**Будет ли любить ребенок физкультуру?**

*Казаева Людмила Викторовна*

*учитель физической культуры, первая квалификационная категория*

 *МАОУ ««Средняя образовательная школа №7» г. Альметьевск Республика Татарстан*

Школьнику 7-9 лет приходится нелегко и не только из-за сильной учебной нагрузки. У детей с приходом школьных будней меняется режим. На долю ребенка в сутки приходится 18 часов «лежачих», «сидячих» и только 6 часов активных. Но все это при желании можно изменить.

Физкультура обеспечивает богатый и разнообразный двигательный опыт

Если каждый вспомнит свои школьные годы, то также вспомнит и то, что физкультуру практически все хотели пропустить. Но без спорта любой ребенок может легко потерять то, чем его наделила природа. Без преувеличения можно сказать, что уроки физкультуры в школе – это настоящий луч света в темных буднях без движения. Главное – правильно мотивировать ребенка. И тогда для него английский, математика и физкультура будут равноценными предметами.

**Физкультура приумножает интеллект**

Не стоит бояться, что усиленное внимание к спорту помешает развитию интеллекта ребенка. Это не так. От спорта разум только крепнет. Спортивные детки обладают богатым восприятием, отличным ассоциативным мышлением, они более уравновешенные и легче усваивают новую информацию.

**Здоровый позвоночник**

У первоклашек косточки еще довольно хрупкие, поэтому чтобы предотвратить искривление позвоночника и сохранить красивую осанку, нужно уделять должное внимание физкультуре. По сути, занятия спортом благоприятно влияют на все системы и органы ребенка, но именно позвоночник у школьника, страдающий больше всего, требует особого внимания.

**Сила духа**

Гиподинамия в младшем школьном возрасте приводит к расстройству работы сердца, близорукости, нервному истощению и сколиозу

Ни для кого не секрет, что физкультура и спорт воспитывают смелость, настойчивость, самостоятельность и решительность. Многие удивятся – как можно сформировать все эти качества за три часа в неделю? Но на самом деле этого небольшого времени достаточно – все зависит от организации уроков и личности учителя. Подумайте, даже у вас дома на занятия с ребенком уходит ни на много больше времени, если не меньше.

**Главное – правильная организация**

С учителем физкультуры может повезти, а может – и нет. По-настоящему талантливых педагогов мало. Но физиология – это то, что нам дано природой. Правильная организация занятий, дружественная физиологии, предполагает некоторые правила. Конечно же, не родители составляют расписание уроков, но вам также нужно знать о грамотных подходах, чтобы понимать, чего требовать от школы.

Занятия спортом нельзя ставить ежедневно или сдваивать. Все уроки физкультуры в классе должны проходить через одинаковые интервалы времени, не превышающие 4-х дней. Причина в том, что через 96 часов весь тренировочный эффект попросту пропадает. То есть, если у ребенка три урока, то перерыв между ними должен быть не меньше 48 часов, что необходимо для полного восстановления организма. А одинаковые интервалы помогут организму выработать собственные биоритмы и условные рефлексы. Эти же правила действуют и в отдельных спортивных секциях.

**Глобальное понятие**

Школьный урок физкультуры, игры с активными движениями – это не обязательно стадион или спортзал. Некоторые школы не имеют такой возможности. В этом случае практикуют такое понятие, как физкультуру малых форм. Это может быть простая зарядка, подвижные игры на переменах, часы здоровья, физкультминутки. Но все эти формы физической активности требуют доброй воли педагогов или родителей.

**Чему научит физкультура деток в начальных классах?**

* Спортивно-командным активным играм;
* Правильно дышать;
* Навыкам прыжков в высоту и длину;
* Ловить и подбрасывать мяч одной и двумя руками;
* Бегу с препятствиями;
* Метанию мяча в заданную цель на разном расстоянии.

Складывая спортивную форму в рюкзак ребенка, попробуйте сами отнестись к школьной физкультуре как к самопознанию для малыша и особому миру. Ведь подвижный ребенок – это не только здоровый ребенок, но и хороший ученик