



Физкультура в жизни ребёнка

Фундамент здоровья закладывается с дошкольного возраста. Именно в это время активно развиваются все органы и системы организма. Комплексный подход к физическому развитию позволяет воспитать здорового ребенка.

Физкультура в детском саду – это одна из важных составляющих общего развития ребенка. Конечно, все родители хотят видеть своего малыша активным, здоровым и жизнерадостным. Для того чтобы он всегда оставался таким, основы необходимо заложить еще с детства. И поэтому в детском саду особое внимание уделяют развитию всех групп мышц детей, ловкости, выносливости и силы. Для обеспечения здоровья ребенка проводятся обязательные занятия физкультурой в детском саду.





Физкультура в детском саду способствует повышению устойчивости детей к различным заболеваниям, активизации иммунитета и защитных сил организма, повышению действия лейкоцитов. А также происходит всестороннее развитие умственных способностей, внимания, мышления, восприятия, временных и пространственных представлений.

Физическая культура помогает улучшить питание тканей организма, участвует в формировании скелета и его крепости, правильной осанки. Можно сказать, что движения, физкультура в детском саду и здоровый образ жизни является залогом здоровья детей.

Физические упражнения разрабатываются инструктором по физкультуре так, чтобы дети могли освоить различные формы и возможности движения, развивать и





На занятиях используется музыка. Физкультура с использованием музыкального сопровождения помогает развить чувство такта и ритма. Да и просто улучшает настроение детей. Упражнения, которые выполняются под музыку, доставляют большое удовольствие детям.

Таким образом, физкультура с детьми, проводимая в детском саду и дома будет залогом того, что дети вырастут здоровыми психически и физически, меньше будут подвержены простудным заболеваниям.

совершенствовать требуемые для этого навыки. Занятия проводятся в игровой форме, при этом используются упражнения, при которых ребята учатся лазать, целенаправленно ловить и бросать, прыгать, ритмично двигаться, быстро бегать, выполнять задания парами, пользоваться инвентарем (мячи, обручи, веревки и др.), играть в подвижные игры.

