

Физическое воспитание детей



Почему же так важно физическое воспитание и развитие детей?

Физическое воспитание – это основа для всестороннего и гармоничного развития личности. Оно неотрывно связано с интеллектом: чтобы трудиться умственно нужно затратить некоторое количество физических сил. Ребенок, правильно воспитанный физически, более требователен к самому себе, у него появляется чувство товарищества и принадлежности к коллективу. Физическое развитие – это не только укрепление воли, но и совершенствование силы маленького человека.

Физическое воспитание ребенка в семье должно проводиться комплексно с занятиями в детском саду. Это сделает малыша более подготовленным к труду и жизни, устойчивым к различного рода заболеваниям, более заинтересованным в занятиях физкультурой. Совместное развитие ребенка в семье и дошкольном учреждении позволит усовершенствовать его двигательные навыки.



Физическое воспитание детей дома

Чтобы дошкольник развивался физически не только в специальном учреждении, но и дома, необходимо организовать для этого подходящие условия. Следует выделить отдельную комнату для игр, застелить полы ковром, оборудовать её тренажерами и игрушками. Самый важный предмет в жизни дошкольника – это мяч. Он тренирует быстроту реакции, координацию движений и меткость.

□ Для правильного физического воспитания необходимо стимулировать потребность детей в физических упражнениях. Здесь немалую роль играет пример и отношение к физической культуре взрослого. Родители должны знать и учитывать потребности и интересы своего ребенка. Не нужно запрещать ему бегать или прыгать. Запомните, как родители будут относиться к физкультуре, такое же отношение к ней сформируется и у самого ребенка. □