Значение физической культуры в дошкольном возрасте..

 Физическая культура необходима и важна абсолютно для каждого ребенка .Родители часто недооценивают значение физических упражнений для роста и развития маленького организма .Дошкольный возраст является базисным в формировании у детей физического «резерва здоровья» ,обеспечивающих его совершенствование ,укрепление и сохранение в будущем. Кроме того, физические упражнения оказывают большое значение для развития нервной системы, быстроты реакции, координации. Влияние физической культуры на здоровье ребенка трудно переоценить:

 - улучшает обмен веществ;

 - регулирует состав крови;

 - благотворно влияет на физическое и психическое

 развитие;

 - тренирует сердечно сосудистую систему ;

 - является профилактикой ряда заболеваний , в том

 числе опорно-двигательного аппарата;

-повышает иммунитет;

 - способствует своевременному возникновению речевых навыков, их развитию и совершенствованию;

 - улучшает внимание и познавательные способности

 детей.

Одной из особенностей развития ребенка дошкольного возраста является естественная потребность в движении . Для дошкольника противоестественно заниматься только исключительно спокойными играми. Из-за физиологических особенностей этого возраста дети просто не могут усидеть на месте. И вместо того, чтобы ругать и угомонить ребенка ,надо помочь ему направить энергию в нужное русло. Основной принцип – выполнять с детьми физические упражнения играя. Рекомендуется проводить занятия в форме рассказов , во время которых взрослый предлагает ребенку выполнить цепь последовательных движений ,создавая ряд знакомых ему образов. Меньше объясняйте ребенку, больше показывайте .Объяснения же должны быть ясными и четкими и давать их надо бодрым и веселым голосом .Но физкультура – это не просто бег и приседания. Это принцип, идеология , система, включающая комплекс действий направленных на сохранение и укрепление здоровья ,развития психофизических способностей человека в процессе двигательной активности .Поэтому необходимо осознанно подходить к этому вопросу и следовать некоторым правилам. Упражнения должны включать в себя бег, ходьбу, приседания , прыжки , лазанье , метание. Важно следить за дыханием ребенка, приучите его дышать носом и не задерживать дыхание. Имейте ввиду , что ребенок в раннем возрасте быстро устает , но также и быстро восстанавливается . Поэтому занятия физкультурой должны проходить с перерывами на отдых . Освещая данный вопрос , нельзя не сказать об одежде .В любое время года одежда должна быть удобной , а также изготовленной из натуральных материалов .Это обеспечивает ребенку не только здоровье , но и возможность активно двигаться в любой ситуации. Особое внимание следует уделить обуви. Обувь следует подбирать соответственно размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращения. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной. Как показали длительные наблюдения и исследования, для физкультурных упражнений очень удобны и гигиеничны кеды, которые изготавливаются из прорезиненной ткани с рифленой подошвой.

И в заключении, хотелось бы добавить , взрослые должны быть активными участниками при занятиях с детьми физической культурой. Делайте зарядку вместе с детьми - так будет веселее ,да и приучить ребенка легче на своем примере .Необходимо вместе с детьми ходить на лыжах , кататься на коньках , поддерживать их во время обучения плаванию.

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