

Консультация для родителей.

Физкультура для малышей — источник физического и психического здоровья!



Никто, наверное, не будет спорить, что физкультурные занятия в детском саду просто необходимы, ведь движение для детей дошкольного возраста является естественной, постоянной потребностью. Поэтому задача инструктора физкультуры - это научить детей организованным целенаправленным движениям, которые будут одним из способов не только выплеска энергии, но также укрепления и сохранения здоровья растущего организма.

На физкультурных занятиях ваш ребенок учится правильно выполнять те движения, которые благотворно влияют на все системы организма, тем самым повышая иммунитет. Также физкультурные занятия организуют детей, учат контролировать свои движения: если сравнить беспорядочный бег по площадке и организованный бег (например, «змейкой»), то в первом

случае ребенок не думает, не контролирует себя, создавая некий хаос в движении, а во втором случае не трудно разглядеть целенаправленность действия, контроль за своим движением: ребенку приходится не только бежать, но еще и думать, как нужно бежать, а для этого требуются не только физические усилия, но и психические (внимание, память, воображение, мышление, благодаря чему и происходит гармоничное развитие организма в целом.

Нельзя говорить о физкультурных занятиях как о занятиях, укрепляющих только физическое здоровье (хотя это уже не мало). Конечно, физическое развитие является главной составляющей на занятиях, но не единственной. Благодаря, например, подвижным играм, ребенок учится взаимодействовать со сверстниками, мыслить, представлять, воображать, уступать, выигрывать, проигрывать, сопереживать, надеяться, стремиться проявить себя, контролировать, радоваться, огорчаться и мн. др. А благодаря обычным общеразвивающим упражнениям, у ребенка развивается память, внимание, воображение: например, чтобы попрыгать как кузнечик необходимо сначала вспомнить кто такой кузнечик, как он прыгает, потом вообразить себя кузнечиком, чтобы попрыгать, а для детей - это сложный механизм, требующий опять же психических усилий.

Поэтому физкультура в детских садах должна проводиться регулярно и только специалистами физической культуры, ведь от того, как проводится занятие, зависит и психическое, и физическое здоровье детей.



