**О пользе физкультуры для детей.**

Подготовила: воспитатель МБДОУ д/с-к/в №7 Балашова И.С.

**Здоровье ребенка – самое ценное**, что может быть у его родителей. Реальность такова, что с каждым годом **здоровых** детей становится все меньше. Одним из факторов, негативно влияющих на ситуацию, является то, что подавляющая часть родителей концентрирует свое внимание на лечебных процедурах, упуская из виду **ценность** профилактических мероприятий. Причин этому множество: интенсивный, изматывающий стрессами темп современной **жизни**; поглощенность современных родителей работой; низкий уровень **физической культуры в семьях**, быту и т. д.

Среди факторов, оказывающих влияние на **здоровье детей**, по интенсивности воздействия первое место занимает **физическая культура**. Возможности использования **физических** упражнений неизмеримо шире, чем только укрепление **здоровья ребенка**, гармоничное развитие его тела и двигательных способностей. **Физические** упражнения способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности, так как концентрированное возбуждение в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет к активному торможению центров, имевших значительную нагрузку в процессе умственной деятельности.

**Физическая** деятельность направлена не на результат, а на процесс, получение удовольствия от занятий **физическими упражнениями**. Свобода выбора двигательной деятельности дает возможность ребенку проявить свои склонности и получить психологическое удовлетворение, помимо удовлетворения естественной потребности в движении. Занятия **физическими** упражнениями очень эмоциональны. Отсутствие регламентации предполагает участие ребенка только в тех играх, которые он выбирает по собственному желанию и которые доставляют ему радость. Такими формами **физической** деятельности являются **физкультурные развлечения**, досуги, подвижные игры, физминутки, гимнастика пробуждения и т. д.

**Польза физкультуры для детей выражается в следующем**:

1. Активные нагрузки способствуют поддержанию крепости костей у ребенка и подростка. Таким образом, костные ткани более плотными и могут лучше «впитывать» в себя кальций.
2. Упражнения, которые ребенок начал делать еще с раннего возраста, благоприятно отображаются на осанке малыша, ведь они укрепляют не только кости, но и также мышцы. Таким образом, ребенок защищает сам себя от дальнейшего развития сколиоза и прочих видов искривления позвоночника.
3. Физическая активность замедляет дегенерацию костной ткани. Это предупреждает развитие остеопороза – болезни хрупких костей.
4. Упражнения помогают детям удерживать оптимальный вес, ведь сегодня, согласно статистике, каждый третий ребенок после двенадцати лет страдает от лишних килограмм, что в дальнейшем гарантирует ему проблемы со здоровьем.
5. У подростков спорт уменьшает склонность к депрессии и стрессам. Также он развивает культуру и чувство достоинства.

Целью занятий **физической культурой** является приобщение ребенка к основам **здорового образа жизни**, освоение им гигиенической **культуры и культуры движений**. **Физическое развитие дошкольника** предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в **физическом** самосовершенствовании, получения удовольствия от игр, движений и упражнений

Лучшими видами спортивных нагрузок для детей и взрослых считаются традиционная физкультура, фитнес, плаванье, велоспорт и бег.