



# 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. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации к окружающей среде.

адаптации  
деятельности



## РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»*  
Гиппократ



# Физическое развитие

\* Физическая активность, игры на свежем воздухе, участие в спортивных мероприятиях способствуют формированию костей и мышц, улучшают кровяное давление, помогают держать в норме вес ребенка. Подвижные дети менее тревожны, устойчивы к стрессам.

\* Дети, которые регулярно занимаются физкультурой, растут крепкими, избегают многих заболеваний: нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз, искривление ног, бронхиты, желудочные расстройства и многих других.

# Социальное развитие

\* 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.

Систематические упражнения способствуют развитию определенных видов психической деятельности, которые необходимы для преодоления проблем, возникающих в повседневном общении и учебе. Чем раньше ребенок начнет заниматься спортом, тем более подготовленным к школьной жизни он будет как физически, так и интеллектуально.

# Ориентация на удовольствие, а не рекорды

- \* Для достижения положительных результатов, не стоит превращать занятия физкультурой и спортом в борьбу за спортивные призы. Спорт полезен только при условии, если он доставляет радость и удовольствие. Ребенок не должен бояться наказания, недовольства взрослых за неправильно выполненное упражнение. Способствуют занятиям веселая музыка, а также участие взрослых.
- \* Спорт должен быть в радость. Только в этом случае он будет полезен.

**Будьте здоровы**



**Спасибо за внимание**