

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ РЕБЁНКА.**

Статистика неумолимо констатирует ухудшение общего состояния здоровья детей в России. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, появление гаджетов, компьютеров, нагрузка в школе и даже в детском саду; переутомление, влияние многочисленных электроприборов, окружающих ребенка вместо цветов и деревьев - ослабляют здоровье маленького человека. Поэтому важно укреплять защитные силы организма профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности. Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Существуют два разных понятия: физкультура и спорт. Физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на получение максимального результата и спортивных наград.

**Физическая культура** положительно влияет на рост, развитие и укрепление детского организма. Актуальными задачами являются привитие детям интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Но физкультура – это не просто бег и приседания. Это принцип, идеология, система, включающая комплекс действий и упражнений, грамотно поставленных и правильно выполняемых. Поэтому для того, чтобы занятия физкультурой были эффективны и приносили пользу организму, необходимо следовать некоторым правилам. Физкультура для детей разных возрастов включает в себя очень разные мероприятия. Физкультура для детей до года - это рефлекторные, пассивные и активные упражнения, По мере взросления ребенка упражнения становятся более сложными и разнообразными. Вначале все происходит в игровой форме, но ближе к 6-летнему возрасту приближается к школьному уроку. Родители должны проявлять заинтересованность в том, чтобы в режиме дня детей ежедневно предусматривалась их двигательная активность. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях (с учетом индивидуальности ребенка, использования разнообразных упражнений), у него развиваются индивидуальные склонности и интересы.

### **Положительные характеристики спорта:**

- при физических занятиях в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира;

- спорт помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;
- регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни;
- спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;
- постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, улучшают костную ткань, кислород намного легче поступает ко всем мышцам;
- благодаря занятиям спортом появляется большое количество сосудов, улучшается состояние сердечно - сосудистой системы;
- благотворно воздействует на нервную систему человека. Во время занятий спортом улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции;
- улучшает внимание и познавательные способности детей;
- человек становится более выносливым. Спорт воспитывает характер.

За счет новых движений и командных игр, например, игра в баскетбол, волейбол, футбол, развивается боковое зрение, что способствует быстроте принятия решений. Улучшается мозговая деятельность. В процессе двигательной активности вырабатываются эндорфины, гормоны счастья, которые повышают настроение и дают чувства удовлетворенности жизни.

Недаром о пользе физкультуры для детей говорят многие педиатры. Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, в дальнейшем ускоряют процесс вработываемости детей на учебных занятиях.

