



«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Разумное физическое воспитание - основа для общего развития ребёнка, так как оно содействует его нормальному росту, укреплению здоровья и формированию психики.

Ежедневные физические упражнения предупреждает нарушения осанки и деформацию скелета (искривление позвоночника, уплощение грудной клетки, изменение форм ног), хорошо укрепляют весь организм и повышают сопротивляемость различным заболеваниям. Физически крепкие дети болеют сравнительно реже и переносят заболевания значительно легче.

Регулярная и достаточная двигательная активность обеспечивает правильное развитие скелета и мышечной системы, повышает обмен веществ в организме, улучшает аппетит и усвоение пищи. Всё это обуславливает нормальный рост и развитие ребёнка: кости хорошо растут в длину, ширину и становятся более прочными; мышцы увеличиваются в объёме и становятся сильнее.

Занятия физкультурой и подвижные игры благоприятно влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу лёгких и сердца. Дыхание становится более глубоким, объём лёгких увеличивается, грудная клетка правильно развивается. Сердечная мышца укрепляется, улучшается кровообращение, а вместе с тем и питание всех тканей тела.

Различные физические упражнения и особенно игры, которыми так увлекаются дети, также благоприятно влияют на их умственное развитие, на деятельность головного мозга и нервной системы, у детей создаётся бодрое, жизнерадостное настроение, и все процессы в организме протекают более активно.

Физические упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость. Под влиянием различных игр у детей формируются положительные черты характера, воспитывается сила воли.

Итак, родители, помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.

И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!