно выполненное упражнение.



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!

