



Физическое развитие детей

Из разных источников всем известно о целительной силе движения. В древности говорили: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении».

Конечно, развивать двигательную активность ребенка нужно начиная с самого раннего возраста, т.к. под влиянием физических упражнений укрепляется нервная система, происходит развитие скелетных мышц, улучшается деятельность сердца, легких и других органов. Занятия физкультурой оказывают благотворное влияние и на интеллект.

Для развития ребенка важно не только проводить регулярные спортивные занятия, но и поощрять его двигательную активность в свободное время. Пока ребенок совсем маленький желательно как можно меньше ограничивать его разнообразными загородками, манежем и т.д., лучше постараться заранее изменить интерьер квартиры так, чтобы он мог двигаться, не нанося себе вреда – закрыть острые углы, заткнуть розетки, убрать бьющиеся предметы. Начиная примерно с 2 лет можно уже проводить с ребенком зарядку с несложными упражнениями – бегом, прыжками, движениями под музыку.

При выполнении физических упражнений важно соблюдать следующие рекомендации.

Заниматься лучше всего на природе или в хорошо проветриваемом помещении.

Ребенку надо подобрать коврик для занятий – не слишком мягкий и приятной расцветки.

Одежда должна быть удобной – не стесняющей движений и желательно из хлопчатобумажной ткани.

Проводить занятия следует через 2 часа после приема пищи или утром, до завтрака.

Желательно, чтобы занятия были регулярными и ежедневными.

Очень важно, чтобы взрослый не занимал роль наблюдателя, а сам занимался вместе с ребенком.