



ФИЗКУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ВАШЕГО РЕБЕНКА



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)

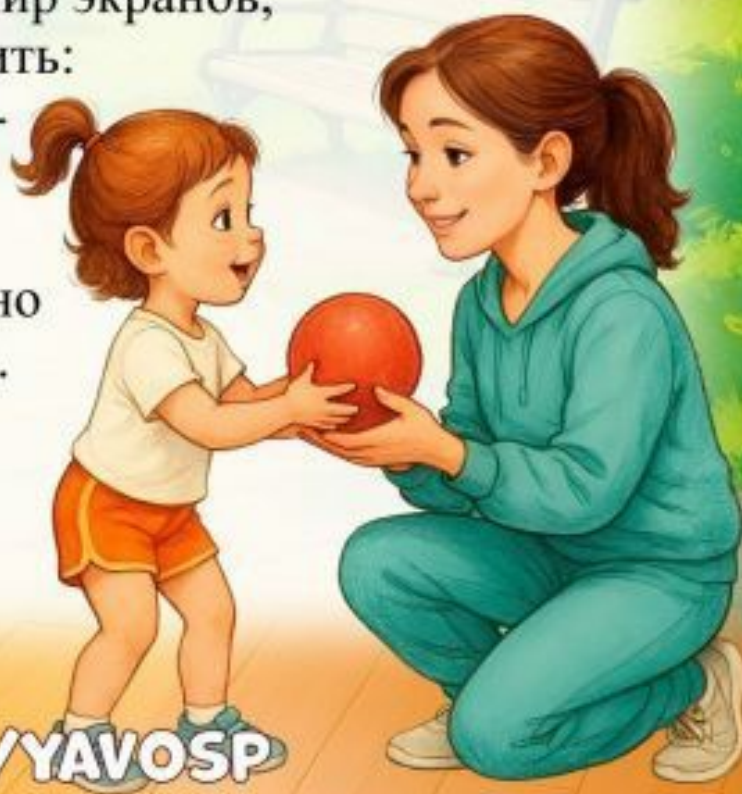


ФИЗКУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Фундамент здоровья человека закладывается в самом раннем детстве, и именно родители играют ключевую роль в формировании полезных привычек у ребёнка. Помогите ребёнку полюбить движение, почувствовать радость от физической активности, осознать, что его тело способно на многое.

От того, насколько осознанно взрослые подходят к вопросам физического развития своего ребёнка, во многом зависит его будущее самочувствие, активность и даже успешность в обучении.

В эпоху цифровых технологий, когда дети всё чаще погружаются в мир экранов, особенно важно помнить: движение – это естественная потребность растущего организма, без которой невозможно полноценное развитие.





ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ

Физическое развитие – это сложный процесс развития всех систем организма. Когда ребенок бежит, прыгает, лазает, бросает мяч, улучшается кровообращение, ткани насыщаются кислородом. Движение активизирует обмен веществ, укрепляет иммунную систему, повышает устойчивость к простудным заболеваниям. Но самое удивительное – физическая активность напрямую влияет на развитие мозга.

Взаимосвязь между развитием мышц и работой остальных органов прослеживается на физиологическом уровне. Образуются новые нейронные связи. Ребёнок не только становится более сильным и ловким, но и учится быстрее воспринимать информацию, лучше запоминать, концентрировать внимание.

Умение ловко манипулировать мелкими предметами тесно связано с развитием речевых центров. Бег, прыжки, лазание формируют пространственное мышление, координацию, чувство равновесия. Такие базовые навыки впоследствии помогут ребёнку успешно осваивать чтение, письмо, математику.





ФИЗКУЛЬТУРА ВСЕЙ СЕМЬЁЙ

Начните с малого – с утренней зарядки. Достаточно 5-10 минут весёлых движений под музыку. Пусть зарядка станет традицией вашей семьи. Махи руками, наклоны, ходьба на носочках, прыжки на месте – такие простые действия пробуждают организм, настраивают на активный день, формируют привычку заботиться о своём теле.

Гуляйте в парке, катайтесь на велосипедах, играйте в подвижные игры – салки, прятки, вышибалы. Зимой – лепите снеговиков, катайтесь на санках, играйте в снежки. Лето – идеально для игр на детских спортивных площадках. Главное на прогулках с ребенком не сидеть на скамейке, а быть вовлечёнными в процесс, двигаться и играть вместе.

Давайте посильные поручения. Пусть он помогает вам носить лёгкие сумки из магазина, поливает цветы, подметает пол, сортирует вещи. Бытовые задачи тоже развивают моторику, формируют понимание, что движение – часть обычной жизни.

