**«Польза физической культуры для общего развития детей».**

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 занятиях, 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, бронхиты и т.д.

Лучше заниматься физкультурой всей семьей . 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.

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 задания.

Постараться чаще проводить занятия в игровой форме.

Добавить хорошего настроения во время выполнения спортивных упражнений детям поможет веселая музыка, но главное условие правильных занятий – это, конечно, добросовестное участие взрослых.

Для детей огромное значение имеют движения. Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Очень хорошо, если дома есть небольшой спортивный уголок с простейшими спортивными снарядами (шведской стенкой, кольцами, канатом, перекладиной, мячами, обручем, скакалкой).

Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

Родители не должны ограничивать двигательную активность ребёнка, а наоборот, создавать для неё все условия. В течение дня полезно время от времени устраивать физкультминутки. В них можно включить потягивания, повороты головы, также пойдут на пользу различные упражнения для пальцев.(пальчиковая гимнастика)

Оказывается, что движения как бы «подзаряжают» мозг, помогая ребёнку быстрее и лучше усвоить информацию.

А также необходимо помнить о закаливании и о пребывании на свежем воздухе. Это поможет стать нашим детям не только здоровыми и крепкими, но и умными.

**О пользе занятий физкультурой:**

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 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.

4. 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.

Участие в играх и состязаниях, получение призов 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!