



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a tennis racket, a red heart, a football, a volleyball, a pair of glasses, and a soccer ball. The icons are arranged in a slightly offset, overlapping manner along the top, bottom, and sides of the page.

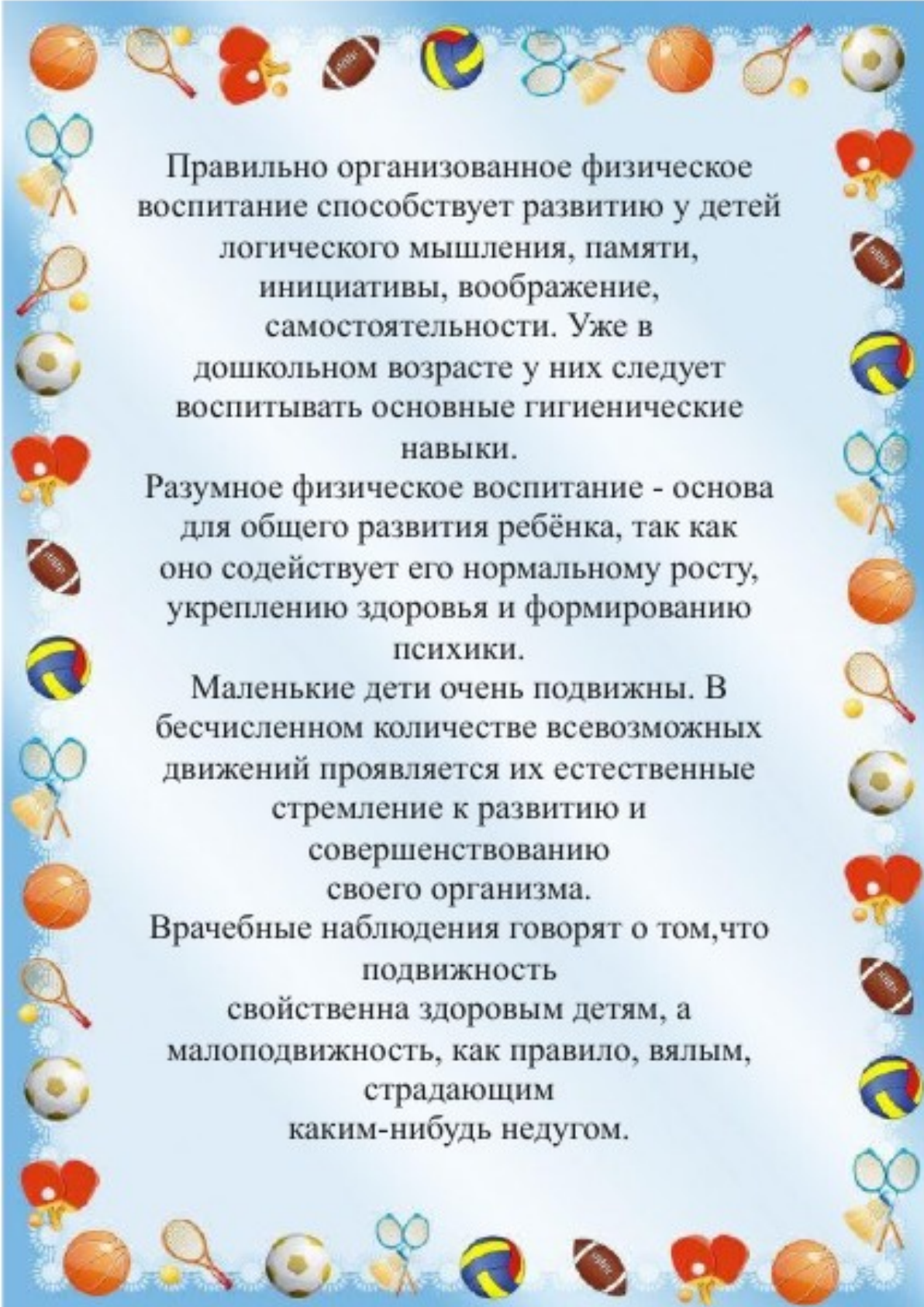
Важным фактором, оказывающим
разностороннее влияние на укрепление
детского

организма, является физическая культура.

Нередко родители обращаются
педиатрам с жалобами на то, что их дети
часто болеют, вялы или слишком возбудимы,
плохо спят, не прибавляют в весе.

В результате беседы с родителями и осмотра
ребёнка врач никаких болезней у него не
выявляет, а лишь убеждается в том, что
ребёнок не соблюдает правильного режима, не
закаляется, мало бывает на воздухе и
не занимается физкультурой.

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

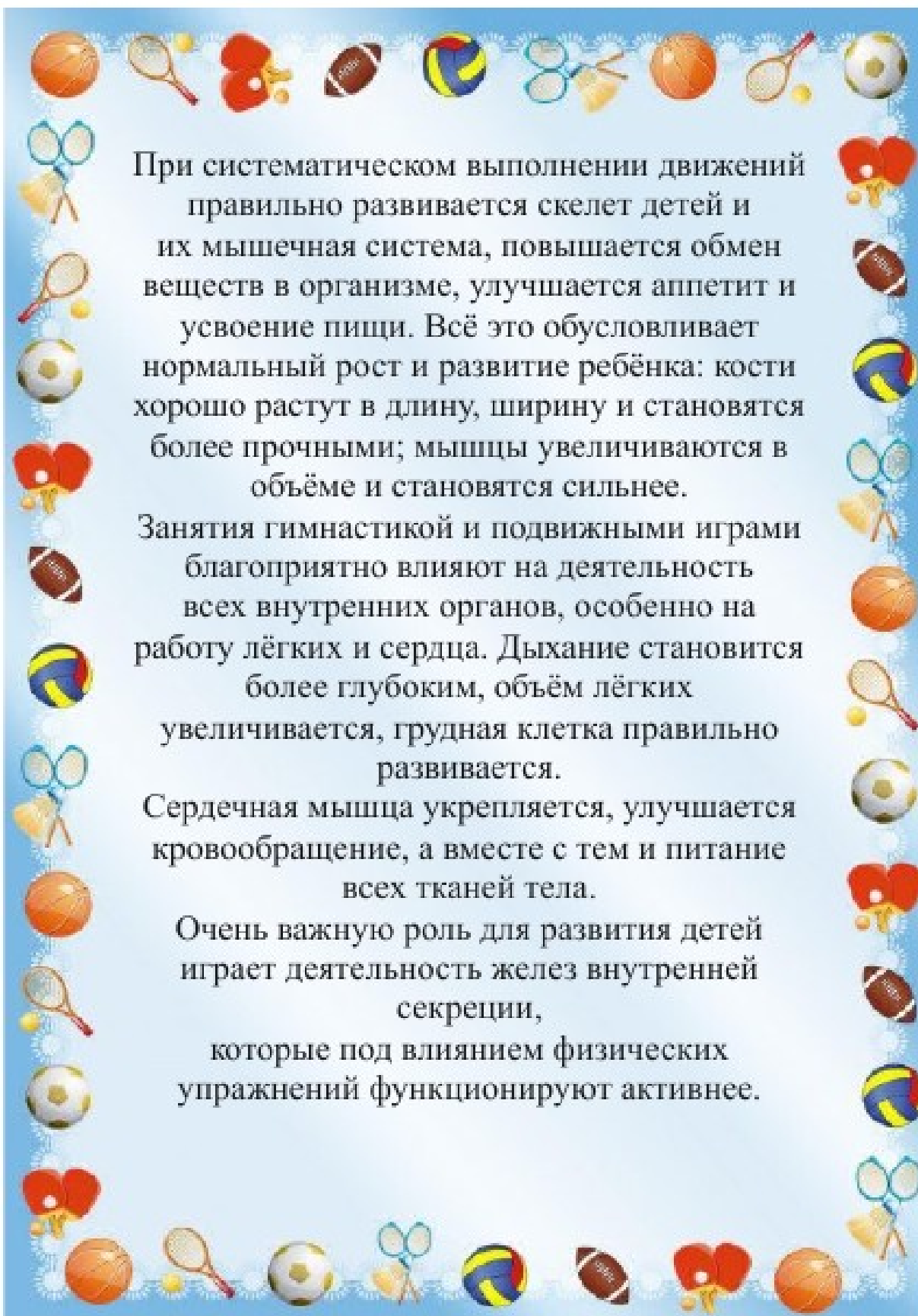


Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображение, самостоятельности. Уже в дошкольном возрасте у них следует воспитывать основные гигиенические навыки.

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

Маленькие дети очень подвижны. В бесчисленном количестве всевозможных движений проявляется их естественные стремление к развитию и совершенствованию своего организма.

Врачебные наблюдения говорят о том, что подвижность свойственна здоровым детям, а малоподвижность, как правило, вялым, страдающим каким-нибудь недугом.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a tennis racket, a pair of boxing gloves, a football, a volleyball, a pair of glasses, a soccer ball, and a tennis ball.

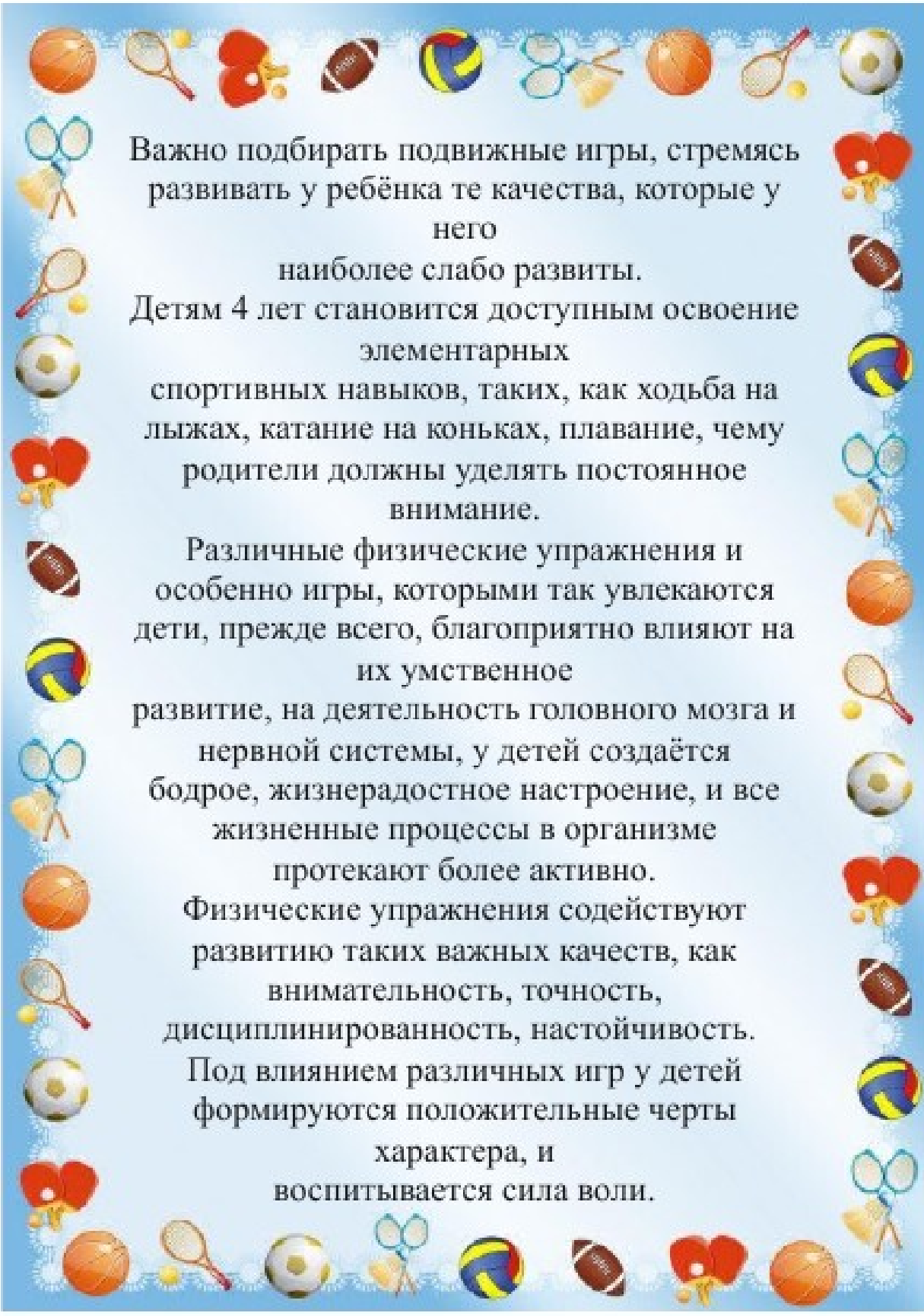
При систематическом выполнении движений правильно развивается скелет детей и их мышечная система, повышается обмен веществ в организме, улучшается аппетит и усвоение пищи. Всё это обуславливает нормальный рост и развитие ребёнка: кости хорошо растут в длину, ширину и становятся более прочными; мышцы увеличиваются в объёме и становятся сильнее.

Занятия гимнастикой и подвижными играми 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.

Очень важную роль для развития детей играет деятельность желез внутренней секреции,

которые под влиянием физических упражнений функционируют активнее.



Важно подбирать подвижные игры, стремясь
развивать у ребёнка те качества, которые у
него

наиболее слабо развиты.

Детям 4 лет становится доступным освоение
элементарных
спортивных навыков, таких, как ходьба на
лыжах, катание на коньках, плавание, чему
родители должны уделять постоянное
внимание.

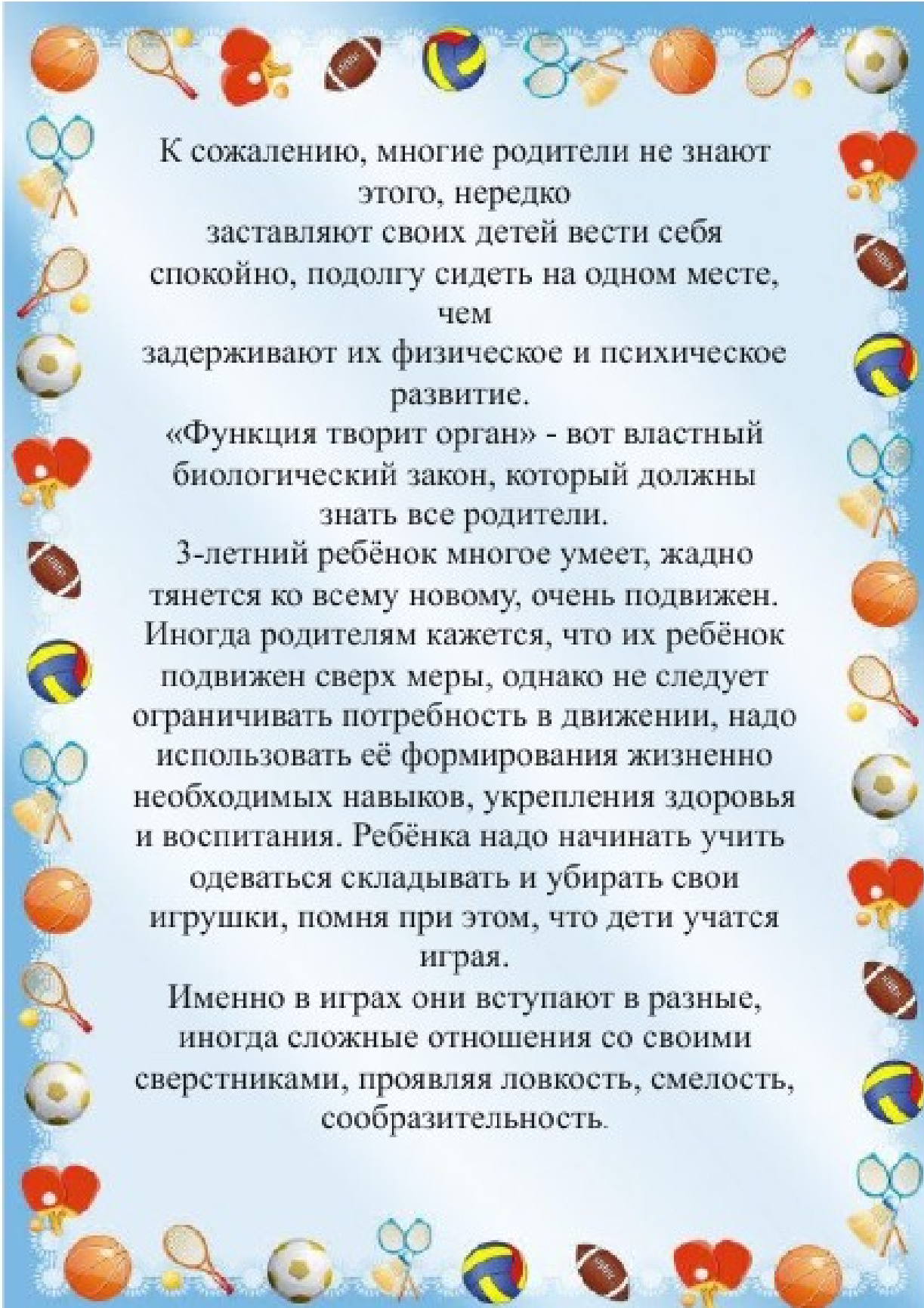
Различные физические упражнения и
особенно игры, которыми так увлекаются
дети, прежде всего, благоприятно влияют на
их умственное

развитие, на деятельность головного мозга и
нервной системы, у детей создаётся
бодрое, жизнерадостное настроение, и все
жизненные 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, и

воспитывается сила воли.

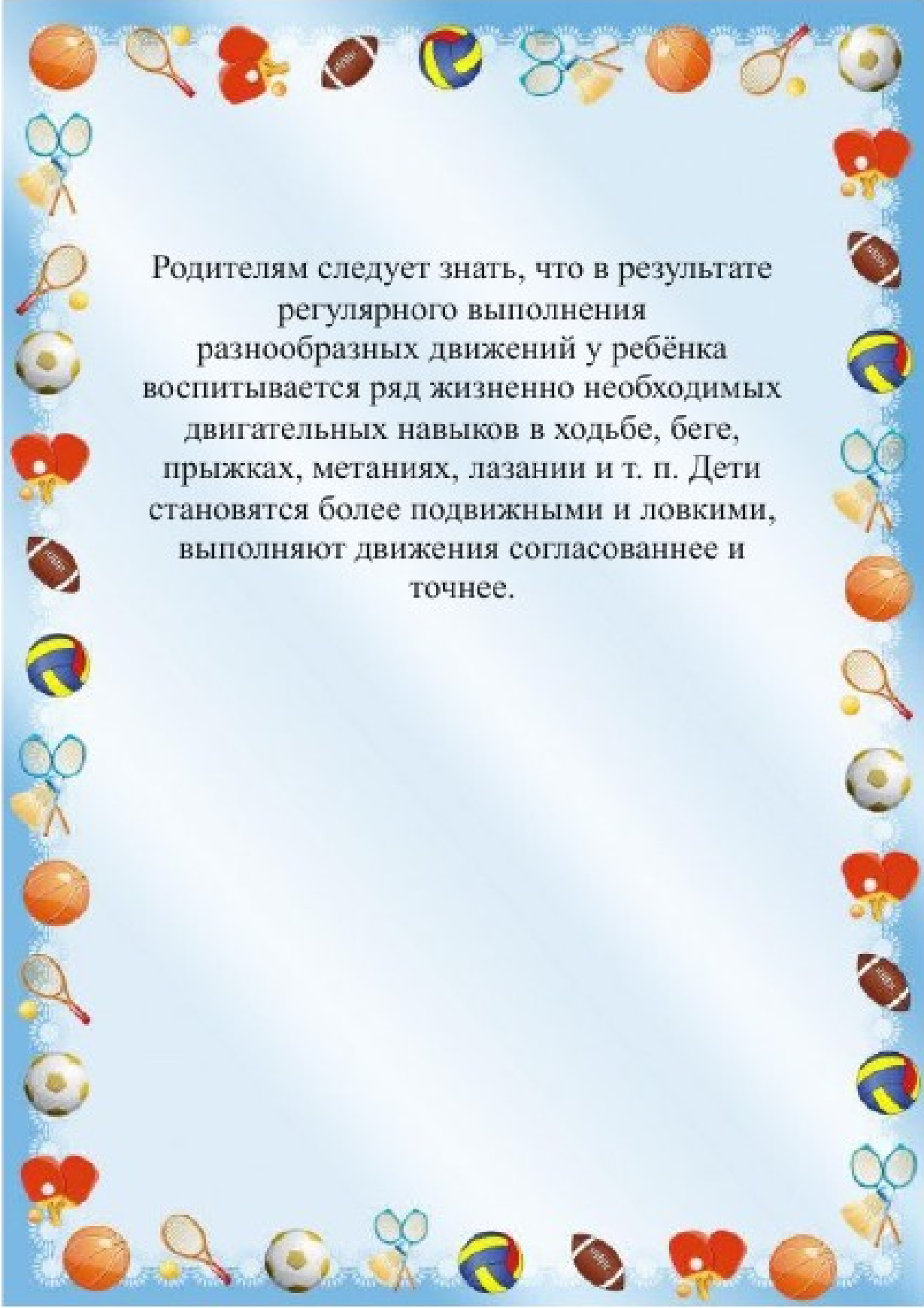


К сожалению, многие родители не знают
этого, нередко
заставляют своих детей вести себя
спокойно, подолгу сидеть на одном месте,
чем
задерживают их физическое и психическое
развитие.

«Функция творит орган» - вот властный
биологический закон, который должны
знать все родители.

3-летний ребёнок многое умеет, жадно
тянется ко всему новому, очень подвижен.
Иногда родителям кажется, что их ребёнок
подвижен сверх меры, однако не следует
ограничивать потребность в движении, надо
использовать её формирования жизненно
необходимых навыков, укрепления здоровья
и воспитания. Ребёнка надо начинать учить
одеваться складывать и убирать свои
игрушки, помня при этом, что дети учатся
играя.

Именно в играх они вступают в разные,
иногда сложные отношения со своими
сверстниками, проявляя ловкость, смелость,
сообразительность.



Родителям следует знать, что в результате регулярного выполнения разнообразных движений у ребёнка воспитывается ряд жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании и т. п. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.